



私と円盤状半月板

やぶちゃん

## 円盤状半月板

---

昨年来ずっと不調の右ひざ。

昨年末に『円盤状半月板』と診断されました。

日本人の10%程度がそうらしい。

でもほとんどの人が生活に支障なく暮らしていて、

その10%程度の人に異常が出るらしい。

発症のきっかけは老化・疾病・使いすぎ・過度の負荷・・・

自然治癒することもあるらしいが、私の場合はXXX

年貢の納め時、明日手術します。

念のため、老化ではありませんので！



[【Wikipedia】](#)より

2010.01.12 Tue

## 円盤状半月板② 手術・術後

---

手術から 無事帰還しました。

昨日、円盤状半月板の手術をしてきました。

下半身麻酔で手術したのですが、麻酔薬を注射された瞬間に下半身から足先にかけて、突然暖かさが伝わってきました。約15分ほどでまったく下半身を動かせなくなりましたが、この状態で地震が起きたら・・・・・・・・

手術は1時間15分くらいで終了しました。

術中の大半は寝ていました。

術後、1時間ちょっとで下半身の感覚が戻ってきました。

手術前にトイレの心配をしていたのですが、結局麻酔が覚めるまで大丈夫でした。手術開始から3時間、病院にいた時間は5時間で開放されました。

最後に先生から術中の録画映像を見せてもらいましたが、

とっても鮮明で半月板の糸がほぐれたような状態の症状が良くわかりました。

昨年、心臓のアブレーション手術をした後にも映像を見せてもらい感動したのですが、日ごろ気づくことが無いのですが、自分の体内でいつも無心に一生働き続けている器官や臓器に改めて感謝です。

2010.01.14 Thu

## 円盤状半月板③ 術後の診察

---

【病院の待合室で携帯から投稿】

手術から今日で5日目、順調に回復していたが昨日くらいから右膝上部が腫れてきて膝周辺も少し黒ずんで来たように見えます。

このまますんなり回復して日常生活に戻れるかと思っていたけど、世の中そんなに甘くはないか[:たらーっ:]

まあ、診察の結果待ちです。

今病院の待合室。

今日は月曜日、やっぱり混んでます。

2010.01.18 Mon

## 円盤状半月板④ 抜糸

---

【病院の待合室で携帯から投稿】

今日は右膝の術後一週間目で抜糸の日。

膝内部の痛みは無くなったのですが、  
三日前から術後の影響か膝がパンパンに腫れてそれが痛くて大変。

抜糸の後、水(血かも)を抜いてもらえれば楽になるかも。[:ひやひや:]

やはり、若いときと違って治りが悪い。[:がく～:]

気は若いのに(^o^ゞ

頑張るぞ!!

でも、何を頑張るの?(自問自答)

2010.01.20 Wed

【病院の待合室で携帯から投稿】

抜糸も終わり、膝の腫れも少しはましになったので今日からリハビリです。

手術がすんでしばらくすれば以前のように普通の生活に戻れるかと思っていたのは甘かった見たいです。

リハビリと言うのは何をするのでしょう。

何せ初めての経験で、ブログのタイトル通り興味津々!!

