側弯症とピラティス

帯広市医師会
北海道社会事業協会帯広病院
堀（ほり）　みき

中学２年生のとき、学校検診で要精査となり、脊柱側弯症と診断された。当時住んでいた江東区（東京都の東端）から母と千葉県の病院まで通院し、コルセットを作成してもらい、日中装着していた。コルセットは硬くて痛いし、夏は暑くて制服から透けて見えそうで嫌だった。でも進行して弯曲が強くなった場合、脊椎に鉄の棒を入れる手術をすることになると聞き、それは絶対避けたいと思った。そのうち成長期を過ぎ、進学もあり、通院は終了した。祖母もいとこも側弯症であり、遺伝的要素があったのと、小さい時から姿勢が悪いと言われ続けており、後天的な要素も加わったのかもしれない。その後は長時間歩いた後に腰痛になりやすい程度で過ごしていた。

しかし、帯広協会病院へ赴任して数年目だったと思う。外来診察が終了した後、椅子から立ち上がろうとしたら左下肢に痛みが走り、腰にも痛みがあり、前屈みでないと立てなかった。整形外科の先生に診察してもらい、MRIを撮影したらひどい側弯症だった。いや、中学時代に診断はされているのだけど、医師になってから自分のMRI画像を見ると何歳の腰椎なのかと驚いた。そのうちに下肢への放散痛は自然と消退したが、もしかして歩けなくなる日が早く訪れるのではないかという不安が残った。

出産後に自宅で過ごす時間が増えたとき、ちょうど新型コロナウイルス感染症の流行も相まって広まった、オンラインでできるピラティスのレッスンがあることを知った。当初は月100円という破格で開始できるキャンペーン中で、朝早い時間なら続けられるかもしれないと思って申し込んでみた。

ピラティスは、1900年代初頭にドイツ人のジョセフ・ピラティスが始めたメソッドだそうだ。幼い頃は喘息やくる病、リウマチ熱などにより病弱だったため、体を鍛えるために様々なスポーツを始めたピラティスさん。その後、ピラティスの原型となる「コントロロジー」といわれるリハビリ法を編み出し、第一次世界大戦の負傷兵たちにも広め、真偽はわからないものの、インフルエンザ大流行時に指導を受けた者たちは誰も罹患しなかったとか。医学界にもアプローチし、自分のメソッドを広めようとしたが存命中は理解を得られなかった。没後約50年、2010年代に入ってようやく、アメリカでピラティスが理学療法の一部として認められるようになったそうだ。

さて、私も開始して５年になる。オンラインでは、ポーズチェック枠とギャラリー枠の２種類のレッスンがある。前者は講師の先生から自分のポーズをチェックしてもらい、その場で指導を受けられる。後者は自分の画像は映らないようにし、レッスンだけ受けられる。私はポーズチェック枠で参加している。意識すべき部分を指摘してもらうとタイムリーに直せるし、褒められると嬉しい。仕事の前の早朝となるとレッスンが限られ、決まった先生のレッスンに出るようになった。ただ、困るのは参加者が少ないとレッスンがなくなってしまうことだ。一時期ヨガに押され、ピラティスのレッスンが減ったことがあった。最近はピラティスも人気が出てきて持ち直してきたが、参加しているレッスンが継続されることを願ってせっせと続けている。習い事が長続きしなかった私がここまで続けられているのは、朝起きて、そのまま参加できる手軽さと、講師の先生と感想を交換できる仕組みがあるからだと思う。そして万が一子どもが起きてきてしまっても一緒に参加して問題ないことも良かった。また、休日など時間が取れる時は普段と違う講師の先生のレッスンに出ることもある。講師の先生によってレッスンの強度やカラーが全く異なるのも面白い。ピラティスをやると、その日１日は姿勢良く過ごせる。下肢痛は出なくなり、腰痛の頻度も減ってきた。女優の加賀まりこさんも70歳頃からピラティスを始めたというし、これからも続けて行きたいと思う。

参考資料：Tarzan.　No. 890「世界で一番分かりやすいピラティスの教科書」