

平成14年6月14日(金曜日)

# 日々想ひ

腰痛は、二本足で歩行されたのです。

するようになった人類に、さて、最近の医療界では宿命ともいわれる病気が注目されていることの一つです。私自身も、4年前に腰痛で手術を受けました。半年ほど腰痛と足のしびれで悩んでいたのですが、座っていることも苦痛となり、ついに手術を受ける決心をしたのです。

痛みやしびれという症状は目に見えず客観的評価が困難で、他人からは軽視されがちです。そんな目に見えない症状で同僚に迷惑をかけたくないと私は思い、長い間無理して仕事を続けました。

もちろん手術を遅らせたい要因の一つとして、私が医師であるために自己判断で受診が遅れたという事情もありました。1、2週間保存的治療(薬などで様子を見る)が原則という基準を重視し手術で消失しましたが、

慢性腰痛、下肢のしびれ 2年5月15日号)。

感に残存したままです。しかし医師という職業から、腰の手術というものは概して後遺症が残るというのを知っていました。多少後遺症が残っても、それを受容しやすいうに思っています。

## 腰痛とうつ病の経験を通じて

笠間 睦



ある現代病なのです。強者の理論です。しかし生きてこなかった私、弱く自分をカミバックアウト(自分のことを回りの人に打ち明けること)した瞬間でも勇気がいりました。それは私は、強者の話し歩があります。最後に、腰痛治療、うつ病の方には多少なりとも参考になると思われるサイトを紹介します。今回の私の稿を終えたいと思います。

おきます。意外に感じて軽くなりませんでした。かもしませんが、慢性腰痛に関しては、鎮痛剤、おれませんでした。牽引の有効性は科学的に証明されていません。私の場合も結局、腰の(総合臨床99年9月)また急性腰痛に関する仕事量などによるストロウへの不安、増加する痛みで通常の仕事が困難な状態に陥っています。話を時折受けても、マッサージ、牽引、レスから、増加の一途をうつ状態に陥っています。話を時折受けても、マッサージ、牽引、レスから、増加の一途をうつ状態に陥っています。話を時折受けても、マッサージ、牽引、レスから、増加の一途をうつ状態に陥っています。

ある時期「うつ」だった自分を、自分自身のホームページ上で告白して、専門外であるうつ病の方が私の外来を受診したり、うつ状態の方からメール医療相談を時折受けています。そんな時は、「先ずはカミングアウトしましょう」と話していま

- ①腰痛治療お勧めサイト
  - ★慢性腰痛をめぐる常識のうそ <http://www.inetmie.or.jp/~kasamie/YoutuuEBM9909.html>
  - ★腰椎椎間板ヘルニアの自然消失と保存療法の適応 <http://www.inetmie.or.jp/~kasamie/YOUTUO.html>
  - ★私の腰痛闘病記 <http://www.inetmie.or.jp/~kasamie/youtuuTOUBYOU.html>
- ②うつ病お勧めサイト
  - ★働き盛りの自殺を予防するには <http://www.inetmie.or.jp/~kasamie/jisatuTakahashi.html>
  - ★心の悩み外来 <http://www.inetmie.or.jp/~kasamie/NayamiNomura000222.html>
  - ★うつ・自分でチェック <http://www.inetmie.or.jp/~kasamie/Utu0715Yomi.shtml>