

Toumei Atsugi Country Club

2023

会報 新春号

Vol.35

理事長ごあいさつ



腰痛との闘い

理事長

白井 宏尚

芝生の芽が新緑に染まり、絶好のゴルフシーズンを迎えた2022年4月、突如激しい腰痛に見舞われ、好きなゴルフが出来ない状態に陥ってしまった。複数の病院で診察、治療を受けて最終的に椎間板狭窄症と判明、8月に脊椎外科の専門病院である八王子脊椎外科クリニックで手術を受けた。結果は良好で、11月からはスポーツクラブでの筋トレと水中歩行で体力の回復増強に努めるとともに練習場でクラブを握って、ゴルフの面白さを再確認している。正月2日には10カ月ぶりにコースに出る予定で、新年からは、以前と同様のゴルフ生活に戻れそうです。

昭和天皇ご逝去の取材、報道で長期間、ホテル住まいをしていた際、ギクリ腰になったのが、私が腰痛に襲われた最初だった。当時53歳、2回目の腰痛は65歳、3回目は82歳の時、3回とも1カ月程度の療養で回復したが、86歳で被った4回目は、以前とは違う厳しさだった。野菜づくりの農作業をした翌日に腰痛を覚え、一週間後からは左臀部と左脚太ももに痛みとシビレを感じるようになった。プールでの水中歩行は左脚の痛みで出来なくなり、左横向きの睡眠も左臀部にかなりの痛みが伴った。

友人の紹介で訪れた八王子脊椎外科クリニックでは、MRI、ナビゲーション、CTスキャンなどの診断機器の検査を受けた約1時間後に森俊一院長から見せていただいたレントゲン写真には、第5椎間板の左端部分が少し狭くなり、本来は真っすぐに伸びているはずの神経が斜めに横たわっている様子が鮮明に映っていた。これが原因だと指摘する森院長の説明は分かり易く、私は即座に納得、3カ月後に手術をしていただいた。手術には、インプラントや自身の脚の骨を使って椎間板を広げる方法と神経が触れている骨の部分を削って処理する方法があり、症状が比較的軽かった私は、骨削り手術で済み、回復も早かったようです。

八王子脊椎外科クリニックで私が最も感銘を受けたのは、初診と退院時に実施されている患者のアンケート調査でした。医師や看護師、事務局員の対応のほかトイレ、洗面所などの共用部の清掃状態、病室などの入院環境などについて、満足から不満足までの5段階で患者に評価してもらうアンケートでした。私は一つだけやや満足の4、そのほかはすべて5の評価でした。

ゴルフを楽しむ会員の皆さんの中にも腰痛に悩む方が少なくないと聞いています。私の醜態が少しでもお役に立てればと考え腰痛闘病記を紹介させていただきました。当クラブへのご支援、ご協力、今年もよろしく申し上げます。