



## 腰痛は永い友達？

名古屋大学大学院 工学研究科  
情報工学専攻 助教授  
酒井 正彦  
(昭和 59 年卒)

### ヘルニアは突然やってきた

話は 6 年前にさかのぼります。このころは名古屋大学電子情報学科阿草研究室に所属していました。92 年の 2 月頃風邪で寝込んだ後、近所の医院でのことです。

S: 先生、おかげさまで風邪はもう大丈夫みたいです。風邪をひいた直後から少し痛いと言ってたモモの裏側の筋肉なのですが、風邪が直っても良くなりません。

Dr.1: 足がしびれることはありますか？

S: ありません。

Dr.1: しびれがあるなら、椎間板ヘルニアの可能性が大きいけど。。。筋肉に血行障害があって痛むのかなあ。飲み薬<sup>1</sup>と湿布を出しておきますからしばらく様子を見て下さい。良くならないようなら大きな病院を紹介しすから、一度検査して下さい。

S: べつに気にならない程度の痛みですから。。。

この頃は、冷えると足に痛みを感じる程度で、運動して暖まればなんともないので、ヘルニアではないと信じようとしていました。しかし痛みは少しずつ強くなってきて、ときどき腰まで痛くなるようになったので、不安になって 7 月頃とうとう検査に行きました。

<sup>1</sup> 中枢神経性の消炎剤 (いわゆる痛みどめ、解熱剤としても使われる) と筋弛緩剤でした。後から分かったのですが、これは椎間板ヘルニアに対する典型的な投薬法のようなです。その後、常備薬となりました。

<sup>2</sup> やはり、ヘルニアは突然やってきたわけではなかった。

<sup>3</sup> 基本的には腹筋や背筋、でん筋などを鍛える運動と伸ばす運動です。

<sup>4</sup> 初めて車椅子に乗ったのもこのときです。

### MRI 検査の結果

Dr.2: みてください。ここここに、けっこう大きなヘルニアがありますね。以前から腰が痛いことがあったんじゃないですか？ そんなに急に出来るもんじゃないですからね。

S: そういえば、昔から一年に一度ぐらいは痛くなることがありました。でも、1 日もすればすっかり直ってしまうので、ぜんぜん気にしてませんでした<sup>2</sup>。

それ以来コルセットとお友達になりました。コルセットは病院で型をとりそれに合わせて作ったものなので、効果は絶大です。それから、毎日腰痛体操<sup>3</sup>を続け、週 3 回は家の近くをうろろと歩き回ったおかげで調子が良くなってきました。それでも、ひとコマ講義をすともう立っていられませんでした。どうやら背中をそらす必要のある黒板書きは腰に悪いようです。

### 最初の入院

Y: 腰痛で入院なんて S さんももう歳やね。

S: 歳じゃないよ。ヘルニアは最近高校生に多いんだから。

年が明けて娘が生まれ、ゴタゴタしているうちに痛みがひどくなりました。どうせ仕事を休むなら入院して腰を牽引した方がよいと勧められて、2 週間入院することになりました<sup>4</sup>。

Y: 連絡をとりたい時にはどうしたらええんや？

S: この番号に電話してくれたら看護婦さん<sup>5</sup>が伝言してくれます。個室だったらモジュラジャックがあるしメールも使えるんですけど、個室高いし。

Y: 寝てなきゃあかんのに。モジュラジャックがあっても、メールなんか読んでちゃダメや。

S: ラップトップがありますから。膝たてて上に置いたら寝転んでも大丈夫です。

Y: そりゃ、CRT ディスプレイやったら二度と立ち上がれんようになるわ。

ちょっとひどくなってくると、痛み止めを飲んでいても30分と座ってられないので、メールを読むどころか食事するのも大変です。また、朝は薬が切れてきて痛みで目がさめます。

#### 北陸先端大への転勤

大学病院は込み合います。

Dr.2: Sさん。どうですか。

S: 今日のはせつかく調子良かったのに3時間も待ったので、痛くて痛くて。待合室の椅子、もうちょっとましなのにして下さいよ。

Dr.2: そうですねえ。。

S: ところで、4月に引越ししないといけないので、心配なのですが。

Dr.2: 手伝ったりしたら絶対ダメですよ。

S: もちろん、重いものを運んだりしませんが、でも心配で。。

Dr.2: やっぱり、この間入院したときに、手術しておけばよかったね。

S: えっ<sup>6</sup>。

Dr.2: あちらに行っても切る気になったらいつでも連絡して下さいね。

S: 。。

#### 2度目の入院

引越しも無事に済み、それ以来、小康状態が続きました。7月の土曜日の朝、いつものように腰に負担がかからないように膝を曲げつつ顔を洗おうとした瞬間に、背中から右足のかかるとに雷が落ちたようになりその場に崩れました。痛み止めも効かず、眠れぬ夜を二晩過ごしました。