2010.01.22 Fri

【病院の待合室で携帯から投稿】

リハビリの続きです。

人生で始めてリハビリテーションを受けました。

なんて言うか、**こんなもんか**というのが正直な感想です。

まず、手術した右ひざを電気で暖めました。

続いて、トレーナー（と言うのか知りませんが）がカルテを見ながら膝の様子を探っている感じでした。

やはり人によって術後の経過は千差万別だそうで、様子を探りながら治療を続けるようです。

私の場合は、術後の痛みが強くて2~3ヶ月程度のリハビリが必要だそうです。

でも、不思議なことがありました。

何の器具でも使っている様子は無いのですが、施術している彼の手がとっても暖かいのです。本当に暖かいのです。

そう言えば何の意識も無く自然に永らく他人の手や体に直接触れたことが無かったような気がします。

（今や、下手するとセクハラですからね！）

テレビのCMでありましたよね、何のCMかは忘れましたがおじいさんが孫の手を握ってとっても幸せそうな顔をしているのが。

そうなんですよ、他人に触れるということは本当に人間の本能に根ざした自然の幸せな行為なんだと。

だから、今日のの彼をしばらく信じてリハビリを続けることにします。

## 円盤状半月板⑦ リハビリ③

---

【病院の待合室で携帯から投稿】

術後のリハビリ今日は2回目です。

土日をはさんで昨日から右ひざがすごく痛いです。

今日は、まず右ひざを足専用のジェットバスに10分間浸かって暖めました。

その次は90度以上曲がらない（特に昨日から）を時間をかけてマッサージしてもらいました。

膝の痛みは膝裏の内側なんです。

それ以上うまく伝えられないのですが。

大体30分ほどかけて少しずつほぐしてもらいました。

リハビリが終ることには115度くらいまで曲がるようになっていました。

途中少し痛かったですが、やはりリハビリは効果があるんだな！と感心です。

私にはあのような根気のいる仕事は無理です。

やはり、人には仕事の向き不向きがあるんだな！と言うのが今日の感想です。

2010.01.25 Mon



## 円盤状半月板⑧ リハビリ④

---

【病院の待合室で携帯から投稿】

リハビリ三回目です。

前はリハビリ前には痛くて90度以上曲がらなかった右膝がリハビリ後は115度位曲がるようになったので喜んでいたのですが、今日はまた痛みがあって曲がりにくいです。

前回から今日まで自宅でストレッチやマッサージをきちんとしていたのですが、なかなか一筋縄では良くなりません。

根気と時間が必要そうですね。やっぱり。

今日はどんなリハビリをするのでしょうか？

また経過報告します。

2010.01.29 Fri

## 円盤状半月板⑨ リハビリ⑤

---

【病院の待合室で携帯から投稿】

今日は1回目のリハビリと同じ内容でした。

ただ、膝の曲げる角度を少し強い目にしたようなんですが、後が大変でした。

帰った夜から右ひざがすごくはれています。

明らかに水がたまっている様子です。

多分、月曜日には水を抜かないとこのままでは後戻りです。

早く手術を受けて普通の生活を望んでいたのに、これでは何時までかかることやら？

まあ、諦めずに頑張りましょう。

(チャンチャン)

2010.01.31 Sun

## 円盤状半月板⑩ リハビリ⑥

---

前回4回目のリハビリの後、右ひざがひどくはれて大変痛い思いをしました。

で、昨日はリハビリの前に診察を受けることに。  
前回書いたようにやはり、すぐに水を抜くことに。  
今回は前回と違って黄色い澄んだ水でした。

診察後リハビリですが、水を抜いた後なので少し楽に出来ました。

今回のリハビリで膝が118度程度曲がるようになりました。

まあ、少しずつよくなっているようです。

今日は随分膝が曲がります。

前回まで階段を上がることはできるようになっていたのですが、降りるときはまだ痛みがあって、ちょっと横向きに降りて膝への負担を減らすように降りていたのですが。

今日はまっすぐに降りれるようになりました。

7ヶ月ぶりくらいです。  
ちょっと感激！！

普通に（近い状態で）歩けることがこんなに気持ちの良いものだとは、以前は考えもしなかったし、7ヶ月ぶりに味わった感覚です。

早く全快することを願って頑張ろう！リハビリ

2010.02.02 Tue

【病院の待合室で携帯から投稿】

ちょっとリハビリをサボっていました。

人間と言う生き物は本当に厄介なものですね。  
少しばかり調子が良くなるとすぐに手を抜きます。

正座とか屈伸は出来ないのですか、  
日常生活の大方に支障が無いと感じると横着心がムクツと顔をもたげてきます。

で、今日のリハビリは足の温水ジェットバスと理学療法です。  
治療を受けながらいろいろ聞いています。  
今日は【膝の皿】について質問しました。

今まで【膝の皿】は膝関節を怪我などから守るためだけにあるのかと！  
疑問も持たずに生きてきましたが、それだけで無いそうです。

大腿四頭筋腱や側筋に繋がっていて膝の屈伸に大事な役目をするそうです。  
人間健康なときはその存在すら忘れていた体の器官でも、それぞれ大事な仕事をしているので  
すね。

