

2023年9月23日(土)

老球の細道751号

実録「仁義なき腰痛との戦い」PART 1

会津バスケットボール協会 室井 富仁

今月13日(水)、ロシアのプーチン大統領と北朝鮮の金主席が歴史敵的な会合をしている時、私は人生初の病院入院となった。脊柱管狭窄症手術のためである。そして22日(金)最先端の内視鏡による手術とドクターの腕により術後1週間で退院することができた。

約10年前に退職してから、平均寿命(82歳)はもちろんのこと健康寿命(73歳)を超越して元気に生きて行きたいと願っていた。死ぬまで自分の脚でコートに立ってバスケットボールを指導し続ける「ファンタ爺」であることを夢見ていた。

そもそも元気に生きるということは、私にとって「元気の4原則」をクリアーすることである。①思った時、思った場所へ、思ったように動ける②1日があつという間に過ぎる③翌日に疲れが残らない④健康不安がない。①と④に問題があった。

肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などのメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)には十分気をつけて生きて来たが、残念ながら腰痛ために運動機能低下に陥るロコモティブシンドローム(運動器症候群)というトレンドな病気にやられてしまった。若い頃から身体は十分に鍛えてきたのに……。人生の理不尽にがっかりさせられた。

退職の頃から何となく腰には違和感を感じながら生活をしてきた。特に、バスケットボールをしている時に、前かがみでボールを捕ろうとすると痛みが出るようになった。それでもウォーキングやランニング、そして筋トレなどで、腰痛をだましだまし運動を続けて来た。

5年前に寝ていても痛くてしかたがなかったので、とうとう病院へ行ってレントゲン、MRI検査をした。その結果、特に異状はなかったが、多数の骨棘(老化現象)が出来ているということだった。腰のサポーターと痛み止めで、すぐに痛みはなくなった。

ところが、あれから5年、今年の3月ごろから左足の脛に痛みと右足の脛にシビレが出るようになった。あいづ体育館駐車場から体育館へ往来するのにも一苦勞するようになった。表彰式で立ち続けるのにも根性が必要になり、坂下ミニでのクリニックも2時間立ち続けて指導することが困難になった。毎日続けていたウォーキングも5分くらい歩くと痛みとシビレで歩けなくなる「間欠跛行」なるものを生まれて初めて経験した。その後このやっかいな間欠跛行とずっとお付き合いするようになる。

4月に坂下厚生病院で再度診察してもらったら「脊柱管狭窄症」と診断された。高齢者に多い病気で、最近では日本人の高齢者10人に1人になるそうである。テレビの健康番組や書籍の紹介などでも最近をよく目にする。原因は、加齢により、椎間板がつぶれたり骨棘などで脊柱管が狭くなり、脊柱管の中を通る神経を圧迫するとのこと。

この病気を治すために4段階のステップで治療した。1段階は腰痛体操と痛み止め、2段階は1段階治療内容に薬追加、3段階は2段階内容にブロック注射、そして最後は必殺手術である。私は最後の手術だけは避けたいと5か月頑張ったが克服できず手術となった。(続)