

年初以来の脊柱管狭窄症による左下半身の痛みもどうやら改善されて、通常の生活に戻れそうな状況である。完治とは云わないが、ここまで回復するとは小生としても予想外であった。一時期は車椅子生活を余儀なくされるのではと危惧したもののだったが・・・

これには三種の神器が奏功したと云えよう。

その第一は、信頼できる医師による施術であり、二番目には天然温泉療法効果であり、三番目の神器は家内等の介助である。

それぞれについて、簡単に説明しよう。

### 1 信頼できる医師による施術

- (1) 発病当初は、市内の整形クリニックに通院し、ブロック注射、医院の勧めるリハビリを2、3回実施したが、一向に改善の兆しはなかった。医者の話にも何故か信頼を持ってそうにもない。これでは駄目だと見限った次第だ。
- (2) “溺れる者は藁をもつかむ”の心境で、評判の良い鍼灸院も訪れたが、東洋医学が即効性のある筈もなく、期待できそうもなく、二回目の予約を取り消して、結局行かずじまいとなった。
- (3) 脊柱管狭窄症の手術をした JSDF 中央病院でも診て貰ったが、脊柱管狭窄症ではなく、梨状筋症候群との診断、対策処置なしのようだったが、どうにも納得しがたい。
- (4) 最後の手段として、数年前に JSDF 中央病院で脊柱管狭窄症の手術をして貰った根本医師に診て貰おうと、既に退官されていたので、ご自宅に電話して、勤務先の病院で診察をして貰うこととした。

ドクターが勤務する白岡中央総合病院までは、外環と東北自動車道を経て約50kmである。家内の運転、息子による運転、娘の車での通院と子供達もそれぞれに協力してくれての通院であった。



ドクターの診断結果、脊柱管狭窄症の再発とのことで、ブロック注射を試みることとなった。クリニックでのブロック注射とは違う、レントゲンを見ながら、神経に直接注射して薬剤を注入するというものであり、痛みも男性には決して体験できないようなものであると云う。

一回目の注射は、痛みを怯えてか、神経に達しない内に悲鳴を上げそうになり中途半端な結果となってしまった。2回目は2週間後、3回目以降は概ね一月後のインターバルで、計5回実施した。注射後はベッドで2時間安静である。当初は帰宅のため駐車場に行くのすら痛みが強くて、途中で休まざるを得なかったが、3回、4回となるに従い、歩ける距離も長くなり、5回目(5月連休後)以降は相当な距離も歩けるようになり、完治も近いと思わせるようになった。

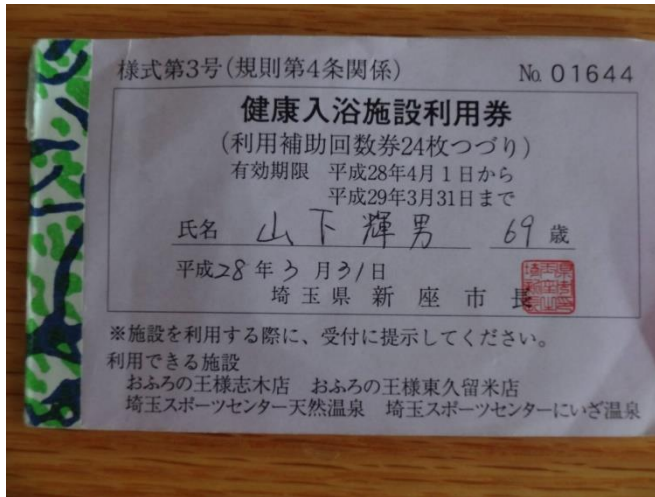
- (5) 当面の治療終了 ドクターの話によれば、ブロック注射で治った者で再発した者は居ないという。その話を信じたい。

### 2 天然温泉療法

発病当初は、ジムに温泉入浴のみの目的で通ったが、それも痛みが強くなり断念、隣接市の日帰り温泉に何回か通った。気分的には良かったのだが、効果は即効性があるものではなかったが、信じる者は救われると云う。

4月からは新座市が発行する健康入浴施設利用券を申請して提携温泉通い。1回につき300円補助があり、24枚綴りである。

隣接市の温泉に通って全利用券を使い切った。一回の入浴は家内と一緒に行く時は一時間、それ以外は2時間乃至3時間、のんびりと入浴した。



### 3 家内等の介助

云うまでもなかろう。心配をかけた。子供や孫達にしても小生の体を気遣ってくれた。有り難いことだ。

スーパーに行かざるを得ない時など、店内で家内の肩に両手をかけて電車ごっこみたいに歩いたものだ。

### 4 今後の抱負

この何ヶ月かで思いのほか筋力が低下しているようだ。そういう意味においては筋力回復のリハビリが焦眉の急であろう。

6月からは、暫く休んでいたココフレンドにも参加する所存だし、休会していたジムも再開したい。当初から飛ばす積もりはないが、ボチボチやろう。(F)