60. 膝の故障 ― 忍び寄る老い ―

11 月 12 日天覧山・多峯主山に行った帰り、車まで 500 m位のところで突然膝に違和感が生じた。痛みも徐々に感じるようになった。幸い杖を持っていたので、少し寄り掛かるようにしてゆっくり歩くようにした。嫌な予感が脳裏を過(よ)ぎった。

予兆がなかった訳ではない。２週間前、友人と奥多摩の大岳（1226m）に行った折、下山道で右膝に少しだけ違和感を感じた。痛いとか歩きにくいといったことではなかったが、少しおかしいかなといった感じだった。再現性がなかったのでそのまま忘れてしまい、１週間後には寄居町の鐘撞堂山へ行った。その時も膝については何も感じなかった。大岳での僅かな違和感が後から思えば僅かな予兆だったのかも知れない。

車に近づくに従い、痛みが少し増すようになった。運転が出来ないようだと困るな、と色々な心配事が頭に浮かんだ。が、心配無用だった。運転は全く問題なく出来、無事家に帰れた。

翌日は土曜日だったが早速整形外科に行った。そしてまず予想外の混雑さに驚いてしまった。これでは何時になったら診て貰えるのかと心配になった。だが、受診者の流れを観ていると直ぐにわかった。整形外科特有の温熱治療等のリハビリで来ている受診者が多く、この人達は医師に診て貰う訳ではないことがわかったからだ。予約制なのか入れ替わりが激しく人がごった返している。８割方は老人で、あとは若者がスポーツによる故障等でリハビリに来ているのが多いように思えた。これは社会の縮図かも知れない。

間もなく順番が来て、問診・レントゲン撮影があり、再問診で「軽い炎症」と言われ、貼り薬はかぶれるので、塗り薬（吸収型消炎剤）と飲み薬を貰うことになった。軽(かる)そうな診断と処置に拍子抜けがした。

ところが、家で薬療法を行っても一向に良くならず、１週間後に再度整形外科へ行った。医師は「やはり効かなかったですか」という。どうやら今飲んでいる萎縮性胃炎の薬との競合を考えて少し弱い薬を処方したようだ。今回は膝に痛み止めの注射をするというので、一寸身を引いた。そして前回と異なる飲み薬も貰った。その後は日を追う毎に痛みが和らいでいくのがわかるような感じだった。

軽症だったのか、１ヶ月ほど経過して 70 ～ 80 %位は戻った感じがする。隣町の狭山丘陵を少し歩いてみたりして膝の調子を確認したりしているが、何かの拍子に違和感を感じることもまだある。膝の場合、完全に元に戻るのは難しいかも知れないが、うまく膝と付き合うしかないのだろう。

一時は、楽しみにしていた近くの山やハイキングがもう出来なくなるのでは、という恐怖みたいなものを感じたが、望みが出て来た。温水プール（自宅前にある！）での水中歩行やストレッチで、膝関節の筋力を鍛えて少しずつでも再開したい。

視力が落ち、忘れっぽくもなり、今回の膝の故障で忍び寄る老いを確実に実感したが、未だ未だ幾つかのことにチャレンジしていきたい。

それにしても、新聞やテレビの膝の痛みに関する宣伝広告の凄まじさを垣間見た。これらにお世話にならないようにすることも目標だ！

（2021 年 12 月 13 日）