感心・感心

忘れてました。  
今日の結果です。  
膝の曲がる角度が125度を超えました。



2010.02.06 Sat

ちょっとお休み！

今週はリハビリさぼりました。

前にも書きましたが、人間と言うのは直ぐに痛みを忘れるものらしい。

階段の上り下りが少し自由に出来るようになったら、リハビリさぼって！

実際は、

日々調子が変わります。

少しよくなってまた少し悪くなって

でも全体には日々微妙に動くようになって行く様。

昔の歌『三百六十五歩のマーチ』の通り

しあわせは 歩いてこない

だから歩いて ゆくんだね

一日一歩 三日で三歩

三歩進んで 二歩さがる

人生は ワン・ツー・パンチ

汗かき べそかき 歩こうよ

あなたのつけた 足あとにや

きれいな花が 咲くでしょう

腕を振って 足をあげて

ワン・ツー ワン・ツー

休まないで 歩け ソレ

ワン・ツー ワン・ツー

ワン・ツー ワン・ツー

では、次回

2010.02.14 Sun

右ひざの痛みはすこしずつ減ってきています。

ただ、気になることがあります。

ひどい痛みが出たのが今年の6月でそれ以降常に右足をかばっていました。

手術後もやはり劇的には改善しなかったのも  
今も右ひざをかばっているようです。

以前は意識してかばっていました。

今は無意識にかばっています。

その結果右の太ももが痩せてしまって戻りません。

毎日出来るだけ右の足を使うようにしているのですが、  
痩せたままです。

もともと若いときは片足で屈伸立ちが出来たのですが、  
(もちろん今は無理でしょう)  
体重も20kg弱は増えていますから、  
でも、筋力には自信があって太股も結構太かったのですが、  
いま右の太股には  
膝を曲げたり力を入れると筋肉と筋肉の間に溝が出来ます。

