

私の腰痛闘病記



嶺井リハビリ病院 久手堅 憲史

平成17年4月、私は、東北大学病院検査部(感染制御・検査診断学分野)に籍を置いていました。4ヶ月の研修の後、最先端の院内感染対策・東北大学医学部の研究・診療の現状についてある程度の知見を得ることができ、帰沖することにしました。その引越しの荷造り中、ちょっとしたダンボールの箱をもったときのことでした。“魔女の一刺し”が突然やってきました。それまでは、肩こりはありませんでしたが腰痛を感じたことはありませんでした。ただ、中腰になるとわずかな違和感がありその姿勢は無意識のうちに避けていました。また、以前脊椎のゆがみを指摘され、いつか腰痛がでるよ!と予言されていました。

それから苦しみの日々が始まりました。立つて歩くことはかろうじてできましたが、長い距離は困難でした。数分間の起立でさえ、何かに寄りかからなければいけません。カバンより重い物を持つことはできず、仰向けに寝ることもできず、ルンバルをされる時のように海老のような体位でのみ横になることが可能でした。腰痛がこれほど大変なものとは、自分で体験するまで全くわかりませんでした。今、振り返れば、腰痛を訴えて来院した患者さんに湿布と鎮痛薬を処方し、内科ではここまでできません。これ以上のことは整形外科に行ってみてもらってくださいと、説明していました。

数回、残っていた当直のときには、当直室と外来診察室との往復が困難で、外来診察室の隣の部屋のベッドで海老になっていました。引越しの荷物は郵便局に電話して、部屋まで取りにきてもらい、ゆうパックで送りました。最後に残った荷物を車に積み込むために赤帽さんにお

願いしました。そして、車を港に持って行ってフェリーに乗せて(港までの一時間半の運転もやっとでした)引越しはなんとか完了しました。

帰りの長時間の飛行機での体位にとっても不安がありました。椅子の高さ、硬さ、座るときの感触が椅子ひとつひとつ違うことがわかるくらいに敏感になっていました。あの狭く窮屈な機内での長時間の座位に耐えられるかどうか?

仙台から東京経由の新幹線を経て東京から帰沖することにしました。新幹線は座席がゆったりとしていてリクライニングもしっかりして体位の調節がよさそうでした。場合によっては、東京で宿泊し、休憩をはさむことも可能です。東京～沖縄便は便数が多く、時間の調節も楽でした。ならば、新幹線で博多まで来て、福岡から飛行機に乗ってみては?そのときは、そこまでは思いつきませんでした。乗り換えのときなど、試練はありましたが、なんとか沖縄にたどり着きました。それから腰痛は気分屋で日によって痛みの程度が変わったり、下肢の痺れの場所が変動したり、一部の筋肉が筋力低下し普段使わない筋肉で歩行している感じがしたりしていました。

帰沖してから、県内の有名な整形外科専門病院を受診したときの対応はがっかりのひとことでした。レントゲンを撮って異常はありませんと説明を受け、コルセットを処方、もしご希望でしたらメコバラミンを処方しますよ(あまり効きませんがというニュアンスに受け取れました)。次回、MRIを予約しておきますとのこと。私はこの痛みからまだまだ開放されることはないのかと絶望的な気持ちになりました。MRIの予約は電話でキャンセルしました。私は、治療

を診断より優先してもらいたかったからです。次に、泉崎病院（現おもろまちメディカルセンター）のペインクリニックを訪ねました。担当医の加治佐先生による、硬膜外麻酔の効果はまさに“魔法”のようでした！痛みが消えていくのが、目に見えるようでした。2回受けると痛みはほとんどなくなっていました。また、同時に城間健治先生に投与してもらった、三環系抗うつ薬の腰痛に対する意外なまでの即効性も実感しました（後にセロトニン作動性ニューロンと腰痛の関連性が重要な事を知りました）。

しかし、痛みは取れたものの長く立ちっぱなしなとき、座りっぱなしのとき“腰はうずきました”。同級生である某病院整形外科部長が飲み会の席で言っていた、「腰痛は治らないよ」と言っていた言葉が思い出されました。

転機が訪れました。昨年9月から嶺井リハビリ病院に勤務することになったことです。病院内の初印象として、眺めの素晴らしく、廊下や病室をはじめ全てのスペースがひろびろとしていることが印象的でした。気分が爽快でした。医局から病室まで広々とした廊下を数日往復しているうちに腰が軽くなっていくのを感じました。病棟業務の合間に一杯お茶を飲むために意識的に医局まで何度も往復しました。エレベーター

ターではなく、階段を昇るようにしました。腰痛はついに消え去りました。私にとって、嶺井リハビリ病院での勤務は、“私の腰痛のリハビリをする場”であったのです。何にも代え難い経験ができ、嶺井リハビリ病院には感謝の気持ちで一杯です！

それから、腰痛の患者さんに対して優しくなりました。腰椎のレントゲンを撮影したり、骨密度の測定、エルカトニンの注射、アレンドロン酸ナトリウムの内服を勧めたりなど、できる範囲のことはするようになりました。

医師である自分が病気になって学ぶことは、大変大きな財産になったと思いました。



嶺井リハビリ病院から眺める景色

原稿募集！

「いきいきグループ紹介」のコーナー
(1,000字程度)

各研究会、スポーツ同好会や模合等の活動紹介などを掲載致しますので、どうぞお気軽にご紹介下さい。