

健康文化

## 私の“肩こり”解消法

前越 久

今まで、私には“肩こり”などまったく無縁と思っていたが、年齢を重ねるに従ってやはり襲ってきた。今は亡き母は、50歳代ですでに肩がこったとよく言い、寝る前に肩たたきをさせられた記憶がある。はじめは首筋から両肩を約20分くらいもみほぐし、さらに両肩から背中にかけてとんとんと肩たたきをし、トータル約1時間くらいやったものである。いつも同じ順序の自家製按摩である。私の場合は60歳後半になって、突然やってきたことになる。昨年11月の初めころ、パソコンの前に座ってほとんど終日文書作りをしたのが原因で発症したのではないかと思っている。夕方になって頸椎から背中の上方向帯がこわばった感じになってきた。当初は、肩こりではなく、何かの拍子で筋をねちがえたもので、そのうち治るであろうと思っていた。しかし、1週間経っても、2週間経っても一向によくならないため、少し不安になってきた。9年前の心筋梗塞バイパス手術の前科に関係づけての心配が頭をよぎるようになった。両肩から左腋下、左腕あたりが何となくジーンと痛くなったため、鎖骨下動脈とか、腋下動脈とか、その他周辺の動脈がつまりかけいののではないかなどと心配した。そこで、毎月1回の診察日、循環器内科で心筋梗塞予後の診察を受けている主治医に、肩こりのことを相談してみた。主治医は、「心電図も心音も血圧も異常がない。整形外科か按摩さんにでもかかってみてはどうかね」と、やけに冷たい返事が返ってきた。「肩こりは、心臓・血管には全く関係していない」と、自信満々に答えていたので、返事は冷たかったが安心するには十分の説明ではあった。ただ、そんなに痛いのなら痛み止めのとんぷくを処方しておこうと言って、ロキソニン錠(60mg)とミオナール錠(50mg)を14日分出してくれた。両者を1錠ずつ食後に服用すると3~4時間ではあったが、この薬は非常に良く効いた。就寝中に痛みがきて眠れなくなると、夜中にでも起きて服用した事もある。根本的な治療ではないが、ひとまず痛みを忘れ、熟睡することはできた。

12月下旬、正月をひかえていたため、いつもの理髪店に散髪に行った。ところが、ひげ剃りの段階になり、仰向けに寝ると肩から背中にわたり痛みが走り、5分としてじっとしておれなくなり中断してしまった。理容師さんに事情を話して、斜めに座ったままでひげ剃りをすませ、そこそこに終わってもらった。帰り際、理容師さんが肩こりに効くと言って「マイナスイオンパワーリング」なるものをサービスとしてくれた。説明書に、こんな方はためしてみして下さいとの見出しで、(1)疲れやすく、疲労が抜けない方、(2)肩こり、腰痛、冷え症の方、(3)ストレスがたまりやすい、イライラしやすい方、集中力が必要な方、と書かれていた。リングの内径約6.5cm、太さ約0.5cmの特殊シリコンゴム製のリングである。手首か足首に装着しているだけでマイナスイオンによって自己治癒力を高め新陳代謝を促進し、自立神経の働きを抑制するとの効能書きがあり、小売り価額¥1500と記載してあった。サービス品にしては結構高額のものであったので、半信半疑で、1週間左手首にはめてみた。しかし、一向に効き目は感じられなかった上、手首の皮膚に違和感が出てきたのではずしてしまった。散髪代の50%にも相当するプレゼントをしてくれた理容師さんの好意は有り難く頂戴したが、次に理髪店に行ったとき何とお礼を言おうかと苦慮しているところである。

1月3日、正月の来客が途切れたところ、家内の兄夫婦が外車の新車を購入したので試乗してみないかとの誘いがあり、私ども夫婦と4人でドライブに出かけていった。鳥羽国際ホテルまでの2.5時間の旅であった。午前10時頃、伊勢高速道路は伊勢神宮行きの車で長蛇の列をつくり渋滞していた。なにわ、滋賀、岐阜、名古屋、三重、和泉、富山などのナンバーを見た。遠方からでも来て、初詣する日本人の習慣に敬意を表しながら、鳥羽行きはその横をすいすい通り過ぎ快適なドライブであった。車内は新車の独特の臭いがぷんぷんしていた。この臭いは国産車の新車でも同じ臭いがする。車好きの私にとっては好きな臭いだ。ところが、時間が経つにつれ、肩こりの痛さが増してきた。伊勢神宮参拝を失礼したので罰が当たったのではないかと反省しながら車内では黙っていた。鳥羽国際ホテルのレストランで少し贅沢な昼食をすませ、当ホテルと同系列の潮路亭の温泉に向かった。天然温泉・美鳥羽(みとば)の湯と称し、泉質はナトリウム・塩化物泉だそう。神経痛、筋肉痛、五十肩、関節のこわばり、うちみ、くじき、疲労回復に効能があるとの説明書きがある。偶然では

あったが、肩こりにも効きそうとの期待をこめての入浴であった。

どこの温泉でも装置してあると思うが、浴槽の側壁から湯が水平にジェット噴射している場所がある。この温泉でも浴槽の端の方で3カ所から湯が吹き出していた。幸い誰も利用していなかったので、ここで、背中をあちこち移動させながらジェット噴射に当たってみた。しばらくすると背中の皮膚がかゆくなり、心地よく、何となく肩こりの痛みも和らいできたような気になった。しかし、ジェット噴射している位置が、3カ所とも浴槽の底から30cm くらいの高さのところと並んでおり、溺れるくらい体を沈めても私の肩こりの急所部分に当てることができなかったのは残念であった。ジェット噴射の口を3つも用意するならば、浴槽の底に座ったとき、背中の仙骨部分、第1腰椎部分、第3胸椎部分などに命中させることができるように、底からの高さを変えて噴射口を配置するとか、上下一列に高さの違う3つの噴射口を設け、一度に背中の3カ所に向けて噴射できるように設計すべきではないかと注文を付けたい気持ちであった。おそらく、この浴槽の設計者は肩こりを経験したことがない若い設計者であったのだろう。

帰路は、お伊勢さん参りの車と合流したため、2時間程渋滞に巻き込まれ、往路の約2倍の5時間程かかって帰宅した。夜9時半をまわっていた。おかげでたっぷり新車の試乗もできた。また、帰路長時間の乗車ではあったがジェット噴射のおかげで肩こりによる痛みも忘れていた。これから、時々ジェット噴射のある温泉に出掛け、肩こりの養生をしようと思っている。また、温泉学会ではどんなテーマで研究がすすめられているのか興味をわいてきた。「肩こりに効く浴槽の構造について」などのような研究発表があるのだろうか。一度、インターネットで調べて見ることにしよう。

(平成16年1月5日記)

(名古屋大学名誉教授)