

この1年・・・治療・リハビリ・そしてまた怪我

A. K.

1. 肩関節腱板断裂・・・2008年9月14日

忘れもしない2008.9.14、翌月に控えたOWAF中級登山学校の終了山行で、錫杖岳の1ルンゼをリードしたいというNNさんとともに同ルート案内しながら登り、稜線に抜け、烏帽子岩の西肩からクリヤ谷に下りた。登山道に出た後、岩舎まで10分とかからない谷径で、予感通りに運動靴の底が滑り、俊敏に右手を突いて転がりを停めた。我ながら運動神経がいいなと感心した。しかし、なんということもない場所で、中高年のアクシデントは起きる。肩に衝撃があった。体重を肩で受け止めていたのだ。

ム?ム?ム?ム?ム? 右腕が水平より挙げられない。特に激痛というわけではない。明日には治るだろうくらいの気持ちでBCに戻った。

翌日の登攀は控えて、「注文多い料理店」ルートの取付まで皆さんを見送り、写真を撮ってからBCに戻った。今まで経験したことのないヘンな感じなのである。右腕を引き上げる時だけ、なんとも言えない痛み(疼痛)を感じてしまう。反対側の手を添えないと腕が挙がらない。

翌週、出張帰宅で右腕をかばいながらも西丹沢や一ノ倉沢に入った。肩の状態は何ら好転しない。ようやくこれはただ事ではないと思うようになり、同月26日にかかりつけの整形外科で診察してもらったところ、肩関節腱板損傷との診断で、温湿布とMW照射の保存的治療をしばらく行うことになった。4週間続けたが何ら障害の改善はみられない。そこで10月26日にMRI検査を受けたところ、断裂が判明した。

いや～困った。どうしよう。たちまち日常生活に困るわけではない。3年前のアキレス腱断裂の時には歩けず、翌日入院して手術を受けた。この肩のケガは厄介である。日常生活はなんとかできてしまうので、手術の緊急性に乏しく、手術を受ける決断が鈍るようである。医師からは今後の治療について、このまま固まらせるか、手術を受けるかどうかの決断を求められた。私は手術してでも完治したいと医師に伝えた。定年後に予定している海外登山(クラシック・スタイルの海外登山隊)が、目下のところ最大の関心事なのです。治療で1年を棒に振るか。やむを得ない。非常に辛い選択をした。痛くてたまらんといいわけではないので、家内には理解されず、あまり関心も示さない。

最初に受けた整形外科医の紹介状で、大阪で数少ない肩関節専門医の診察を受けることとなった。

2009.2.2に大阪厚生年金病院に入院。手術の説明を聞いてぞっとした。恐ろしい。翌日には内視鏡手術を受け、チタンボルトがアンカーとして2本埋め込まれ、関節内の骨に断裂した腱板が縫い付けられた。骨に生着するまで半年はかかる。復帰まで若い人で6カ月、年配者は1年をみてもおく必要があると言う。でも25日間の楽しい入院だった。術後翌日からリハビリ開始。退院後足掛け6カ月のリハビリに通った。



手術後、装具を2ヶ月間装着していた。



2/7 仲間が見舞いにみえた。肩に穴3個

2009.6.20 には同じ会の TT 幸子さんも同病院に入院して、肩関節腱板の手術を受けた。ピトンの会の W 氏も同様の手術を 2009 春に吹田の病院で受けていたという。

2010 年 1 月現在、ここ 3 カ月ほど週 2 回ほど近所の整骨院に通い治療を続けていた。効果は実感できない。回復の自己評価は 85 点くらいだろうか。まだ元通りの完全回復は望めない。固まって肩の回旋域が狭くなっている。でも手術を受けてよかったと思っている。1 月 29 日には術後 1 年の経過診察を受け、MRI では異常なく腱板が骨に生着していることを確認できた。医師は可動域を広げるにはストレッチしかないと言う。ストレッチを念入りにしてクライミング OK としよう。半年後にまた経過の診察を受ける。

