

我が初体験の告白 <第二弾>

◆第一章:

高校時代に登山を始め、登山が高度化するに従って、そのトレーニングの一環としてロードランニングをするようになった。

ロードランニングを重ねていく内に、より効果的な走りを求めてランニングの世界にも深入りした。そして長距離走を体験する内に、仲間にも恵まれたせいかハーフマラソンやロードレースなどの競技会にも興味を持つようになった。50才前頃から右膝に不具合を感じるが増えてきて、登山は低山に移行し、ランニングはウォーキングへとレベルを落とし、その後超低山歩きや車窓の旅などになって今日に至っている。

何度か整形外科医の診察を受けたことはあり、「変形性膝関節症」と診断されたものの、殆どが湿布や赤外線照射などの一過性の治療のみだったので、体の音を聴きながら暮らせば・・・と考えて、通院はしなくなった。

右膝は徐々に悪化の道を辿り、痛みを伴うようになり無様な歩行スタイルが日常化し、左膝にもその影響が及ぶようになってきた。このまま進めば、足が運べないだけで「寝たきり老人」になってしまうのは間違いないと危機を感じ始めた矢先、知人を介して良縁が巡ってきた。人工関節センターという組織を持つ病院で、専門医の診察を受けることにした。

平成30年5月24日 初診・入院前検査

通院第1回目、両膝を丁寧に診察した結果、右膝関節部にはもう軟骨がなくなっており、骨と骨の衝突などによる骨の傷つきと、それがもとで発生する骨棘も多数あり、外角90度までしか曲がらない。

「人工関節以外には打つ手はない」との診察。左膝については、まだそこまで壊れてはいないので、打つ手はいくつかあるとのこと。

手術内容の説明を受けた後で具体的な日程がいくつか提示された結果、多少の身辺整理の時間も必要なので、一週間余の時間をいただくことにして、6月4日入院・6月5日手術と決めた。

もう一度通院するのも大変だからと、手術前検査をすべて済ませてこの日は終了。何と2回目の通院が入院という急速展開になった。

平成30年6月4日 入院・手術前の準備

10時に入院。入院するとすぐにしなければならないのが歯科口腔検査。手術中・手術後の感染予防が目的とのこと。その後は患者の詳細なプロフィール情報収集・手術前後の説明・麻酔の説明・リハビリの説明など所定の手続きが続き、慌ただしい一日になった。

