

1 発症と対処療法

(1) 概要

年明け以来、脊柱管狭窄症類似の症状が出て、中央病院受診（梨状筋症候群？）との判定、市内鍼灸院での鍼灸の治療でも痛みはさらに厳しくなり、市内整形クリニックでも一向に改善せずという状況に陥った。勿論、ジムにある天然温泉での血流改善療法、ドラッグストアで家庭用藻草を購入して左下半身の痛みの激しい所にお灸をするも改善の兆しはなし。全くお手上げの状況となった。

買い物に付き合う時には、家内の肩に掴まりながら、ビッコを引き引きという情けない状況であった。

(2) Facebook に見るわが状況

ア 第三の療法(1月26日記)

梨状筋症候群の治療のため、ストレッチと温泉療法（ジムに併設された天然温泉で）をしています。益々痛みが嵩じてきましたので、第三の治療法としてお灸に挑戦しています。どうなのでしょう？

鈍痛三か所、どうにもいたたまれない状況です。明日は鍼灸院に行く予定です

イ 東洋医学おそるべしとまでは行かず（1月27日記）

鍼灸院に行きました。梨状筋に鍼を打ち、弱電を流すと筋肉がびくびくお灸も据えて貰いました。一気に痛み解消とはいかず、数回通わざるを得ないようです。筋肉が緊張状態にあると云うことでした。今までジムでの運動後に十分な整理運動をしなかったことの付けでしょうか。暫くは我慢状態です。

ウ 西洋医学は如何に！（1月29日記）

痛みに耐えかねて、市内の評判のいい成型クリニックに行き、ブロック注射、痛み止め点滴消炎鎮痛リハビリを受けました。血流をよくする薬と痛み止めの薬を処方して貰いました。これからはしばらくはリハビリに通うことになりそうです。

これで、温泉療法、ストレッチ療法、鍼灸療法、注射や痛み止め点滴、リハビリ、考えられるものは体験しましたが、何が効果的なのかは不明です。何れも長く続けなければ意味がないのでしょうか。

2 名医を探し求めて

(1) 概要

上述のような治療を行ったにも拘わらず、一向に状況の改善はなく、遂に最終的な方策を採用する他なしと判断した。数年前の夏に自衛隊中央病院で脊柱管狭窄症を完すべきな施術で完治に導いて頂いたN医師に縋ろうと考えたのである。

N医師は既に自衛隊を退官され、民間の総合病院で、自身のクリニックを開業するまでの間勤務医として働いておられることが判り、お願いすることにしたのである。

(2) Facebook 等

ドクターとの調整により、通院は2月1日と決まった。自宅から東北自動車道を経て約50kmの距離である。今回の通院で完治するのであれば、帯広時代の部下の退官パーティにも参加できるだろうし、同期生会の役員会にも、高齢者講習にもと思っていたが、状況改善が一気に進むはずもなく、残念な状況であった。

その状況を Facebook で見てみる。

ア 明日朝はどうなっているのやら（2月1日記）

朝から先ほどまで、一日がかりのドクターの追っかけでした。レントゲン撮影を何処でもして貰っていたのですが、医師によって診たてに差異があるものかと驚きま

した。詳細は割愛。

ブロック注射をして貰ったのですが、お産の痛みと同じ位と云われました。ただ小生の注射を受ける体の体勢が悪く痛がったので、神経に直接薬剤投与が出来なかったようで、痛みが和らいでくれるかどうか、やや不明です。とりあえず、明日朝の状況を確認することとします。

今日は外環と東北自動車道を利用しての追っかけでした。この状況では同期生会も北海道も無理かも・・・

PS ブロック注射に二法あり

某整形クリニックで受けたブロック注射と、本日はレントゲンで状況をチェックしながら直接神経に投薬する方法があるようです。クリニックでの注射は、尾てい骨の上部にでしたので、痛みは然程ではありませんでした。

イ 引き籠り状態に（2月3日記）

明日の市ヶ谷での役員会、週末の退官パーティ参加のための北海道行きも断念せざるを得なくなりました。ブロック注射のインターバルが1週間だったら、来週月曜日に注射して北海道には行けるかなと思ったのですが、残念ながら2週間空けねばならないそうです。

パソコンのインク購入に行きましたが、店内では家内の両肩につかまり状態でゆっくり歩かねばなりませんでした。電車ごっこでもあるまいにと思いつつ。かような状況なので、家に引きこもり状態にならざるを得ません。畑も気になりますが・・・