腹筋が割れて見えるような溝ではありません。

明らかに筋肉が痩せているのです。

さあ、よほどリハビリしないと戻らないでしょう。

先は長いなあ！

2010.02.18 Thu

明日はリハビリに行きます。

実は、昨日から右足が痛くて歩くのにひざが伸ばせません。

なにか思い当たる原因は無いのですが、  
昨日夕方から痛みがあったのですが、  
夜寝ている間に変な格好で寝ていたのかなあ？

階段の上がり降りが出きるようになっていたのに、  
今日は降りるのに、また、片足ずつでないと言われません。

まったく厄介な病気だなあ！【円盤状半月板】って

スポーツ選手が、膝の半月板をいためると大変なのがわかりますね。

普通に生活しているのでも大変なのに  
負担のかかる激しいスポーツをしている人たちにとっては  
選手生命を脅かすのもむべなるかな・・・

明日は、必ず行って診察もお願いしようかな！

2010.02.19 Fri



【病院の待合室で携帯から投稿】

今まで土曜日はいがいと病院がすいていたので、  
今日は狙って行ったのですが、病院に入った途端に驚きました。 / (\*o\*) /

一杯なんです！待合室が。

これは！と諦めでかろうじてあいていたいすに腰掛けました。

ところが、な！な！なんと！

10分もしないうちに呼ばれました。  
実はほとんどの患者さんが診察のほうだったのです。

ラッキー！かな

で、今日は足の温水ジェットバスからの治療です。

昨日言っていた診察は、症状が少し改善していたのと、  
あまりの混みようで諦めました。

10分間の足用の温水ジェットバスに入りながら、  
この文章を打っています。（ここまで打って10分終了、後は家で・・・）

最近はこちらに来ると待ち時間に携帯のメールに  
文章を打ち込み保存してから投稿してます。

また、待ち時間が長いと複数の記事をメール保存に打ち込んでおいて、  
持って帰ってからPCにアップしています。

やはり、膝の曲がりは悪くなっていました。  
治療前は、110度位しかまがりませんでした。

前回、120度位だったのでちょっと後退です。

で、30分弱の治療で良い結果が出ました。

135度くらいまで曲がったのです。

でも、そりゃ、痛いですよ。

角度を測るときは、ぎゅっと力をいれて最大角度を測るんです。

今日はここまでで限界でした。

病院に入ってから、1時間出てきました。

お疲れさまでした。（←自分宛です）

2010.02.20 Sat

え〜っと！

随分リハビリサボっています。

3日前くらいにとっても膝が痛かったのです。  
皿の下側の裏というか内側が引かかるようにギシギシと言うんです。  
てで、動かしても音がします。

でも、最近忙しくしていてリハビリに行きませんでした。  
ところが、この病気日によって症状が変わります。

次の日の午後には妙に軽くなったのです。

で、リハビリをサボる。という悪循環？

夜と朝に風呂でマッサージはずっと続けています。

前にも書きましたが、3歩進んで2歩下がるで  
全体の症状は本当に少しずつはよくなっているようです。が

リハビリの最初に大体早い人で1ヶ月、  
私の場合は2・3ヶ月くらいですかね？と言われたとおり、  
術後もうすぐ2ヶ月になります。

このまま、行けば正座することが出来るようにまでよくなるのでしょうか。  
まだ、この先長い人生（希望も含めて）正座が出来ないとちょっと辛いことになります。

