

痛みながら、 執筆テーマを探った1週間

空知医師会
砂川市立病院

わたなべ なおみ
渡部 直己

北海道医報「会員のひろば」からの原稿執筆依頼が送られてきて、筆不精の私はどうしようかと思いました。とりあえず2022年11、12月、2023年度1、2月の投稿を拝読。その内容は臨床的内容、趣味的内容等が主体で気軽で良いと勝手に判断。テーマを何にするか考えることにしました。

- ①趣味：サロマ湖100kmウルトラマラソン完走を目指した40～50歳の自分。月間300kmを目指してトレーニング、体重も落ちて、65kgまで低下（現在は78kg）。ガーミンのランニング時計、たくさんのランシューズ、マラソン参加の遠征など、睡眠を除いた生活の半分がランニングだったかも。2013年位からはマラソン記録が伸び悩み飽きてしまい終了。そんなことで58歳時の2019年末秋には、3人の子供の手が離れたこともあり一部保険を解約したお金でキャンピングカー仕様のスーパーロング・ハイルーフハイエースを購入、車中泊キャンプを楽しみましたが、計画していた東北旅はコロナ禍でできず、これまた中途半端となってしまったエピソード候補。
- ②仕事1：中空知のコロナ診療も呼吸器内科というだけで、初期から関わってきましたが、対応する入院患者様は中等症Ⅰ、Ⅱの呼吸不全患者様ばかり。当初地域の呼吸不全患者様は、道央圏に送っていいはずでしたが、道央圏の感染病棟が爆発して、中空知は勿論、南は苫小牧、北は羽幌から、毎週のように当施設へ金曜日の夜から土日に搬入される患者様たち。コロナの抗炎症治療法も手探りの中、体力とメンタルを持っていかれた $\alpha\sim\delta$ 株のコロナ禍での診療体験についても考えましたが、すでに記事としては句を過ぎているため、このエピソードもボツ。
- ③仕事2：還暦を越えてもなお、私を苦しめるのは専門である肺癌の診断と治療の進歩のスピードと（ガイドラインが2021年から2022年にかけて100頁増えました）、その理解および実践をして、適格治療を患者様に提供するため、ゲノム診断に十分な量の気管支鏡下の検体採取の難しさ等々日々の診療について書こうかなと思いましたが、愚痴になるのでこれもボツ。
- ④家庭について：3人の子供は関東、関西、札幌に在住。みな結婚して親の役目は果たせほっと一息。可愛い孫も2人（夏には3人になります）でき、うれしい限りです。孫の成長（画像中心）は、何

故にこんなに嬉しいのだろうと実感しています、等家族について書こうと思いましたが、平凡なのでこれもボツ。

- ⑤健康：内臓脂肪蓄積傾向がある自分。肥満によるNASHがあり、一念発起、マラソンを2007年位から始め、サロマ湖100kmウルトラマラソンや北海道マラソンに参加するほどに、嵌ったことは既に記載しましたが、東北大震災以降、ランニングモチベーションが低下。体重が68kgを超えるとALTが31（正常値上限）超えの肝障害持続する自分。禁酒だけではだめで、徹底的な体重管理、カロリー制限しかないようです。最近の検診では肝炎から肝硬変への進行が指摘され、食道静脈瘤もダイナミックCTで確認。適度な運動とカロリー制限中心の自己管理の徹底を再開したところです。同時期に、背部痛と血尿があり。良性疾患の「痛みの王様」尿管結石を発症、体外衝撃波治療もつい先日経験しました。
- ⑥健康2：尿管結石が落ち着いたと思ったら、今度衝撃波治療を受けて2日後の夜から、なぜか後頭部痛、後頸部痛に悩まされ、頭部の前屈、後屈、左右に振ることが一切できなくなる、いわゆる“ストレートネック”状態になりました。この首の痛みは、尿管結石発作時よりひどく、起きていても、寝ていても痛い状態が続き鬱になりそうです。カロナル、ロキソプロフェン飲んででもだめで尿管結石のためにもらった座薬も併用。YouTubeをみてテーピングも試してみました。なんとか整体に予約を取って施術もしてもらいましたが、炎症が強く、無理はできないとのこと。冷却と安静を進められました。痛みが少し解放された時間に締め切りが迫ったこの原稿をしたためています。1時間前は痛みで泣きそうでした。週明け予定している仕事のスケジュールをこなせるかも心配です。週明け整形でMRI撮像してもらいます。痛み止め追加してもらいます。近くの整体にも行きます。必死でよくします。そして、必死で原稿書いています。

結果何もまとまりませんでしたが、こんな感じで生きています。

“ストレートネック闘病記”の後日談を報告する機会があればよいのですが。

この内容で勘弁していただきます。

原稿執筆の思い出は、「痛い」でした。終わり。