

膝の痛み

小野澤繁雄

膝痛は突然来た。ある日痛んで、そこからは膝を意識するようになった。触れても痛いところが膝の内側にあった。四階に住み、階段しかないのです、下りでとくに痛むようだった。

前日も同じ右膝で、整形外科を受診して、診断名もついて、変形性膝関節症という、それも初期ということだった。痛み止めとセルフケア（体操）の絵付きのリーフレットをもらった。このときはあたたかいときでもあったからか、いつの間にか痛みは失せてしまった。とくに体操もしなかったとおもう。

今回は、正月すぎの寒い時期に始まった。右膝の内側の痛み。立ち上がる時、朝ベッドから出るとき、歩き始めなど、いずれも動作を起こすときに痛みがあり、あとでしるが、スタートペインと云うようだった。

同じところで診てもらって、痛み止めをもらって飲んだが、胃を荒らすようだった。これを二週間、再診で、薬が変わってもう二週間としたが、よくなった感じはなかった。

ほんとに痛いときに、蟹歩きを思いついてしている。それで痛むことはないが、こんなことをしてはいられない。

痛む右足をカバーするからか、腰に痛みが出て、また、左足にも痛みが出たときは、朝の立ち上がりからよろけてしまった。日中はともかく、就寝時、両足が触れあうので、これが痛く、そんなことで就眠に障るような日もあった。布団の中で、左足を右膝の裏にあてがって、そのまま右足のばすようにした。

長く膝を曲げている電車内でも立ち上がりに痛み、立っただけでも混んでは、これも足がよじれたようになって膝にはよくなかった。いきおい部屋で椅子に座っているが、寒い時期、あまり動かないようにしていたら、動けなくなってしまうそうだった。

近くに住む妹が、自身も使っているという膝サポーターをもってきてくれたが、試したところ痛くて、すぐ外してしまった。その形状もいろいろあることを、あとでドラッグストアでしった。

しかし、一カ月がすぎ、二カ月が過ぎして、不安になった。

健康本は書店にあつて、その数も多すぎるほどだ。膝痛のみの本もある。ネットには動画付きのものもあつて、セルフケアのあれこれにムリをしないものがあり、気になるものをみつつけていった。

膝に負担になる歩き方があるという。確かに踵の外側で靴底が減っていた。姿勢も問題になる。

定年後で同じ姿勢で長くいられたのでそのところは問題だったな、と今にしておもう。膝をのばすことをしていなかった。

足を冷やすのも問題で、膝の調子でそういうこともわかってきた。

いろいろ原因を解いてもらって、そこからきた対策、ストレッチを始めた。そんなことで、これ以上は悪くならないという感触が今はある。何かしているということもいい。

「清紫会」だより

◆第176回 平成三十年二月二十一日（木）、会場・文京シビックセンター四階シルバーセンター和室二

〈提出作品〉小野澤繁雄・新江川／林博子・きさらぎ考／松井淑子・地酒

◆第177回 三月二十一日（木）、会場・文京シビックセンター四階シルバーセンター和室二

〈提出作品〉今回は提出作品なし

◆第178回 四月十八日（木）、会場・文京シビックセンター四階シルバーセンター和室二

〈提出作品〉市川茂子・ウルイを食べる／小野澤繁雄・膝の痛み／松井淑子・湯西川温泉