やっぱり、リハビリ行こうっと！

## 円盤状半月板 閑話休題⑤

---

最近はリハビリ行っていません。

ところで気になることがあります。

自分の右足の三里がいつも張ってほしいのと、右太股の裏側の筋肉が同様に張っていて痛いのです。

それで、自分の歩いている姿勢を良く見てみると下図のように右ひざ関節が外側にくの字型に曲がっている上に右足かかとが外側に開いているようです。

歩く姿勢も少し引きずった様に歩いています。

毎日自分でストレッチをしているのですが、これはリハビリに行かないためなのかあまりにも毎日歩かないためなのかではと迷っています。

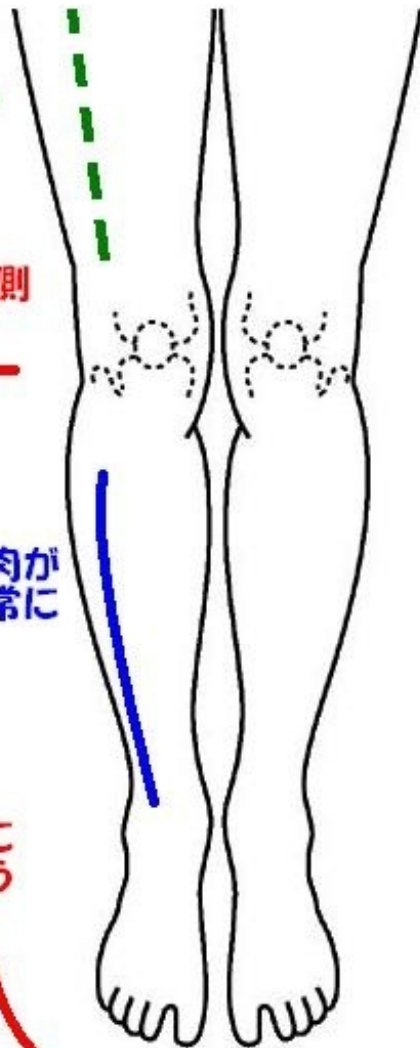
④ 太股の裏側の筋肉も  
①、②の結果常に  
張っていて痛い

① 右ひざ関節が外側  
に曲がっている



③ 足の三里の筋肉が  
①、②の結果常に  
緊張して痛い

② かかとが外側に  
向いているよう



## 円盤状半月板⑬ 術後の傷跡

---

手術から2ヶ月半が経ちました。

リハビリにはもう行っていません。

ところで、もっと最初に写真を撮って置けばよかったな、比較できるのに

手術は3箇所から内視鏡などを入れて行われました。

下の写真の3箇所の赤丸がその場所です。

随分傷跡が薄くなりましたが、このまま残るでしょう！

私は傷跡が直ぐにケロイド状になるようなので。



わかりにくいですが、全体に未だ少し腫れています。

あ！これ右ひざですので念のため。

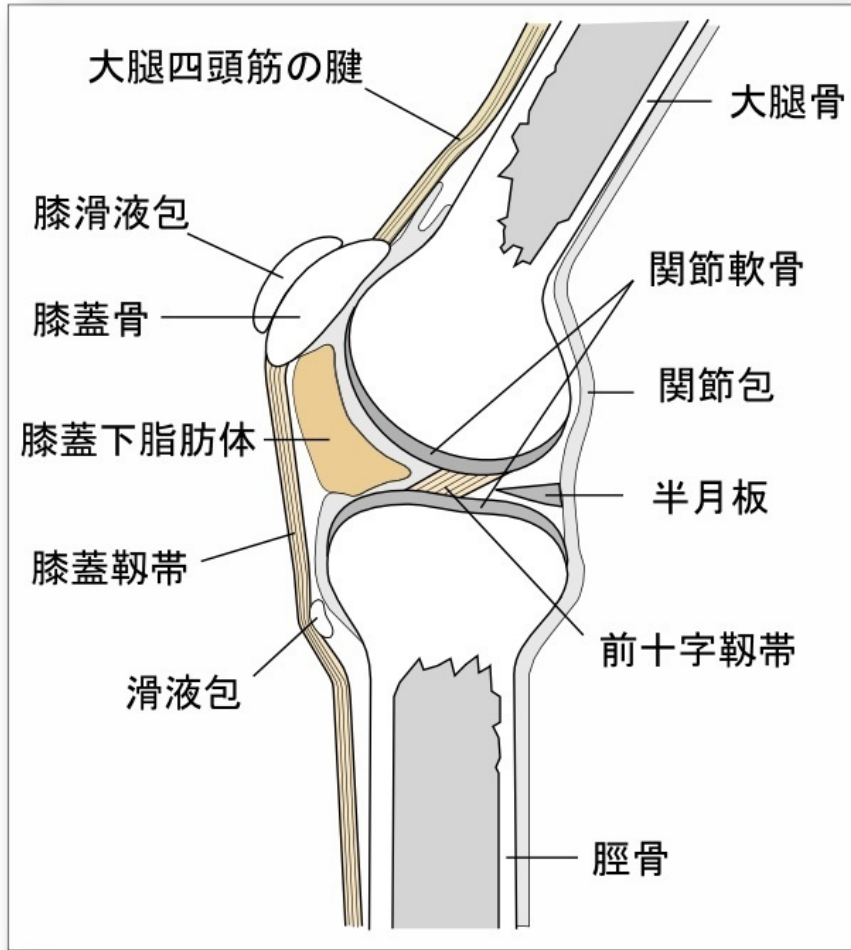
そういえば手術のときに膝の上下10cm(合計20cm以上)を除毛しました。

人生はじめて除毛剤と言うのを使いました。

毛の無くなった膝はなんとも奇妙な眺めでした。ねえ！

# 膝の構造

(右足の内側)



[Wikipedia] より引用

2010.03.26 Fri

一昨日、京都四条河原町付近から八坂神社・円山公園・高大寺付近を歩きました。

曇天でしたが桜を見がてらの散策です。



実は手術後こんなに歩いたには初めてです。

一緒に行ったみんなが気を使ってくれてゆっくりと歩きました。

人ごみで歩道もゆっくりと境内も園内もゆっくりとでしたが、

やはり、公園を過ぎたあたりからはすこし応えてきて膝がきしむような感じ。

でも、自分が思っていたよりも歩けたので一寸安心しました。

帰ってからも膝がはれるのではないかと随分心配しましたが、

その夜も翌日も思ったよりも痛みもひどくならず済みそうなので、  
これからは少しずつ軽い散歩を始められるかな！

ところで、リハビリずっと行ってませんが

なんとなく、ここ最近膝が大分曲がるようになっていました。

手術後に元のような状態に戻るのに、やはり（人によって違うそうですが）2～3ヶ月はかかる  
と言われていたのが本当のようです。

ただ、少し水が溜まっているようですが？



2010.03.30 Tue

## 円盤状半月板⑭ その後①

---

前回にも書きましたが、

リハビリには行っていないのですが、膝の調子は随分良くなっています。

日に日に軽くなって来ました。

やはり手術後2~3ヶ月はかかるという事なんですね。

多少の屈伸も出来るようになりました。

毎日夜と朝に風呂に入ってはマッサージと軽い屈伸を強制的にしています。  
(多少痛い目くらいに曲げています)

