



北海道大学医師会
北海道大学大学院医学研究院
耳鼻咽喉科・頭頸部外科学教室

本間明宏

腰痛はつらい。私は50歳の時に腰痛に苦しんだ。思い起こせば40歳ころから長い手術に入ったあとに腰が重くなり、疲れて熟睡すると腰が痛くて目が覚めた。また、出張で乗り物に乗ると悪化した。しかし、日常生活に大きな支障はなく、40歳過ぎるとこんなものかと思ってそのままにしていた。

50歳になったころ、長い手術が立て続けにあり、しかも出張で飛行機に頻回に乗ることが重なった時期に動くこともままならないほどの腰痛が出現した。足もしびれてきた。顔を洗うのも大変だ。耳鼻科は外来診療で立ったり座ったりすることが多いが、それがつらくて立ったまま行ったこともあった。立ったまま電子カルテに入力しているのはわれながらみっともないと思うとともに、実際、仕事に支障が出てきた。これは大変と、画像を撮って整形外科の後輩に診てもらったが、ニヤニヤして「軽いヘルニアはありますが、ボクよりましですよ」とのこと。「手術は？ 薬は？」と尋ねるも、あまり良い方法はないとのこと。きっと整形外科医にとっては日常ありふれた、よくあるケースなのだろう。

藁にもすがる思いで、スポーツ用品店で薦められた脚から腰までギュッと絞める高価なタイツのようなものや、インターネットで腰痛に良いと宣伝していた靴を数足買ったり、いろんな薬も試したが効果はなく、先輩の手稲溪仁会病院副院長の古田康先生が腰痛で同門会の忘年会をドタキャンしたことを思い出し相談する。「スポーツクラブでパーソナルトレーナーの指導を受けるといいよ」とのこと。さっそく翌日に古田先生も通っているスポーツクラブに入会する。トレーナーにみてもらうと、あまりに何もできないことに呆れた様子であったが、控えめに「体のバランスが悪いですね」とのこと。わざわざパーソナルトレーナーにみてもらうほどのことはなかったと内心思ったが、体があまりに硬いことに自分でも驚く。そういえば学生の時にはスキー部で走ってばかりいたが、医師になってからまともな運動はしていなかった。特に最近10年以上は運動と呼べるようなことをした記憶がなかった。体のバランスが悪いと言われると、まっすぐ立っているかどうか自分でよく分からない感覚があったのを思い出した。体幹のバランスが悪いことも腰痛に影響していたのかもしれない。

そして、スポーツクラブでときどき汗を流し、ヨガなどもして体幹のバランスを整えるようになり腰痛は少しずつ改善。毎日、快適に過ごせるようにな

った。パーソナルトレーナーは素晴らしい。また、定期的に体を動かして汗をかくことで体調も良くなり、気分も良くなり、たまにネガティブな気分になることもなくなり、良いこと尽くめだ。実感としては30歳代前半に戻った感じだ。

私の運動は体を鍛えるというよりは運動不足にならない程度のもので、欲を言えばもっと体を鍛えたいが、なかなかその時間がない…と書きかけたが、休日に家でゴロゴロしていることはあるので、結局はやる気の問題と、この原稿を書きながら気が付いた。



空知医師会
砂川市立病院

武田直毅

定年まであと2年を切ったところで、砂川市立病院の副院長を拝命いたしました。平成16年に全国に先駆けて、中空知地域の産婦人科の集約化を手掛けて足掛け15年となり、そろそろ今後がいい形で引き継がなくてはと考えていたところでした。

さて、病院全体の管理、運営にお役に立てるだろうか？と考えるに、まずは自科の管理・運営をしっかり行うことが第一歩と考えています。何せ、昨年から、中空知地域で分娩可能な施設は当院のみになってしまい、少子化の世の中で、分娩件数がどんどん増加する事態となっています。

ところで、私たちポスト=ベビーブーマー世代も、親が高齢となり、介護が必要になっている方も多いことと思います。わが家にも突然にその時がやってきました。この正月に実家へ新年を言祝ぎに寄ったところ、母親がすっかり衰弱しており、びっくりしました。癌の終末期ばかりを看取ってきた経験からすると、直にお迎えが来ると思われました。ところが、介護保険を申請したり、介護士さんのお世話になったり、あれこれしているうちに、最近では車いすで出掛けられるまでになりました。結果的に高齢者の医療や介護について家族として関わり、勉強する機会となってしまいました。

また、今回のことで、車いすの家族を簡単に乗せて出掛けられる乗用車が各社から発売されていることも知りました。助手席が全自動で車外に出てきて低い位置まで下降して、足腰の弱っている方を簡単に乗せられる機能や、車いすをリフトで車内に載せられる機能が付いており、やや近未来的です。人形劇サンダーバードでパイロットが自動的に操縦席に収まる絵図が思い浮かびます（世代ですね）。そんな訳で、早速その車を購入することになりました。ちなみに『ハートフルプラザ』と検索すると情報を得られます。