

もうひとつの おきぐすり



「うわっ！」
寝返りと同時に左腕に激痛が走り、私は飛び起きた。
「あれ？」
起きてみると、痛みが無い。腕を動かしてみるが痛くない。
ところが、上に上げたとたん又あの激痛が。戻すと止まる。
今度は、背中を掻くような体勢をとってみる。
「あーっ！」又同じ痛みが。

もしや。五十肩？

その日は、動くと痛みだすので、気になって一睡も出来なかった。

「うーっ！」
シャツに袖を通そうと左腕を上げてしまった。

「肩関節周囲炎です。一般には五十肩と言います。」

「レントゲン、MRIの結果では、腱板断裂など他の病気ではないみたいなので、自然に治るでしょう。」
医者はそう言うと、電子カルテに向かって、「痛み止めと、湿布を出しておきますので、お大事に」と言った。

それから、急にくる痛みと腕のたるさとの毎日が始まった。
五十肩は、肩こりと違い、運動制限がでるのが特徴である為、その制限された動きをした瞬間に、罰ゲームのような激痛が走る。
私の場合は、肩から上に腕を上げた時、エプロンのひもを結ぶように背中に腕を回した時、寝返りをうって左腕が下敷きになった時、罰ゲームになる。

普段その制限以外の動きに対しては、まったく痛みが無い為、いざ痛み出したときは、見えない敵に急に殴打されたような突拍子さがある。
傍で見ている人は、超おもしろいらしい。

「自然に治ると言っても、人により三ヶ月から一年間と差がありますね。」人の顔を見ない医者は、そう言っていた。

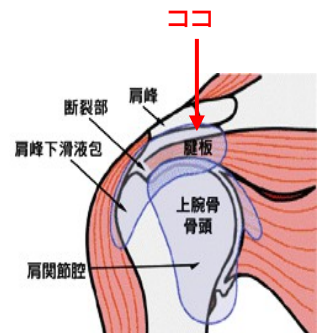
私は、その三ヶ月間だった。
朝、目覚めたとき左腕が体の下になっていた。
「あれ？痛くないぞ。」
罰ゲームの中止命令は突然下った。腕を上げて、後ろに回しても痛くなかった。

見えない敵と闘った三ヶ月間が終わった。何をしても痛くないとは、実に気持ち良かった。
ただ、少し寂しい気持ちもあった。武蔵がいなくなった小次郎とか、ルパンがいなくなった銭形警部とか。

営業をしていると、結構な確率でこのような人と出会う。
同志のような連帯感で、そうそうとか、えーそれは早いねとか、苦楽を共有出来る。

五十肩の原因は？
はっきりとした原因は判らない。腱板や筋肉組織が古くなってきて炎症を起こすらしい。

治療は？
痛みをとる対処療法しかない。自然に治るのを待つ。
ただ、肉体を使う労働者と、デスクワークでは圧倒的にデスクワークの職種に多く発症するデータもある。
よって、予防は体を動かすことかもしれない。



関節は、血管の量が少ない。その為にロコモーションして初めて流動する。よって動かさない関節は、栄養の流動が少なく、老化も早くなるはず。

五十肩は、三十歳でも六十歳でも組織が老朽化すれば起きてしまう。
その予防は、可動部分は可動させること。要は、じっとしていないで動くこと。

便利で何もかも自動な毎日。意識しないと出来ないかも。

今回は、五十肩についてでした。

それでは又、JowBコンシェルジュ風見でした。



バイバーイ