

院外茶話

vol.139 平成 28 年 12 月 1 日

テールランプが壊れても
後部座席がなくても
車は結構走るもの
弱った身体もまだ動く

腰痛足痛 足元にあった治療院



インフルエンザに食中毒、花粉症。こういう病気は誰でもかかる。でも、年寄りの病気というものがあって、それは認知症に不眠症、白内障に高血圧。腰痛もその一つ。

他にもたくさんあって、症状はよくなったり悪くなったり多少の波はあるものの、総じて悪くなってゆくのが普通。

どれも不愉快なものばかりだけど、高齢者を最も苦しめる病気は不眠症にうつ病、それに慢性の痛みです。

2年も前のことだったろうか。横浜の元町から海辺に向かった時、急に歩くのが辛くなった。道端に腰を掛けて、再び歩き始めてまた腰をかけて。振り返ってみれば、これが腰痛の始まりだった。

腰痛は人間が二足歩行を始めたときからの宿命で、とくに長寿社会の今日は当たり前の現象である。何十年も車に乗って、コンピューターに向き合って座り続けていたら、晩年に腰が

痛くなっても、それは仕方がない。

私の場合は横になれば楽になるので、まだいい方だった。それでも、1か月も痛みがとれないので、友人の整形外科医を訪ねてみれば、脊柱管狭窄症。

「水中歩行なんかいいな。激しい筋トレやストレッチはだめだ。無理に治そうと思うなよ。」

いずれ何とかかなると言って、励ましてくれるけど、痛みは半年が経ってもそのまま。ここにお尻のしびれも加わって、こうなると駅まで歩くのも一苦勞。でかける時に杖は欠かせない。

外出の機会が減れば、生活は座っているか寝ているか。だからこれまで通り、座って働くことはできるけど、のこのこと遊びに行くことはできない。

金は稼げるけど使えない。この状況を喜んだのは誰か。いやいや言うまい。



この渋滞が将来の腰痛を招く。

このままではいけないと思って始めたのが整体治療。知人の勧めで新宿のスポーツマッサージにも行った。

杖をついて行った人が、帰りには杖を忘れるくらいよく効くと言われたけど、痛みのひどい時には、新宿まで行くのが難儀。

マッサージの近くに、老舗のおでん屋を見つけたのは収穫だったけれど。

その他、下半身を強くするという漢方薬も飲んだ。腰の負担を減らすために、厳しいダイエットもしたけど痛みは相変わらず。

再びくだんの友人を訪ねると、

「心配するなよ。これまでだって、なんとかあったじゃないか。」

そう言えば、何度か世話になったことがある。肩の時も首の時もあったけど、痛みがあったことすら忘れていた。

左足の親指の付け根が痛んだ時には、「外反母趾だな。まあ軽い方だから気にするなよ。右足はいいじゃないか。」

左足が痛いと言っているのに、右は大丈夫といわれても、騙されているような気がしてならない。

膝が痛んで急に歩けなくなったときには、「変形性膝関節症だな。正座はだめ。太ももの筋肉を鍛えておくといいよ。1回だけ注射をしようか。」

痛み止めの効果はその場限りだったけど、何か月か経って気が付くと、親指も膝もひどい痛みは消えていた。

次に現れたのが親指の爪の痛みで、再び友人を訪ねると

「巻き爪だな。皮膚科に行けよ。」

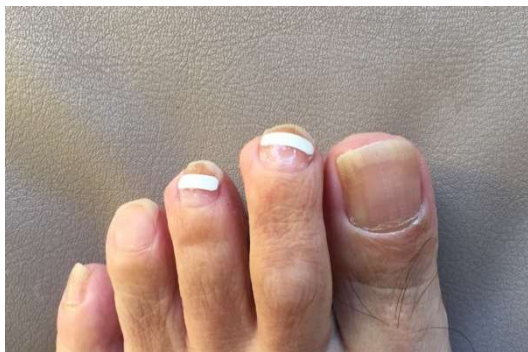
軽い気持ちで皮膚科の診療所を尋ねると、いきなり爪の端から端に、針金を通して変形を治すという治療。これが痛いなのなんの。人生でこれ以上の痛みは経験をしたことがない。

おかげで巻き爪は治ったけど、数か月が経って、別の指が再び巻き爪になったときに、もう一度行く勇気はなかった。

そこで、巻き爪が専門と言う診療所を訪れると、私の足を見た先生はこう言いました。

「巻き爪です。」

まあ、それはわかっているのですが、とくに治療はしない。ここに行きなさいと渡されたパンフレットは、浅草にある足の治療院。



チタンのプレートとはこんなもの。

ドイツから輸入をしたというチタンのプレートを爪に貼り付けて、巻いた爪を徐々に引き伸ばす。結構な高額だったけど痛みはすぐに解決をした。

しかしこの治療は予約制で、ひと月も前から日時を指定されて、浅草まで通わなければならない。それに浅草に行けば、さくら肉やどぜう鍋で一杯飲むものだから、余計に費用がかさむ。

いつまで通うかと悩んでいた矢先、何と我が家の近所に「巻き爪矯正」という看板を発見したのです。

「ひばり整爪院」という。そのすぐ先にマッサージもあった。

早速ネットで調べてみると、治療の内容は浅草と同じ。月に一度の浅草詣でも楽しかったけど、同じ治療なら近い方がいい。

爪に貼るチタンのプレートには2種類あって、主に親指に貼る頑丈なものが5千円くらい。それ以外の指に貼る普通のものは約4千円。

写真は普通のタイプを2本貼ったもので、治療費の総額は約9千円でした。

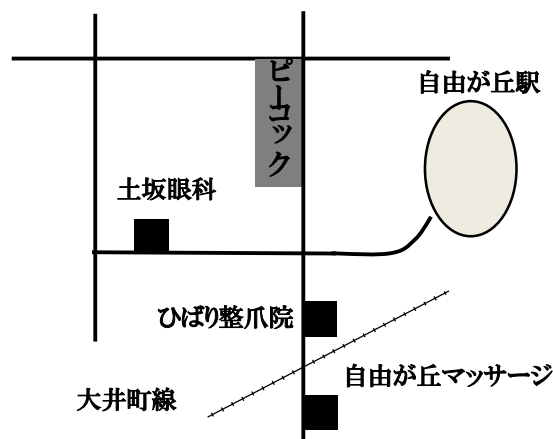
医療と違って保険が効かない。でも、あの痛みと金額を天秤にかけてどちらをとるか。私は居酒屋を数回我慢しても、拷問のような激痛は避けたいと願う。

一方、近くに自由が丘マッサージもあって、腰が痛んだ時には、ここに駆けつけることにした。どちらも我が家から歩いて5分の距離。痛い時に、度々遠くまで行くことはできない。足の痛みは足元で。

気が向くままにマッサージをしていたら、長かった腰痛もいつの間にか消えていた。

年をとってからの痛み。もうあきらめていたけれど、まだまだ捨てたものではない。

次に目指すは色気の復活かな？



ひばり整爪院 : 03 (6459) 5492

自由が丘マッサージ : 03 (3722) 8644