



No. 150

ティークレイク

Tea Break

柳の下にドジョウが二匹

会員 若林 擴

平成 21 年 11 月、赤坂のスポーツクラブのテニス・トーナメント終了後、腿から足がしびれるようになり、段々歩行が困難となった。チョット歩いては休み、昔のお爺さんお婆さんがやっていた様に、腰を折って痺れが去るのを待たなければならず、杖が必要となった。

CT スキャンの結果、腰部脊椎管狭窄と診断された。何が原因かと医者に聞いたら加齢と体重が原因であり、年取れば誰でもこうなる可能性があると言われた。40 年前突然通風を発症し、歩けなくなった時の衝撃を思い出した。美食を続ければ誰でも通風になると医者に言われた。

私の最新の体重計は、当時体重が 91 キロ、体脂肪 21%、内臓脂肪 20%、69%が筋肉量であることを表示している。この加齢で緩んだ筋肉と重過ぎる脳みそが、ずっしりと脊椎に負担を掛け、狭窄を起したものである。

いよいよ頻繁に腿から足が痺れて歩行に難渋したので、狭窄を起した脊椎の部分を取り取って空隙部を作り、脊髓を走る神経から引き離す手術をする事にした。但し、医者は手術にはリスクを伴い、失敗すると生涯車椅子の世話になり、成功しても脳が痺れを記憶しているので、障害が無くなっても痺れが残る事がある。我慢できないほどの痛みが無いなら、必ずしも手術は勧めないとの事であった。

又同時に医者から、背筋はもともと脊椎を支持する役割を持ち、加齢と運動不足で緩んだ背筋及び腹筋を硬く鍛え、胴体の筋肉を鎧のように強化することで、脊椎が神経を圧迫することを緩和し、一旦発生した脊椎管狭窄が物理的に拡張することは無いとしても、痺れ、痛み等の症状が改善された例があると聞いた。

91 キロの体重のうち 69%が筋肉量なら、この緩んだ筋肉を鍛えて硬くすることで、脊椎管を立て直し、脊椎管内を走る神経への接触を回避し、時間が掛かっても足腰の痺れ、痛みを改善する最も望ましい方法に賭けてみた。

30 年来メンバーのスパ・スポーツ・クラブで、毎週土曜日、背筋と腹筋を強化する簡単なマシンを使った。もともと美食を好むので、積極的にダイエットをする気は無く、背筋と腹筋だけでなく、体中の筋肉を強化して増加させ、基礎代謝量を高めて体重を減らす作戦を採用した。

1 年後の 22 年 11 月、体重はやや増加して 92 キロになったが、極めて幸運にも、ある日、腿から足の痺れの

症状が突然に消えた。暫く様子を見たが、とにかく消えた。柳の下にドジョウが一匹居た。

どうやら奇跡的に手術をしなくても良い状態になった。これぞ天の助けとつか、亡き父母の DNA の加護だ。体重が多いということは筋肉量が大きいという事、そのマイナスを生かした成果を同病の皆様にも是非お知らせしたい。

23 年の春、再び大好きなテニスに復帰して時速 200 キロに限りなく近いスピードのファーストサーブが好調で、調子に乗って 3 セット 18 ゲーム続けてプレーした。ゲーム終了後右ひざが腫れて重くなり、痛みが走った。右足を踏み込むと体重 92 キロの 3 倍の力が膝に掛かると言われている。当然右膝は悲鳴を上げた。

整形外科医はレントゲンを撮影し、当然のように症状は膝関節症で、これからは体重を落とし、運動は散歩のみですと宣言された。

改善する方法は膝関節内に人工の半月板を挿入するか、ヒアルロンサンの注入を生涯続けるかであると言われた。

レントゲン写真には半月板などの軟骨は写らないが、大腿骨と脛骨の膝関節の隙間は均等の間隔を維持しているように見えた。レントゲン写真をタブレット端末でコピーさせて貰い、つくづく眺めていたら、脊椎管狭窄の時と同じく、大腿四頭筋とハムストリングを鍛えて膝関節の負担を軽減する方法が残されていると思った。

