



遊 道 楽 歩  
( 雑 感 )



坐骨神経痛をなめていた





# 目次



5月の連休明けから左足でん部からふくらはぎの後ろにかけて激しい痛みがではじめ、さらに5月下旬には痛みは激痛にかわり、歩くことさへ困難になってきました。この時点でかかりつけの内科の先生に神経痛の薬を処方してもらい1週間ほど様子を見ることにしましたが、処方された神経痛の薬を飲んでも激しい痛みは治まらず、これは整形外科か、神経内科を受診するほうがよいだらうと、自分で判断しました。MRIがあるということで神経内科を受診し、MRI画像から症状を判断してもらうことになりましたが、このときはそれほど問題になる症状はないようだということで、かかりつけの内科でもらった薬と同じものと、さらに痛み止めの薬を追加してもらい2週間分処方してもらいました。

しかし、その後症状は改善せず処方された指示の2倍の薬を飲みましたが、それでも症状が改善されないため1週間で神経内科を再受診することになりました。

この薬が効かないようなので少々強力な痛み止めを処方してもらい服用しましたが、これもなかなか効かないため処方された指示の2倍を服用してやっと痛みが和らいできましたが、それでも歩くことは容易ではありませんでした。

当面、この痛み止めを服用しながら様子を見ることになりましたが、症状は一進一退だったでしょうか。

このような症状ですが、体を丸くしてする作業、たとえば芝刈りや庭木の手入れなどは比較的楽にできるから不思議です。

つらい姿勢は、散歩などの歩行とキッチンや洗面台の前でまっすぐに立っていることです。

この姿勢で強烈な痛みがでます。

ネットで少し調べてみると、どうも私の症状は脊柱管狭窄症のようです。

症状がわかれば、専門の医師が書いた本を読むことは、私の習慣でしょうか。

仕事でもなにかわからないことがあれば専門（法律や会計など）の書籍を必ず数冊読むことにしています。

いわゆる大局的に物事を判断するためです。

いわば我流で判断することを避けて、物事の本質がどこにあるかを探ることなのですが、それでも結論を出すことと、実行することは自分の責任でやります。

それは、自分の病気でも同じです。

この病気を大局的にみて自分なりに結論を出し、そして治療方針を自分の責任で決めます。

読んだ書籍は、「シニアの脊柱管狭窄症/NHK出版」、「[世界的な脊椎外科医が教えるやってはいけない脊柱管狭窄症の治し方/青春出版社]」、「脊柱管狭窄症/わかさ出版」などを参考にして自分で自身の治療方針や運動療法を考えながら決めていきます。専門書を読んでわかったことのひとつは、脊柱髄の専門医は少なく、整形外科医は約25000人ほどいるようですが、その中で脊柱髄を専門とする医者は約1500名ほどで、その専門医をどのようにみつけるかと、いうことでした。

専門医を見つけるには、「公益社団法人日本整形外科学会」、あるいは「一般社団法人

人日本脊柱脊髄病学会」のホームページから専門医を探ることができるということがわかりました。

専門医を探ることができれば、自宅から近くて良いと思われる先生がいる（私は自分の直感を信じています）病院を決めることになります。

自分で専門医を決めるとは、いわば自分の責任で先生を決めてこの先生に治療を委ねることです。

自分の責任で専門医を決めれば、だいたい先生を好意的にみることができ、治療もスムーズにいくものです。

夫婦でもどちらかが好意をもっていれぱうまくいくように思います。

その理由は、人間とは不思議な力をもつ生き物だからです。

治療技術も大事ですが、人間として尊敬できることは、さらに治療を進めていくうえで重要だと信じています。

総合病院の専門医を訪ねた診断結果は、専門書を読んだ通りでした。

さらに、すぐに神経根ブロック注射をしようということでしたから、私も了解しました。

もっとも、痛いのですかと、聞くと、私はやったことがないのでわからないけど、やっいる人は叫んでいるから痛いんだろうねと、言います。

これは正直でよい。

ただし、痛みに弱い私は注射までの3日間恐怖におののいていました。。。

治療当日、前処理の時間のほうが長く（10分程度）、治療は強烈な痛みに叫びながら3分程度で終了でしょうか。

とにかくはやい。

注射が終わると痛みを止める薬の量を決めて終了。

30分程度休んで妻の運転で帰宅しました。

治療当日は、若干痛かったですが、翌日からはほとんど痛みがでません。

もっとも、歩くとしびれがでますが、治療前とは雲泥の差です。

5日後、先生も驚いていましたが、痛みはほとんどありません。

先生は、痛みがでたらすぐに受診するようにと言われましたが、痛みを止める薬も効いるようで日常生活や犬の散歩も可能です。

専門書で読んだ内容よりも実際の治療はうまくいっているので安心していますが、あくまで保存療法なので、次は運動療法（リハビリ）を考えなくてはなりません。

この総合病院ではリハビリまでやっていませんから、専門書を読んで自ら試しながら運動療法を決めていきます。

このように病気といってもビジネスとなんらかわりはありません。

自ら学び、自らで決定し、自分の責任で実行することになります。

専門医に丸投げでもなく、だからといって我流でもないということが重要だと、考え

ています。

そして病気もビジネスも同じようなプロセスを踏んで克服していくことになります。

現在、薬も効いているようなので順調に回復していますが、油断なく、慎重に様子を見みながら散歩や買い物をしています。

勿論、無理せず少しずつリハビリ（自分の意思で決定した内容）をはじめていますが、リハビリほど単調で継続性が求められるものはなく、意思が弱い私にはかなり試練でしょうか。

リハビリは、お酒を断つことよりもむずかしいと感じる今日この頃です。

---

坐骨神経痛をなめていた

---

著 長野修二

制作 Puboo  
発行所 デザインエッグ株式会社

---