



雪投げは 大変でしょうが

余市医師会
北海道社会事業協会余市病院 副院長
野水 眞

ご縁があって北海道余市町に移り住んで9ヵ月が経過しました。余市協会病院で整形外科をやっています。外来では、腰痛や膝関節痛などの変形性疾患の患者さんを多く診させていただいています。数は多くありませんが、関節リウマチ患者さんの薬物治療も行っております。入院では、高齢の患者さんの大腿骨近位部骨折や脊椎圧迫骨折など外傷を中心として診ており、必要に応じて手術を行っております。

最初は北海道の方々の言葉や考え方の違いに戸惑うことが多かったのですが、周りの皆様に温かく見守られ、美味しい食物もいっぱいいただいて、少しずつ当地に慣れてきています。医師不足や看護師不足は地方の病院ほど厳しいものであることを実感する毎日ではありますが、この地に長く腰を据えて、余市町はもちろん、余市周辺の北後志地区の住民の方々が外傷などで入院や手術が必要になった時に、要望にこたえられる病院の整形外科であり続けられるように努力してゆく所存です。

昨年春に赴任して秋までの間にも、冬季の「雪投げ」のために腰を痛めたという高齢の患者さんを外来で診察することが多く、30年目の整形外科医として、ある意味カルチャーショックでありました。ほとんど雪の積もらない地域で暮らしてきた私としては、腰を痛めてまでどうしてやらなければならないのか？という無知で無責任な印象を強く持ったからです。

実際に雪が降ってからは、自分の住居の周囲でもかなりのご高齢の方々が、早朝や深夜に長時間の除雪をしている姿を目の当りにすることが多くなり、頭が下がる思いでもあり、集合住宅に住んで除雪をしなくて良い立場で大変申し訳なくも思っております。玄関先の除雪は必ずしも義務ではないようですが、隣近所が除雪をすると自分がやらないわけにもいかないという「半強制」労働の側面が強いように見聞きしています。除雪の業者にブルドーザーでの除雪を頼んでいても、日中に屋根から落ちてくる雪を片付けずに放って置くわけにはいかないのが実情のようです。

12月からは除雪時の転倒や転落、雪の上での転倒による手関節や股関節・脊椎の骨折が多く、私の整形外科医としての仕事の中心が雪に関連した外傷の

治療になっています。地元で怪我をした方が地元で治療を受ける機会を不十分ながらも提供できているという点では、地域の方々に多少なりとも貢献できているのではないかと自負しております。

一方、外来で診察をしていて気づくこととして、80歳代・90歳代の方々がとても元気であることです。さすがに背中が曲がって歩容は必ずしも良くない方が多いのですが、それでも屋内ADLが問題なく自立している方が多く、80代後半でも現役で「雪投げ」をやっている方もいるのにはびっくりさせられます。一人暮らしで何でも自分でできている方もかなりいらっしゃいます。

今までは高齢の方々の腰痛や背部痛に対して、鎮痛剤や注射に頼らずに、背筋強化を目的として、TV体操やラジオ体操を毎日やるようにと教科書どおり指導を外来で行って参りました。しかし、考えてみれば毎日繰り返される「雪投げ」は、少なくとも背筋運動としてはラジオ体操の数倍から数十倍に相当する運動と思われる。通院患者さんに伺うと、毎日1時間半位から多い方では6時間も除雪作業をやっているようです。私見ではありますが、除雪器具を用いて雪を押し出す運動は脊椎へのlordを増やし、骨粗鬆症の予防に通ずる可能性もあると思っています。

長い冬の間にも連日繰り返されている「雪投げ」は見るからにつらく苦しい作業であり、外傷や腰痛の原因にもなっておりますが、もしかすると背筋強化や骨粗鬆症の予防といった効果も少しはあるかも知れません。

微力ではありますが、余市協会病院で体力の続く限り精一杯やっけていこうと考えておりますので、皆様よりご指導・ご鞭撻のほど何卒よろしくお願いいたします。