自分の身体の再生能力を信じて、レッグカール等の機械を使い、プールで走り、1 年間膝関節を鍛えたが、むしろ運動後に膝が痛くなり、痛い右膝関節を庇って歩くために、右足を引きずって歩く癖が付き、逆に右足の大腿四頭筋とハムストリングの筋力が落ちてしまった。今度は考えたような思わしい結果が得られなかった。

スポーツジムの片隅にパワープレートというマシンが置かれているのを見つけた。何のためのマシンかトレーナーに聞いたら、1 秒間に 25 回から 50 回振動する振動板で、サッカー選手などのスポーツ選手が膝関節を固定する筋肉のリハビリ、インナーマッスルを強化するマシンだと説明を受けた。大腿四頭筋とハムストリングの筋力を鍛える方法がまだ残されているのを知った。

試みにインストラクターに付いて 30 分間のメニューでパワープレートに乗ってみた。色々な姿勢で試してみた。足のインナーマッスルどころか脳みそまで振動して、体がたがたになり、帰りは這って家に帰るような有様になった。

1週間後再び今度は15分のコースでパワープレートに乗ってみた。プレート上で爪先立ちしたり、スクワットしたりして大腿四頭筋とハムストリングのインナーマッスルに振動を与えた。

パワープレートを毎週土曜日に3回試して見た。段々膝の痛みが薄れて来た。ウォーキングが嫌いなので、じっとしてインナーマッスルが鍛えられるならこれに越したことはない。5回目ぐらいから膝の痛みが殆ど無くなった。柳の下に2匹目のドジョウが居た。スクワットなんか、とんでもなく、全く出来なかったのが振動版上で出来るようになった。

今度は、ダイエットしているのに運動不足で消費カロリーが減って基礎代謝が落ち、体重は遂に94キロに達した。歩くと尻から腿に掛けて自分の体重により筋肉が痛くなって来た。階段は特に恐ろしい、左右の足を交互

に出して上り下りが出来なくなった。いわゆる一歩ずつ蟹歩きである。折角膝の痛みが無くなったのにこれでは何にもならない。

運動量が少ないので食事を減らしてダイエットすればするほど体重が増える奇妙な現象に悩まされている。パワープレートだけの不精なやり方だけでは無理なようなので、折角、柳の下にドジョウが二匹居て、膝の痛みが軽減したので、消費カロリーを高めるために、両膝関節の十字靭帯を補強するため、アメリカ製の頑丈なサポーターを2本買って来た。両膝をガッチリ固定して、3年間止めていたテニスに再び挑み、コート上をスズメ蜂のように飛び回って、消費カロリーを高め、基礎代謝を高めて、ダイエットの効果を上げ、今度は諸悪の根源の体重を減らし、死ぬまでに、3匹目のドジョウを手に入れる積りである。

パテント誌原稿募集

広報センター 副センター長
会誌編集部担当 須藤 浩

記

- 応募資格** 知的財産の実務、研究に携わっている方（日本弁理士会会員に限りません）
※論文は未発表のものに限ります。
- 掲載** 原則、先着順とさせていただきます。
- テーマ** 知的財産に関するもの
- 字数** 5,000字以上厳守～20,000字以内（引用部分、図表を含む）パソコン入力のこと
※400字程度の要約文章と目次の作成をお願いいたします。
- 応募予告** メール又はFAXにて応募予告をしてください。
①論文の題名（仮題で可）
②発表者の氏名・所属及び住所・資格・連絡先（TEL・FAX・E-mail）を明記のこと
- 論文送付先** 日本弁理士会 広報・支援・評価室「パテント」担当
TEL:03-3519-2361 FAX:03-3519-2706
E-mail:patent-bosyuu@jpaa.or.jp
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-4-2
- 選考方法** 会誌編集部にて審査いたします。
審査の結果、不掲載とさせていただくこともありますので、予めご承知ください。