

5 健康スポーツナースと人工股関節手術と私

藤本 洋子（保健師）（70歳）

思い起こせば、私が腰部や右大腿部、ふくらはぎに軽い痛みを感じたのが7〜8年前だったでしょうか！ 近医で診察を受け「軽度のすべり症」と診断され、痛みがあると整形外科や痛み止めで緩和させ、それでも変形性股関節症とは夢にも思っていませんでした。

何故なら、中学校・高校では新体操をやっており、開脚やブリッジなど上下肢の柔軟性や健足には過信しておりましたし、県を退職してこの10年、大雨が降らない限りは毎晩1時間近く夫とともにウォーキングを日課の一

つとしており、近い将来の要介護防止に努めておりました。

また、県に在職中はジャズダンスに通ったり、数年前はフラメンコ教室に通うなど、結構身体を動かすことが大好き人間で活動的な人生を送っておりました。しかし思いもよらぬことが起きてしまったのです。昨年12月、羽田空港から地下鉄に乗る急階段で下肢の激痛により歩行困難となってしまったのです。私にとっては、晴天の霹靂でした。

そして、某クリニックで診察の結果、「変

形性股関節症の末期」で軟骨がまったくない

状況とのこと、人工股関節手術の話をつとと一緒に詳細に説明していただきました。それまで活動的だった私は急に外出もしなくなり、痛みでウォーキングもできなくなり、仕事の時だけ夫から送迎つきでどうにか人並みにこなすというネガティブな生活となりました。

でも、この怖い手術をクリヤーしないと、今のどん底生活から抜け出られないと一大決心したのが、それから1か月後でした。6年前、「健康スポーツナース」初をこの宮崎県からということ、ご尽力いただき、熱心に講義やエールをいただき認定書を貰った宮崎大学医学部 整形外科の帖佐先生のもとへ受診することとなり、あっという間の人工股関

節手術となりました。

手術そのものもあまり苦痛もなく、翌日は立ち上がりの練習から歩行器での歩行と順調な経過で思ったほどの痛みもなく感動しきり。思い切って手術して良かったと何回も思ったことでした。

それからは、リハビリテーションとの戦いの毎日、早いもので、来月で術後6か月となります。入院生活では、帖佐先生は勿論のこと、大勢の股関節グループの先生方が朝早くから夜まで回診して下さい、常に励ましの言葉をいただいたことによって辛いリハビリテーションにも頑張れたのだと実感し、先生方には感謝で一杯です。

リハビリテーションを通して考えること

は「健康スポーツナース」の講義でも習得したことです。手術後は、良くなった部分の筋肉の使い方が変わってくるのか筋肉痛というのかが良くなると他のところの痛みを感じるということに繋がっているような気がします。

だからこそ、リハビリテーションと健康運動が大事になってくるのだということなのでしょうが、このことは今回の人工股関節術を受けての体験から認識を新たにしましたことでした。

また、いつも帖佐先生が講義の中で話していらつしやる身体の運動は繋がっているので、痛い所だけでなく、他の部位の健康運動をすることも大切なのだという「運動連鎖」の重要性を自分の体験からさらに痛感したことも

なくなっていた方がリハビリテーションを頑張ったことで、デパートなどへ出かけ長い時間歩きまわり、楽しかったシヨッピングなどの話をお聞きすると、私まで胸がワクワクと嬉しくなります。

しかし、私がいまにも行動的なことをご存じなのか、帖佐先生からは術後初めから今でも心配していただき「ご存じと思えますが金属と骨はすぐにはくっつきませんので、くれぐれも無理しないように」との有難い言葉に感謝しながら生活や仕事に少しずつ幅をもたせながら、楽しんでいる昨今です。

今回の手術に向けては看護職でもあり、表面には出さないようにしていましたが、あんなに術前は恐怖に慄いていた私にとっては、

大きな収穫でした。

私が現在も通ってお世話になっている整形外科のリハビリテーション室では、多くの運動器障害の戦友の皆さんと病気に對しての情報交換をしたり仲良くしていただいたことでお互い支えになり、仲間意識で乗り越えられたのではないかと考えております。

一人ではなかなかできなかったこともこの仲間通しのエンパワメントのお陰でここまで頑張つてこれ、仲間から力を貰えたと確信しております。

同じ仲間の方でリハビリテーションに熱心に通い、筋力がついたことで手術を勧奨されていた方がここ数年、痛みもなく生活していらつしやるということや、高齢になり腰痛・膝関節痛などがあり、思うような歩行ができ

人工股関節手術を受けて、多くの良い経験をさせていただきました。これからは、リハビリテーションで筋力をつけながら私の体験談を「健康スポーツナースの体験」として、健康運動の重要性、運動器の大切さを多くの方々に向けて語っていければと痛切に考えております。



また、術後半年過ぎたら色々なことができようになるとお聞きしていますので、まずは、宮崎の街並みを格好良く闊歩しデパート内の隅々をウインドーショッピングなどに費やしたり、海外旅行も復活したいし、そしてこのところ忘れていた歌って踊れる後期高齢者を目指し、努力もしていきたいと強く望んでいます。

痛みもない今からが色々と行動的にポジティブに楽しむ日々になりそうです。

これまで支えていただいた大学病院の帖佐先生は勿論のこと、大勢の先生や看護師・理学療法士・作業療法士・関係者の方々、またリハビリテーション入院から現在も通院リハビリテーションでお世話になっているまつば

し川野整形外科の院長および看護師・理学療法士・作業療法士の皆様方ほか、言葉で言い表せないくらい、お世話になった方々へこの場をお借りして心からの感謝を述べるとともに、これからも運動器障害で痛みを苦しんでいる方々の救世主となっていただけることを心からお願いして雑ぱくではありますが、術後の感想とさせていただきます。

7章

たいせつな あなたの 人工股関節手術 の記録