先日、肩を痛めているクラックスの MJ 女史とお話した際、彼女のストレッチ方法を伺った。そもそも体の柔らかさが違うが、参考にさせていただくことにした。

2. 鼻骨陥没・複雑骨折・・・2009 年 9 月 21 日

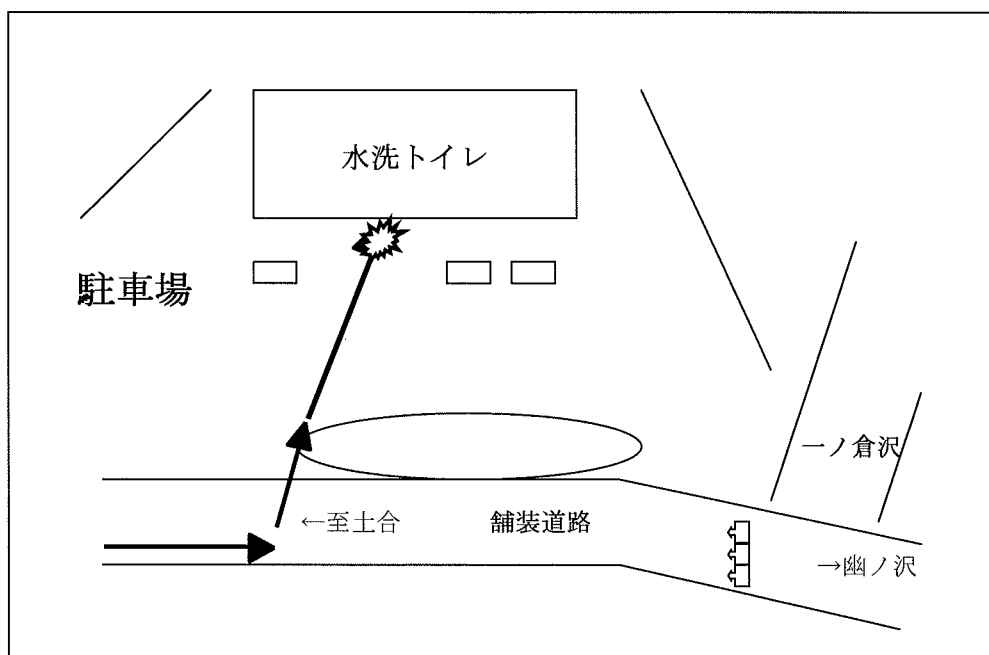
やってしまいました。メチャ痛かったです。

2009.10.08

事故報告書

1. 報告者 K. A. (事故者本人)
2. 発生日時 2009 年 9 月 21 日(月曜)午前 4 時 30 分
3. 山 域 上越国境・谷川連峰
4. 場 所 一ノ倉沢出合、駐車場トイレ前駐車場
5. 発生状況

現場略図



車止めに足を引っ掛けて転倒し、顔面等を強打した。

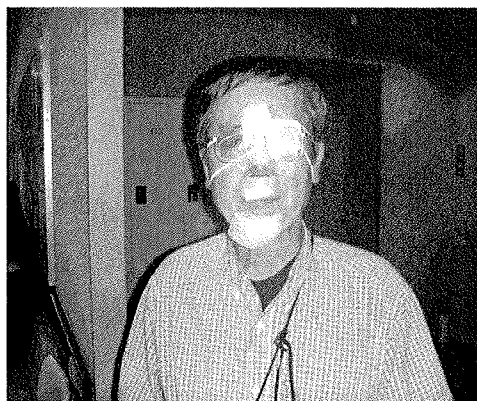
一ノ倉沢に入るために午前 3 時 40 分、土合ケーブル駅を出発した。一ノ倉沢出合に向けて、暗い中、ヘッドランプを点灯してアスファルトの道路を歩行した。歩行中、次第に便意をもよおしたが、出合の水洗トイレにて済まそうと考え、我慢していた。

マチガ沢出合を過ぎ、次第に排便圧力が増すのを感じた。出合近くでは、同行者(OTさん)を引き離し早足で歩行した。出合駐車場に到着後、いよいよ我慢の限界(漏れ出しそう)になり、ザックを置き、勝手知ったるトイレに向かって10メートルほどの距離を走りかけたところ、トイレ手前の駐車場に設置されている車止めに足を引っ掛け、手を突くこともなく、相当の勢いで顔面から駐車場アスファルトに転倒した。地面に体の正面から強打した。鼻から大量の出血があった。メガネのレンズが割れて飛び散った。

