

『激震』～ギックリ腰に見舞われて…

6月1日。

昼食後に腰に激痛が走り、そのまま立てなくなっていました…。

これまで数回、ギックリ腰で動けなくなった経験があるとはいえ、今回の腰痛は、過去最高の「激震」でした。

整骨院の先生に驚かれました。

その曲がり具合に、です。

それが右の写真。

左側に曲がりくねっていますが、自分では真っ直ぐに立っているつもりです。

骨が曲がっているのではなく、筋肉がバランスをとっている結果の湾曲です。



その晩から二足歩行ができなくなり、四つんばいの「ハイハイ」生活となってしまいました（右下）。それからおよそ2週間は「介護生活」に。

朝、起きる（立ち上がる）のに、20分かかり…。

自分で着替えることもできないため、妻子にパンツをはかせてもらい（大事な部分はセクハラになるのできちんと両手で隠し）…。

靴下もはかせてもらいましたが、5本指靴下を1本1本足指にはかせるのがとても面倒だったようで申し訳なく…。

かといって「もういい！自分でやる！」と妻子に強がれない不自由な身体が情けなく…。



家族って、ホント有り難いです（涙）

なぜ、病気になったのか？

お世話になった藤本整骨院さんのパンフレットに、以下の一文がありました。

突発的なものと思われがちなギックリ腰も、日々の生活
の中に何らかの要因があり、蓄積されて引き起こされる
必然性の痛みなのです。

病気になった場合、その「苦」から早く逃れたいと、私たちは病院に行きます。
評判の良い病院や名医をインターネットで調べて、病気を早く解決する手段を
見つけようとする。

「どこで病気を診てもらい、早く治してもらおうか。」

これは当然の行動ですが、同時に忘れていけないことは

「なぜ、病気になったのか？」です。

この自問自答ができないと、病気はなかなか治りません。治ったように見えても、それは一時的なもので、早晚「再発」します。
がんを手術で摘出して再発する人や、次から次に病気に見舞われる人は
「なぜ？」と考えるゆとりを忘れているのかもしれない。

どこで診てもらおうか？ は「身体」の問題。

なぜ病気になったのか？ は「生き方（こころ）」の問題です。

なかなか病気が治らない人は、自らの「生き方」を見つめ直すことが大切です。
それができない人は、「あの病院はヤブ医者ばかりだ！」「いつまで薬を飲めば
病気は治るんだ！」と、他人のせいにしてしまいがち。

不平不満のオンパレードは、病気のオンパレードになりますから要注意です。

なぜギックリ腰になったのか？

もちろん太田東西も自問自答してみました。

振り返れば、「腹筋」を毎日100回、3ヶ月前から始めていました。

標準体重とはいえ、お腹回りのたるみは、やっぱり中年腹ですから…。

そして、今春から「家庭菜園」にチャレンジすることを決意。慣れない手つきでセッセと鍬で庭の土を耕し続け…。それもやはり3ヶ月前から。

こうして筋肉は悲鳴を上げていたのです。

「慢性腰痛の大半は精神的ストレスが原因」。漢方相談の中でお話していることですが、今回の太田東西とて例外ではありません。

「腹筋」「畑耕し」が直接的な身体へのストレスなら、「こころ」から身体への間接的な精神的ストレスはいったい何なのか？

心身症で言う「過剰適応」と思われます。

「頑張り過ぎ」ということです。

目的達成のためには、「なにがなんでも、やる！」という熱血漢。

漢方相談に来られたお客様よりも、「絶対に治るんだ！」と受け手の太田東西のほうが気負ったりする、これが「過剰適応」です。

熱過ぎる…。「ほどほど」ということを知らない…。思い立ったら一直線…。

常に自分にストレス、プレッシャーをかけて、身体を酷使しているわけですが本人は「自分の好きなことをやっている！」という思い込みで、それを精神的ストレスと認識していません。

整骨院の先生に、「太田さん、肩こりがかなりひどいですね」と言われましたが全く肩こりの自覚症状はありませんでした。

ギックリ腰の原因は、肩こり・背中のこりが「震源地」で、それが腰で一気に爆発した「必然性の痛み」だったようです。

そして気づいたのです。

「もう、若くはない…」と。

老化現象に逆らわない生き方。頑張り過ぎない生き方。

そうした生き方への方向転換のお知らせが、今回の病気だったんだ、と。

そう、謙虚に受け入れました…。

病気を通じて、人の「温かさ」に触れる

病気は、その人を「立ち止まらせ」「考えさせる」ためにあるのだと思います。今回の腰痛はかなり辛かったのですが、もしギックリ腰になっていなければ健康を過信して頑張り続け、もっと重大な病気になっていたかもしれません。ギックリ腰は、赤信号になる前の黄色信号、「命の恩人」だと言えます。

そして、「人は一人では生きていけない」「多くの人のおかげで生かされている」と改めて痛感しました。

一人でパンツも靴下もはけない太田東西を見放さなかった妻子... (涙)
ありがとう！ (妻よ、万が一あなたが寝たきりになったら、今度は夫がパンツをはかせてあげます)

わざわざ日帰りで福岡から来てくれた医療機器メーカーの知人... (涙)
ありがとう！
(おしりを見られて恥ずかしかった)



テニスで鍛えている腕力で一生懸命に腰を揉んでくれた息子の同級生Fくん... (涙)
ありがとう！
(またごちそうします)



講演会の打ち合わせでお邪魔したにもかかわらずマッサージして下さったお寺のご住職... (涙)
ありがとうございます！
(合掌)



人の「温かさ」に触れた、ギックリ腰でした... (感謝)