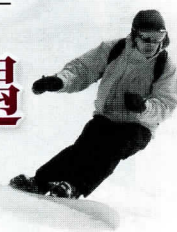


店頭から
「こんにちは」

第73回

スノーボードをしているとき激痛が—— 「危ない！」という瞬間に遭遇



大学時代、スキー部に所属していました。
しかし、1級の腕前が下降し始めたのです。そこで——。

42歳の決断

42歳のときのことで。加齢とともに落ちる能力を実感、思い切って、スキーからスノーボードに履き替えました。

雪の上を滑るというのは共通していますが、まったく違うスポーツのような気がしました。

そのころ、スノーボードをやっていたのは、茶髪の若者ばかりで、中年のスノーボーダーは、私くらい。とはいえ、「極めるまで、スキーには戻らないぞ」と誓った次第です。

毎年1シーズン30日くらい滑り、46歳のときにはインストラクターの資格まで取得を。

ある日、山へ滑りに行くと、ロープウェイが混んでいたの、リフトを乗り継ぎ、山頂駅へ。真冬ですから、スキー場の気温は氷点下10度近くになります。

ずっとリフトに座っていたので、からだは冷えて縮こまっていました。

リフトを降りて、軽く準備体操はしたのですが、からだは温まる

ほどはやらず、滑りながら、からだを温めようと滑り出したのです。

ところが、それが大間違いの元でした…。

急性の腰痛・温泉で対処を

2～3回、ターンをして斜滑降で滑っていたとき、ほんの少しの雪面の変化で刺激があったと思った瞬間のこと。実は、腰部に激痛が走ったのです。

その姿勢でジッとしていると、どんどんとスピードが出てしまうので、尻もちをつくようにして、スノーボードの滑走を止めました。

その後は、外したスノーボードをツエ代わりにして斜面を登り、ロープウェイの山頂駅に、どうにかたどり着き、山麓駅まで降りしていただいたのです。

典型的な冷えによって、筋肉がこわばったことが原因の腰痛でした。そこで、とにかく患部を温めようと、温泉に浸かってから、何とか自宅へ…。

翌日からは数日間、寝込んでしまいました。鎮痛剤は副作用が出る体質なので服用せず、治療とい

えば使い捨てカイロを貼って、患部を温め、安静にすること。

痛くて寝返りも打てず、「もう2度とスノーボードはできないかもしれない」と覚悟をしました。

ただ、腰痛がみるみるよくなり、1か月で再び滑り始めることができたのです。

それ以来、準備体操は、からだは温まり、少し汗ばむくらい十分やるように。

もちろん、滑り終えたら、必ず温泉に入り、冷え切ったからだを温めてから、帰路についています。

それこそが、「腰痛やケガの予防になるんだ」と自分にいい聞かせているのです。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師
みやがわとしじ

宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

「あけましておめでとうございます。痛みのない1年をお過ごしください」