所持していた三角巾で出血部分を押さえながら、現場の血溜まりなどを始末した後、土合に引き返した。出血はなかなか止まらない。

治療を急ぐため、6時半過ぎに土合を出発し、同行者運転により関越道を約3時間で相模大野の自宅(9時半)に戻った。

我慢のしすぎはよくありません。プチプチときていたが、激突した瞬間、ショックでおしりが緩み、現場でドドッと出てしまった。もちろん後始末はちゃんとした。



9/21 事故当日、休日のため、応急手当てのみ

9/30 住友病院にて手術後、顔が腫れている

【治療経過】…大阪住友病院(形成外科)にて入院手術

- 09/21 自宅近くの医院で応急処置…首から上は整形外科ではなく、形成外科が診るという。
- 09/25 地元形成外科での診断……エックス線撮影で鼻骨骨折、砕けていると医師から言われた。
- 09/28 住友病院・形成外科初診…CTで骨折により鼻道が大きく歪んでいるのを画像で確認した。
- 09/29 同病院にて入院……ホテルみたいな病院。隣のホテル・リーガロイヤルからの出前も可能。最も高いもので『吉兆弁当』1万2000円ほか。
- 09/30 同病院にて手術……全身麻酔、鼻元をワイヤーで吊り上げ、整復のうえワイヤーブリッジとしてナットで固定された。鼻道には形の維持固定のため、何枚もガーゼが詰め込まれた。ガーゼ交換はものすごく痛い、恐怖であった。私の呻きにもいっこうお構いなく、何枚もガーゼを思い切りタンポンとして詰め込む。廊下まで私の呻き声が洩れるほど。涙も出てしまうが、まな板の鯉状態で、どうにもならない。
- 10/03 同病院を退院……ワイヤーブリッジは着けばなし。鼻で呼吸できず、口で呼吸。
- 10/06 同病院外来通院……恐怖のガーゼ交換。ナットの締め直し。
(この間に何回か通院)
- 10/28 MRIにて手術成果確認……経過OK。
- 11/25 最終診察…「もういいでしょう」と担当の女医さん。正直言って女医は怖いと思った。

3. この1年の主な山行

2009.01.17 東丹沢・仏果山～経ヶ岳/陽だまり美食ハイク

(半年間、入院・手術・リハビリ)

※7/31 の診察で医師からは当面、1年ほどハイキングだけにしておきなさいと言われた。

2009.08.12-16 前穂高岳奥又白谷・IV峰正面北条新村ルート

2009.09.19-21 谷川岳ーノ倉沢・烏帽子奥壁凹状岩壁

2009.11.07 大台ヶ原・サマーコレクション

2009.12.12-13 八ヶ岳赤岳鉱泉泊まり・裏同心ルンゼ

2010.01.02-04 八ヶ岳赤岳鉱泉 BC ミーティング

2010.01.17 尾白川溪谷アイスクライミング

2010.01.31 比良山 OWAF 冬山救助訓練

2010.02.06-07 湯川溪谷アイスクライミング

痛いケガと痛い治療。加齢の自覚が足りなかった。猛省の事故だった。

以上

【追記】

ケガのため時間が空いてしまったので、2008年12月から始めたブログが続いている。この直近1か月平均で1日あたり32人の訪問者がある。1月に大阪今宮戎神社の10日戎で綺麗な福娘さんたち(カテゴリー: [でいぶ OASAKA](#))を載せた時や、尾白川アイスクライミング(カテゴリー: [あいくらいミング](#))の時にはアクセスが跳ね上がっていた。

当時は山にも行けず暇だったので、山登り関係のほかにも大阪の街探索も私のテーマとした。大阪に暮らして延べ16年となる街を、東京で育った私の目で複眼的に見つめる。そんな視点から決めたアングルでシャッターを押す。写真中心で文字は極力少なくが、継続の秘訣だと思う。山の仲間と友人知人がみてくれたらいいと思っている。

(2010.02.11)