16時に入浴、これも感染予防の意味もある手術前日の行事の一つらしい。

18時、ラジオでニュースを聞きながら夕食。明日の手術に備えて、20時以降は摂食不可。

読書（「栃木県の歴史」山川出版）の後、19時には寝床に入ってしまったが・・・。

向かいのベッドの患者の呻き声で何度も目が覚めた。

平成30年6月5日 手術・個室で術後看護

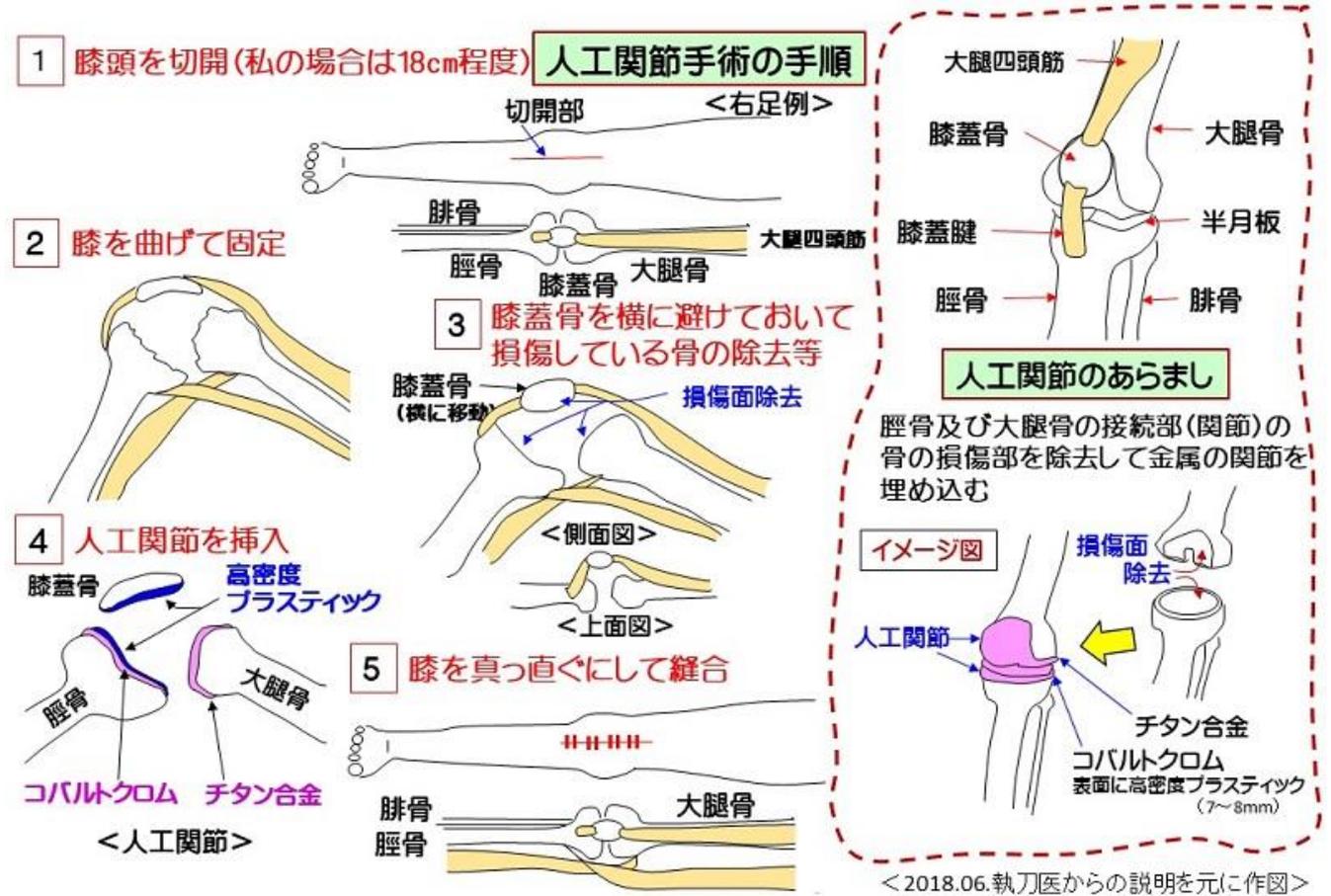
5時45分起床、予め用意された手術着に着替えて待機。点滴の針を刺しに来た若い看護師さん、針がなかなか刺さってくれず難航。腕が痛くなる頃ようやく成功し、栄養分や吐き気予防剤の点滴を開始。9時、手術室に入り手術台の上で酸素マスクを口にあてたところで・・・

名前を呼ばれて気がいたら個室のベッドの上、朦朧とした頭で壁の時計を見たら11時20分位だった。手の指は動いたし、ベッドの先端から出ている左足も動いたので生きているのは確かな様子。

ボーッとしていて目覚めの良くない麻酔だが、小一時間後に右足の指も動かしてみたら動いた。

右足はベッドの中で座布団の上に乗せられていて、膝の両脇をアイスパックが挟んでいるので身動きは

できない。点滴で入っている痛み止めと抗生剤とアイパックに守られて(?)ひたすら眠る。
夕食は普通の食事が出て完食したが、幸いなことに便意は催さずに済んだ。



平成30年6月6日 病棟へ移動・車椅子・術後リハビリ開始 (マッサージと二脚立ちトライ)
赤紫色に腫れ上がった右足だが炎症段階は治まりつつあるとのことで、抗生剤の点滴と鎮痛剤の経口投与のみになった。尿管も外されて、手術着からパジャマに着替えて自室(四人部屋)に戻った。右足は二つのアイスパックに挟まれて自由にならない。腕時計をして、久しぶりに時間感覚が蘇った。朝食はパン食、昼食は米食、いずれも野菜がたっぷりでありがたい。読書とラジオとまどろみの一時。夕方、第1回目のリハビリ。現状確認とマッサージが中心だったが、平行棒の中で二脚で立てるかどうかの確認も行われた。当然のことながら立って静止などできるわけもない。移動手段として車椅子が提供されたが、右膝が曲がらないため足を前に突き出したままなので怖い。患部全体(膝周辺)の腫れ、縫合部の腫れと引きつり、大腿部全体の筋肉の引きつりによる痛み。執刀医の回診で「手術中に周辺の障害物を横に避けるため、大腿部の筋肉は猛烈に引っ張られたり縮められたりしているので……。時が経つにつれて解消するから心配しなくて大丈夫」とのこと。パジャマをまくって見たら、大腿部は内出血により紫色に腫れ上がっていた。

平成30年6月7日 排尿中に二脚立ちに成功・マッサージと屈曲テスト
車椅子でトイレへ行き、手すりに掴まって手を離して立って小便をしてみたら、うまくできた。階段を一段上がったような爽快な気分。しかし、大腿部の筋肉の引きつりはひどく、足がつった翌日の筋肉痛と同じような感触。昨日に比べるといくらか軽減したようにも感じるが、起床時やベッドから立ち上がる時など長い時間同じ姿勢を保った後に次の行動に移るのが大変。