毎日足首と膝の屈伸を続けることが結局はリハビリなんですね。

ひょっとするともっと効率の良い方法があるのかもしれませんが？

でも続けることが直る最大の秘訣だなあと思います。

2010.04.06 Tue

## 円盤状半月板⑮ その後②

---

調子に乗っていたら、また膝の調子が悪いです。

4・5日前にちょっと距離を歩いたら、翌日は余り影響が出なくて昨日くらいから妙に痛くて、右ひざ場曲がりません。

90度くらいしか曲がらなくて、それ以上は膝の中に痛みがあって曲がりにくいです。

これって、若いときと違い老人性の症状でしょうかね（\_-）；

リハビリにあたるものは家でしていますが・・・

痛し痒しで、リハビリのためと思い少し歩くと調子が悪くなるし  
と言って何時までも歩かないとリハビリにはならないし・・・

右太股は相変わらずやせたままで、【ゆるゆるダイエット】と合わせてかどうか？  
ジーパンがゆるくなってきました。

やっぱり気長に付き合っていないといけないみたいですね？

なにか良い方法はないものかなあ！

### 三百六十五歩のマーチ

星野哲郎 作詞

米山正夫 作曲

ワン・ツー ワン・ツー  
ワン・ツー ワン・ツー  
しあわせは 歩いてこない  
だから歩いて ゆくんだね  
一日一歩 三日で三歩  
三歩進んで 二歩さがる  
人生は ワン・ツー・パンチ  
汗かき ベソかき 歩こうよ  
あなたのつけた 足あとにや  
きれいな花が 咲くでしょう  
腕を振って 足をあげて  
ワン・ツー ワン・ツー

休まないで 歩け ソレ  
ワン・ツー ワン・ツー  
ワン・ツー ワン・ツー

2010.04.13 Tue

## 円盤状半月板⑩ その後③

---

この病気本当に良く分かりません。

ひょっとしたら今後一生付き合っていないといけないのかなあ？

2週間くらい前から右ひざがはれて痛くなって90度以上曲がらないばかりか、階段の上がり降りは片足ずつしか出来ないような状態に逆戻りし、夜寝ても痛む状態が続いていたのですが、ここ2・3日は腫れも引いて階段の上がり降りも随分楽になりました。

何か思い当たる節もないし、特に変わったリハビリをしたわけでもありません。

只一つ、4・5日前から体重が86kg台を行ったり来たりするようになったことと、今朝は体が軽くなった（ほんの少しですが）感じがしました。

もしかしたら、体重減が右ひざに良い影響を与えてるのかなあ？などと自分に都合の良いことばかり思っています。

もういい加減に仕事を始めないと、よく考えてみたら今月末で1年間も遊んでいたことになります。

収入はないし、体はなまるしやっぱり人間は体を動かして健康で働くことが一番の長寿の秘訣かも？などと具にも付かないことを考えています。

GWが終わったら、仕事頑張るぞ！

2010.05.05 Wed

## 円盤状半月板⑰ 自己流リハビリ①

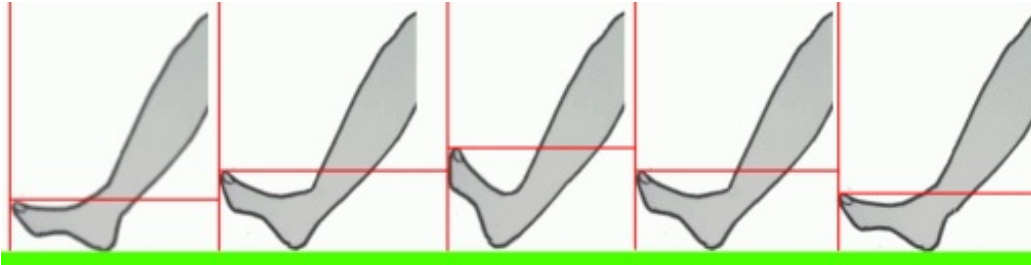
膝が痛くて曲がらないのでいろいろ考えました。

放っておくと膝の周りが固まりそうなので、膝を曲げようとするのですが直接膝を曲げるの痛いので

お風呂に入って

- ① まず膝を曲げます。（出来る限り痛くなるまで）
- ② 次に両手を足指の裏に当てて体の方に強く引きます
- ③ こうすると膝が結構引っ張れたような感じになります
- ④ 5回ぐらい繰り返してます
- ⑤ 一度足を伸ばして膝をもみます
- ⑥ もう一度?に戻って膝を曲げると1回目より膝が曲がります
- ⑦ このセットを5回ぐらい繰り返してます。

