

膝関節手術入院から得たもの いい習慣

野口幹夫

一昨年の11月のことだ。海岸散歩に出ようと歩きだして家から100mも行かないところで、不意に左足の膝に激痛が走った、歩けなくなった。

実は反対側の右足の膝も3年前に痛めて、以来あちこちの外科や整体院に通って悪戦苦闘、しかし保存療法で、ようやく小康状態になっていたのだ、今度は頼りにしていた左にきてしまった。ともかくも歩けない。こまった。

最近開業し開業時見学させてもらいその姿勢に共感していた茅ヶ崎外科クリニックに手当てをしてもらった。レントゲンで見ると関節を支える上側の骨の一部が白くなっていて骨の壊死だと診断された。先生の親しい専門医を紹介しようといわれ手術を決意。大船中央病院の浅井先生の執刀をお願いすることになった。若い専門医でイタリア留学されたと聞いた。

久しぶりの全身麻酔は2時間弱だったが、あっけなく始まり終われば痛みもない。比べてみれば24歳の時の肺葉摘出手術の時の全身麻酔は、おごそかに始まり、カウントダウンが始まったその時、「いや

まだ生きていたい」ととっさに「やめてください」と叫ぼうとしたま
では覚えていたが、そのまま暗転、そして手術の後の苦しさや痛さは
1週間続き、地獄だった。

今回は1日だけ縛られたが、翌日はすべてのチューブは外され、歩
かされた。1月とは言われていたが、20日で退院させてくださった。
困ったのはメールを見るのが難しかったこと、でも時々ちょっと
無理して病院図書室でタブレットをもちこんで覗き込んだが、

今回この大船中央病院入院の20日間は、私の人生にかけがえのな
いありがたいものをいただいた。なんといっても心配なく歩けるよ
うになったこと。(費用も想像以上に安かった3割負担で14万円！)

今になってみて、病院生活の「余録」が想像以上にありがたかった。
今回はそれを書いておきたかった。二つある。

一つ目は食事と体重管理だ。BMIを正常の25以下にするには74
kgにしなければいけないが、それまでは76kgくらいあってお腹も出
ていた、昼食を抜いたりして努力するがなかなか減量できないで
いた。

ところが病院食は3食きちんと出てご飯の量もそんなに少ないと

は思えなかった。リハビリといってもそんなに運動もしていないのに、体重はみるみるへって 20 日間で 73 kg をあっけなく達成したのだ。退院直前に食事に関するセミナーがあってこの栄養士さんが話をされて聴いた。要は毎日きちんと 3 食食べること。ごはんのみそ汁の他 3 皿を用意すること。野菜、豆類、魚か肉か卵の 3 皿だ。それぞれに中くらいの器で大盛ではないがそんなに少なくもない。それで大した運動をしなくとも体重が減るのだ。振り返ってみると我が家はやはり皿数が多くそれぞれに大きな盛だ。いま病院食を意識していただいている。ただしそれに我流の 玄米ご飯にすりごま付きが病院とは違ったけしきだが。

第 2 のいただきものは朝の習慣だ。病院では毎朝 6 時裏口から出て、鎌倉女子大まえから芸術館にいたる美しい裏道がある。それを歩いた。

帰ってからもそれは実行した、毎朝 6 時海岸散歩する。すると海岸で 6 時半のラジオ体操をしているグループで出会った。リーダさんは 95 才の方だった。もう 10 年以上続けておられる。それにそっと混ぜていただいたが、やがて声をかけられ、宇宙飛行士のお父さんだと言わないのに、なぜかバレて、妙に尊重してくださり、恐縮しながら

ら、毎日参加している。

先日はタウン紙の取材があり記事が出ていた。

汐見台海岸のウッドデッキで毎朝6時30分から行われているのが、松浪在住の本多信昭さん(95)を中心とするラジオ体操だ=写真。感染症予防に伴う外出自粛が広がるなか、体を動かそうと参加する人も多い。海辺で適度に距離をとり、いわゆる「三密」を避けながら運動不足を解消している。

参加者は「ラジオ体操第1」「第2」を行ったあと、「第3」と称し

運動不足を解消

たオリジナルの体操をして解散する。基本的には年中無休で行われており、15年にわたる汐見台の「朝の風物詩」となっている。

「皆、95歳の本多さんに負けないようにと参加している」と話すのは鈴木定雄さん(85)。参加者同士が仲良くなり、数年前からは旅行に出かけるなど交流も広がっている。本多さんは「新鮮な空気のなかで体を動かし、ウイルスに気を付けて健康的に過ごしたい」と話した。



先日こんな本を読んだ。「田中旨夫著 101 才現役医師の死なない生活」この本で著者が示唆されることは、「長生きは良い習慣で生きること自然とできる。」とおっしゃる。私にいい習慣などなかったが、この病院でいただいた二つは習慣らしいものとなった。