午後からリハビリ。手術していない左足が健全に機能してくれないと手術した右足の回復にはならないので、左足にもかなりのケアをする。マッサージ、屈曲テスト、軽い負荷テスト、平行棒歩行など。

平成30年6月8日 平行棒歩行訓練開始
昨日からトイレへ行く度に色々なことを試しているが、今日は車椅子から降りて排尿時に両足に均等に体重を乗せて立つことを試してみた。顔を石鹸で洗ってみたいくなって洗面所へ行って試してみた。

下を向いて目を閉じると体がふらつくようで怖いので、洗面台に寄りかかって洗った。これも二脚立ちでバランスを保つ訓練としては有効なようだ。

今日のリハビリでは平行棒内の歩行訓練。二脚直立静止まではできたが、歩行はまだ無理だった。

患部周辺の炎症と腫れ、硬直で膝を全く曲げられない。

車椅子での生活にも大分慣れてきたが、両腕の上腕の筋肉痛が出てきた。毎日車椅子に乗って生活している人達の苦勞がよくわかってきた。

平成30年6月9日 平行棒歩行訓練・自主トレーニング開始

昨夜から右膝下に入れた座布団を外してもらったら、膝が伸びる方向に力がかかってしまうことになり、膝裏の筋肉や腱のような所が痛くて何度も目が覚めた。

昨日爽快な気分を味わうことができたので、毎朝起床時に石鹸で洗顔することにした。

リハビリでは平行棒歩行訓練として重心移動の訓練。手すりに掴まらずに歩くことができた。

日に一度、一度に30分～40分のリハビリが続く内に気がついた。一晚寝ると忘れてしまい、昨日できたことが今日できないことがある。どうやらリハビリとは「体に覚えさせる」ことで「脳にたたき込む」ことができないと成果は出ないようだ。

ならば、リハビリとリハビリの間に反復演習の時間を作ろうと考え、午後から夕方にかけての静かな時間に廊下で自主トレーニングをすることにした。廊下の手すりに掴まって隣の病室まで歩く、横歩きする、掴まらないで歩いて見る、などが主たるメニュー。

平成30年6月10日 平行棒歩行訓練・膝曲げトライ

滅多に夢を見ない私が、昨夜は不愉快な夢を見て怖くなって目が覚めた。時計をみたら2時過ぎだった。麻酔の後遺症だろうか。目が覚めたら、右足の圧迫包帯がきつすぎて腫れ上がった膝下が痛かった。ナースコールするほどのこともなかろうと思って、救急救命講習で教わった包帯の巻き方を思い出しながら、やや緩めに巻き直して寝直し。よく観察してみると、O脚だった右足が真っ直ぐになっている。

リハビリで、マッサージを受けながら膝曲げのトライが始まったが、まだ右足は車椅子の足乗せ台に収まらないで前に突き出したまま。平行棒に掴まっての歩行訓練が続いたが、膝が曲がらないので限界を感じた。暇な時間帯に車椅子で院内探検と病棟廊下での自主トレーニング。

平成30年6月11日 平行棒に掴まらずに歩行

手術から一週間になったが、まだ傷口の感染予防のため入浴できない。自分でも体の悪臭を感じる程なので、体に密着して任務を果たして下さるリハビリの先生に申し訳ない気がする。

右膝の曲がり具合も大腿部の筋肉の緊張もあまり改善はない。

だが、平行棒の中で掴まらずに二脚步行ができるようになってきた。気をよくして自主トレーニングの時間に、3Fの端から端まで手すりに触れずに歩けるかどうか試してみた。端の壁に辿り着いた時には思わず「出来た！！」と叫んでしまった。

さらに気をよくして、夕食後に二往復を達成。嬉しい夜になった。

平成30年6月12日 膝曲げ訓練（車椅子に右足が乗った）

このところ毎朝心がけていること、髭剃り・石鹸で洗顔・二階の売店で熱々の玄米茶を一杯、これで体が目覚めてシャンとするような気がする。これも社会復帰のためのリハビリのひとつ。

患部周辺の腫れは徐々に治まって、膝の周囲に限定されつつある。大腿部の内出血の範囲も少しずつ縮小して、一部の皮膚には皸も表われてきた。

午前中の自主トレーニングで、病棟の端から端まで手すりに触れて往復した後で、手を触れないで往復してみた。

昼前に執刀医の回診があり、「大腿部の筋肉の引きつりと内出血がまだ消えない」と訴えたらこんな言葉が返ってきた。

「腫が尻に付く位置まで膝を曲げて固定した上で、筋肉をかき分けて手術したんだから、色々なところの筋肉がダメージを受けているのは当然。時が経つにつれて鎮静していくので心配しなくて良い」

明日からリハビリ病棟（6F）へ移ることが決まった。

思うようには曲がってくれない右膝ではあるが、今日は車椅子の足乗せ台に乗せられるところまできた。これからがリハビリ本番。