S: 先生、痛くてもうダメです。

Dr.3: そうか、手術する気になったか。いまから Dr.2 に電話して手術室を予約しておくから<sup>7</sup>。

というわけで、あっけなく手術となりました。そして、退院まじかの頃、

S: 看護婦さん、先生は術後2週間で退院とおっしゃっていたのですが、もう2週間は過ぎてます。いつ退院できるのですか？

N: えーっと。Dr.2 は学会であと3日は帰ってこないの、退院はそれ以後になりますね。先生がみえたら自分で聞いてみて下さい<sup>8</sup>。

S: 。。

数日後、

S: もう退院してもいいですか？

Dr.2: 足をあげてみて下さい。。。だいぶ良くなりましたね。もう、いつ退院してもいいですよ。

S: じゃあ、明日お願いします。

Dr.2: そんなに早く退院したいの。。。わかりました。でも、退院しても子供抱いたりしちゃダメですよ。それから、一生重いものは持てませんからね。

S: どのぐらいのものまで持ってもいいのですか？

Dr.2: 。。。<sup>9</sup>

<sup>5</sup> 一般に整形外科病棟は新米の若い看護婦さんが多いそうです。

<sup>6</sup> 手術の話は初耳だった

<sup>7</sup> Dr.3 は小松市の病院に Dr.2 と同じ名古屋の病院から週1回仕事に来ていたのでした。

<sup>8</sup> 大学病院では、症状が落ち着くとなかなか担当医は来てくれません。

<sup>9</sup> 答えてくれないなんて、先生ずるい。

## 専用のイス

理論の研究では、学生さんたちとじっくり本や論文を読んだりするのが特に重要です。特に論文の場合には、細切れにしてしまうと極端に効率が落ちるので、8時間でも12時間でも読み切ってしまうまでやります。2時間に一回は休憩をしますが、手術間もない腰には当然ながらこたえます<sup>10</sup>。

M君: 先生、廊下のリフレッシュ・コーナのソファ持って来ました。これなら楽でしょう。

S: おお。そんなに重いもの、一人で持って大丈夫?

M君: 僕、体だけは丈夫ですから。

それから一年半ぐらい、毎回ソファを運んでくれて、専用イスでのゼミが続きました。四角いイスに乗っているところなんか、まんが三国史の諸葛孔明みたいだなあ。

## アメリカの薬

96年3月から8月までニューヨーク州立大にいました。7月に入って、日本から持って来た常備薬がなくなってきたので、大学内にある医療センターに行きました。

S: この薬と同じのが必要なんですが。

Dr.4: 筋弛緩剤の方は全く同じ製品は販売されていないんですよ。同じ種類のを処方しておきます。筋弛緩剤は厳しい制限があるから30錠しか処方できませんよ。一回一錠飲んで下さいね。それから、オルジス(消炎剤、痛み止め)はたくさん処方しておきますからね。

というわけで、薬局へ行ったのですが、

薬局のお兄さん: オルジスは処方どおり50mgのを出してもいいけど高いよ。それに、市販薬として買えるからきっと保険会社は支払ってくれないから、市販薬の方を買った方がいいよ。

S: じゃ、そうします。

日本では市販されていないのと思いつづ手に取って説明書きを読んでみると、一錠

12.5mgで二錠までにして下さいと書いてあります。

S: すみません。これ四錠も飲むってことですか?

薬局のお兄さん: そういうことになるね。今まで飲んでたんなら大丈夫。それはそうと、もう一つの方は、半錠から一錠飲んでね。

S: 医者には一錠って言われたのですが。

薬局のお兄さん: とにかく、半錠で様子を見てね。

「これはやばいなあ」と思いつつ、1/3錠飲んでみました。その結果20時間ぐらい爆睡してしまいました。私には1/4錠ぐらいがちょうど良かったようです。

## そして現在

手術しても完全には良くなれないといわれていたので、期待はしていなかったのですが、毎年「昨年より調子がよい」ような気がしてきます。また、今では黒板を使って講義もしています。しかし絶対に元通りにはならないので、腰に不安を持っておられる方はこのような羽目に陥らないようにお気を付け下さい。

- ・ 重いものを持つときには膝を曲げて持ち、持ったまま身体をそらさない。
- ・ 中腰での仕事は避ける。(洗面には気をつけた方がいいです。)
- ・ 椅子は硬めのものを使い、床に足が届く程度のもを使う。
- ・ ベッドの場合は硬めのマットレスを使う。
- ・ 上を向いて寝るときには、両膝を軽く立てる。
- ・ 腰を冷やさない。

このような駄文を最後まで読んで下さりどうもありがとうございました。最後に、いろいろと迷惑をおかけした皆様、心配して下さった皆様にお礼を申し上げて終りにしたいと思います。どうもありがとうございました。

<sup>10</sup> この頃からイスに座ってOHPに書きながら講義するようになりました。しかし、これは目に悪い。