ウ 老化現象か????（2月10日記）

痛みに耐えながら、家内同伴で、免許の「高齢者講習」を受講しました。講習修了証明書を無事に貰いました。色々な検査がありました。ハンドルやアクセル・ブレーキの反応速度のチェック、視野の広さの検査、動体視力の検査、夜間視力の検査です。最後は教習所のコースで、実運転チェックでした。S字、クランク、何十年振りでしょうか。

結論的には、残念ですが、若くはないということを実感しました。痛みがなければなどと言いつつはしません。

次回講習は、5年後（講習時の年齢によっては4 or 3年後の人もあります。）、認知症検査もあるようです。

衰えていることを認識・理解して安全運転に心掛けます。

ウ 感激！（2月15日記）

今日は通院ですが、息子が会社を休んで小生らの送迎を高級外車の新車でしてくれることとなりました。小生の体のことを気にしてくれていたのだと思うと感激一入でした。感激した今朝でした。特に家内が感激していました。孫や嫁も電話をくれました。

エ ジム通い断念！（2月16日記）

昨日、ブロック注射を、左下半身を通る神経にして貰いました。飛び上がらんばかりに痛く、薬剤注入時には歯を食いしばって耐えました。あと何回すればいいのか、先が見えずに鬱状態です。かかる状況ですので、ジムにも当分通えません。

オ 杖突き老人になりし！（2月18日記）

本日介護用品売り場で杖を購入しました。少々は楽ですが、それでも残念ながら、長くは歩けません。困ったものですが、気長に改善を図るしかないのでしょうか。10回ブロック注射を打ったという猛者も居るようですが・・

3 3月、3回目のブロック注射

(1) 概要

2月末が次期管理組合理事会役員立候補期限でしたが、かかる状況で残念ながら断念せざるを得なくなりました。

3月7日そして4月4日に3、4回目のブロック注射でした。

この間、無理してでも出かけるべしとのことであり、温泉の効用もありと感じたので可能な限り出掛けました。

(2) Facebookに見る状況

ア 名医ですらアタックは難し！（3月7日記）

3回目のブロック注射、娘の買い替え直前の車で、東北自動車道経由で通院しました。名医のN医師ですら、神経へのアタックは難しいらしく、数回にわたりトライし、やっと神経に到達、途端に飛び上らんばかりの痛みが走りました。その後の薬剤注入もズーンとした痛みで歯を食いしばっていました。

治療方針としては、ブロック注射の継続です。次第に良くなることを祈りつつ・・・耐えねばと思いつつも早くこのような痛みから解放されたい、これが本音。男らしくない??????

イ 病状報告（3月8日記）

医者からは家に閉じこもってばかりではなく、少々の痛みは我慢して出歩けとのアドバイスもありましたので、今日からは出かけるように努力はしますが。

ウ 見るに見かねて！（3月26日記）

小松菜が伸び過ぎだろうと家内に随行して畑に行きました。

雑草が伸び放題、収穫済みの畝のネットも放置であり、嫌だ嫌だという家内を督励（否実態は、お願いして！）草取り&ネット撤去しました。状況を見かねた畑友が耕運機で耕して呉れました。畑友は有り難き哉。

エ 温泉効果大（3月29日記）

閉じ籠り状況で、気鬱でもあり、上げ膳据え膳の三食昼寝付きの生活で体重増加気味でもあり、ストレス発散と体重減少を狙って、温泉に行きました。サウナ、釜風呂、黒湯と寝湯に露天と3時間ほど過ごしました。血流が良くなったからでしょうか、痛みも大分改善され、気分も爽快になっています。温泉効果大ですね。

オ ボチボチと（3月30日記）

昨日の温泉効果で調子良かったので、畑に行ってエンドウ豆の手入れと草取りをビ

ツコ、杖ついて、のんびりとやりました。畑で癒されました。土に触れるというの
はいいものです。

畑仕事が本格的に出来るまでには回復していないので、畝づくりや種蒔き、植えつ
けはできません。

カ 桜トンネル (4月1日記)

陽気に誘われ、新座、朝霞市内の桜名所をドライブ、写真は新座市栄の緑道です。
夜桜は素晴らしいのですが、小生には無理ですね。

市内の桜は、5,6分咲きでしょうか。この週末は最高でしょうね。



- 4 今後は
また次回報告する。