手の絵は描いていませんがこんな感じです。



（この画像は元々アニメーションGIFでしたが、電子書籍化すると動きませんでしたので横に並べてみました。）

なぜだか分かりませんが、足首をこのようにすると膝が楽になります。

最近気づいたのですが右ひざと左ひざの形が違ってます。

なんか痛い右ひざの丸みが左に比べて平たくなってます。

足が短くなったような感じがします。

考えすぎだと思いますが?運動していないからかな?

## 円盤状半月板⑱ 自己流リハビリ②

---

またまた、自己流リハビリです。

つま先立ちで直立してかかとを上げる立ち上がりリハビリです。

これをするとふくらはぎと膝に力が入りました。

歩くことは余り無理が出来ないので室内で行っています。



こんな感じです。

(本当はこの画像はアニメーションGIFで作ってあったのですが、電子書籍にすると動作しなかったので元の絵に分解して並べてみました。)

2010.05.07 Fri

手術後1年と9ヶ月が経ちます。

そう言えば、今年の2月頃から右ひざを意識することが無くなっていました。歩く時は少し違和感がありましたが、それもここ数ヶ月は気になりません。と言うか、忘れていました。

ただ、右の太ももは相変わらず痩せたままです。

先日から腹筋台での運動もするようになりました。  
(これは単に緩んだ身体のダイエットのためですが)

まだ、正座は出来ませんが屈伸運動は出来ます。  
やはり膝の手術後はリハビリに時間がかかるものだと再認識しています。

ここ3年間で3回も手術をしましたが、その度に健康が一番だと痛感しています。

病気は初期に見つけて早く治療すればその後のダメージも少なくて済みます。  
解りきったことなのですが、なかなか出来るものではありません。  
みなさん、身体の変化に気をつけて病気をしないようにしてください。ネ

2011.10.13 Thu



最後になりましたが、この手術に至るまでの私の病院遍歴を。

実は手術をした病院は3つ目に行き着いた病院でした。

1つ目は近くの整形外科病院。

ここでは膝の水を抜き、X線を撮り・・・

おまけにMRIも撮りましたが「経過を見ましょう」と言うだけで2ヶ月たっても病名も告げられませんでした。

2つ目はカテーテル・アブレーションをした総合病院。

心臓の手術後で投薬中だったため、この病院の整形外科で受診するように言われました。

ここでも、X線・MRIの両方撮りましたが、やはり病名の診断はありませんでした。

3つ目が最後の病院。

この病院では造影剤を入れたX線の診断だけで、「円盤状半月版」と症状と病名を直ぐに告げられました。

撮影後の診察時には丁寧な説明書（ただし、わりと雑なコピー）で詳しく説明を受けました。

。

手術も日帰りで出来ると言われたので即決しました。

大きな病院でMRIまで撮ったのに病名も言われず、ただ水を抜くだけだったのに！

と思うと、あのまま最初の病院で受診を続けていたらどうなっていたかと思うと・・・

。

この病院は老先生が一人で診察をされていました。

患者も一杯でしたので、「どうして医師を増やさないのですか？」と聞いたら、

「自分の眼が届く範囲で責任を持って診察したいから」言われました。

そのこと自体が良いか悪いかは私には解りませんが、なぜか信用できました。

別記事の「発作性上質性頻拍」の項でも書きましたが、

何年も受診した病院では投薬と定期的な診察のみで何も改善しなかったため、

病院を変えたら直ぐ手術を勧められその結果は大変良いものでした。

今回の「円盤状半月版」も同様に良い結果になりました。

世間でよく言われるようになった「セカンドオピニオン」はやはり大事なものと痛感してい

ます。

ただ、自宅から近いから！通院に便利だから！・・・

などと言う理由だけで病院を選ぶのはやはり問題がありそうです。

60歳を過ぎるとやはりいろいろな病気と縁が切れません。

出来るだけ早く見つけて、治療して、出来るだけ元気な人生を歩むためにも

病院・医師の運（選択）？は大事なことです。ね