

「坐骨神経痛」に学ぶ

1. 「坐骨神経痛」

2009年10月26日の夕方、京都のお客様を訪問中に左足に激痛が走って、通常の歩行が困難になりました。翌日、さらに激痛が走り、トイレに座ることも困難になったので、急遽、病院に行ったのです。外科もある病院だが、当日は、外来内科の先生が診察してくれた。後で、インターネットで調べるとラセーグテストという左足がどの辺まで上がるかを確かめる方法で坐骨神経痛と診断してくれて、飲む薬とシップ薬をもらって2~3日安静という事だったのです。

ところが、2~3日と経過するほどに、激痛がひどくなったので、再度病院に行きました。今度は、外科の先生が担当してくれて、MRIで腰辺りのレントゲンを撮ってくれました。右掲は、先生に無理を言って、写真をお借りしてPCに取り込んだものです。真ん中に黒い部分があって上側の神経のつながりに黒い部分が食い込んでいる辺りが原因と診察された。この神経の圧迫が坐骨神経痛を引き起こしているとのことで、痛みのある左足や腰にシップ薬を貼っても見当違いで、本当の患部は腰骨あたりの背骨に貼ることが重要だったのです。その後、適切な診断であったので、急激に回復し始めたのです。



2. 「不安」という事

今回の「坐骨神経痛」で色々な事を学びました。例えば、最初に病院にかかったのですが、専門外の先生の診察では不信感が残るという点です。私は、会社で社員にインターネットで「坐骨神経痛」というキーワードで治療法を検索してもらい、内科の先生の診察法が適切であるか否か検証してもらったのです。出て来た文献にラセーグテストの記述があったので、ひと安心したのです。

しかし、その後、どんどん痛みがひどくなるので、新たな「不安」がつのるのです。それは、「このまま、動けなくなったらどうしよう」という不安である。サラリーマンではないので、安易に休む訳には行かないのです。右掲は、「3つの自由」ということを書いています。真ん中の健康的な自由がなくなると「経済」の不安が大きくなり、精神的にマイナス思考となりブラックホールに吸い込まれるようになるのです。

このような状態で思い出すのは、達磨大師が弟子の「不安で不安でたまらない」という相談に対して「ここに、不安というものを書き出せ」と言ったという逸話なのです。私の精神状態も同じような状況で、ちょっとした身体からのシグナルに過敏な反応して悪く考えるようになったのです。そんな時にMRIで原因がハッキリと突き止めることができたのです。原因がハッキリとすると対応策が決まりプラス発想に変われるのです。少々の身体からのシグナルにも動揺しなくなるのです。これは、原因がハッキリする事で3)の精神の自由が回復できたのです。

3つの自由

1. 経済的な自由
2. 健康的な自由
3. 精神的な自由

3. 事前のシグナル

私の「坐骨神経痛」は、実は、突然起こったのではないのです。何事も予兆というものがありますが、実は、数年前から左足に痛みが来るとい現象があったのです。少し歩くと左足に痛みが来たので、整形外科に行ってレントゲンを撮ってもらったり、鍼灸院に行って相談したりしていたのです。

この時に思い当たる節というのは、数年前にJR王子駅の階段で転んだという事だったのです。この「転んだ」という事で腰骨あたりのレントゲンを撮ったりしていたのです。レントゲンの結果では、腰骨に異常がないので、神経痛という事だと思っても医師の診断は「腰骨に異常なし」という事だったのです。この結果、鍼灸院も打撲や肉離れと同じような治療になったのです。

こういうプロセスになったのは、私の「JR王子駅で転んだ」という話が大きく影響したと思っています。この私の訴えに整形外科の先生に「予断」を与えてしまったのかも知れないのです。もちろん、断続的に起こる左足の痛みだったので、緊急性もなくMRIというところまで進まなかったという状況的背景もあったのです。この「予断」と「状況」の両方が重なっていたのです。

「本当は怖い家庭の医学」というTV番組がありますが、この番組で取り上げているような日常のシグナルを見過ごすと重大な結果になるという事を体験したのです。この体験から学ぶ事は、「予断」と「状況」で判断しないという事です。「リスク管理」で常に言われるのは、大きな事件が起こる前に小さな事件が数多く起こっているという事実なのです。私の場合も時々「左足が痛む」という現象が起こり、すぐに解消していたので「おかしい」と思いながら「真因」を追究するまでに及ばなかったのです。

このような事は医学的な話だけではなく、人間関係にもよく見られます。「おかしいな？」と気づく事があっても致命的な事柄でない場合、「まあ、いいか」と見過ごしてしまうのです。例えば、お客様との関係であっても、通常、レポートで来るオーダーのタイミングが来ても来ないケースがあるのです。この時、「おかしいなあ」と気づいて、即、お客様に状況を伺うというアクションが重要なのですが、これを怠った為に、実は、ライバルが入り込んで来ていて本体の商談まで進んでしまっ、取り返しのつかない事態になったという話はよくあるものです。「まあ、いいか」が重大な事態を引き起こすのです。気をつけたいものです。

4. 這ってでも仕事する

メルマガで「坐骨神経痛」になっていると案内したところ、友人から励ましの電話やメールを頂きました。「坐骨神経痛は、ケガみたいなものだから、あまり気にしない方がよい」とか「哺乳類は、一度、ラクを覚えるとダメになるから、這うてでも仕事する気力を失ってはいけない」などとのアドバイスを頂きました。確かに、動物を見ていると「満腹」の時はダラーッとしています。還暦を超えると現役時代のように、家庭に幾ら持って帰らねばならないというプレッシャーも小さくなっています。特に、私の場合は、家内も年金が入るようになるので、尚更、プレッシャーが小さいのです。

「這ってでも仕事する」という気力を失わない・・・これが、「坐骨神経痛」で学んだ事です。座れないという状況が続きましたが、ソファなどにもたれると背筋などの緊張が緩むので痛みがないと判ったので、お客様の了解を得て自宅からリクライニング・チェアを持ち込んで会議させてもらったり、100mも歩くと激痛が来る状態の時は、息子にクルマを運転してもらって移動するという事を行いました。こういう工夫で危機を乗り越える事が出来ました。友人に感謝したいと思います。

【まとめ】

1. 「本当は怖い家庭の医学」のように、前触れを見逃さないようにする
2. 「不安」というものは「原因」をハッキリさせる事で解消する
3. 「まあ、いいか」という油断が、大きな事態に発展させる
4. 這ってでも仕事をする根性を失わない

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryu.html> でご覧になれます！】