

ジョグトリ新聞

発行責任者
(社)ジョグトリップ之
理事長 網本裕之

腰痛には要注意(ようつうい)

それは十二月二十九日の寒い朝のことでした。

外に出ていつもの習慣、バランスボードに十分間乗って降りて、庭の風景を眺めていました。

すると、突然腰に違和感が！

なんとも鈍い痛みが走り出しました。なんにもしてないんですよ。ただ立っていただけ。

気のせいかなと、部屋に戻り着替えをしてたらだんだん痛みが増してきました。

そこから今日に至る人生初の腰痛との闘いが始まりました。

次の日にはベッドから起き上がろうとすると、鋭い痛みが。

病院は休みに入っています。鍼灸師の友人

にとりあえずの処置を教えてもらって、大晦日からお正月にかけて我慢我慢の日々。

お正月明けたらずぐ「やまづとの道ジョグトリップ」。当然治ってなんかいません。

参加者の方とお話しながら、ちよつとした姿勢の変化で腰に激痛が走って「お、いたたたたく！」情けないこと。

大会の後、久留米市内の松竹というお店で打ち上げに参加しました。どうも腰痛には正座がいいみたい。でも足がしびれて。腰痛と足のしびれとの新たな闘いがまたここで。

ようやく整形外科で診てもらったのは一月九日。

どうやら骨とか椎間

板とかには異常がなく、筋の痛みだけらしく、腰に注射を打ってもらいました。

そして今日十七日。まだ腰に違和感はあるものの、痛みはなくな

お薬のお話《初級編》

特別寄稿

久留米の薬剤師ひで様

ジョグトリッパーの皆さんは、日々健康管理に努めておられるかと思いますが、何かしらのお薬を飲んでおられる方もいらっしゃるかと。今回、あまりんさんから依頼がありましたので、お薬の話をお付け合います。気楽にお付き合い下さい。

(其の壱)

毎日決まった時間に飲むもの(1日1回朝食後など) 血圧や胃の薬、糖尿の薬(皆さん

りました。

腰痛緩和とともに、以前から抱えていた右膝の痛みもなくなっていることに気づきました。二十日近くジョグしてないので、自然に治癒したのかもしれない。

これぞ怪我の功名?!
オチがよろしいようです。(笑)

場合でも基本的にはいつも通りに、お薬は飲みましょう。あと、抗生物質はもらった分をきちんと飲み切ることに。途中で勝手に止めないように。

(其の弐)

症状があるときの飲み飲むのも(痛い時など)痛み止め、熱さまじなど、ランナーの皆さん御用達ではないかと。実際、私もしばしば(最近ジョグトリでは使っていないなあ)使います。これらは、症状がある時に飲みます(頓服といいますが、こちら担当の先生からの指示を厳守しましょう!空腹時に飲むことも出来ませんが、気になるのであれば軽く何か食べてからでもいいですよ。

(其の参)

重要ポイント。皆さんはマラソン大会などに、家族や職場の同僚などと参加されることも多いかと思えます。

他のメンバーが足の痛みを訴えている、足が攣って動けん、などの場面に遭遇することも多々あるかと。その時に、いい痛み止めを持つてるから飲んでみたら、など他人に自分のお薬を勧めることは絶対にダメです。アレルギーや、最悪の場合はショックになることもありえます。くれぐれもお薬は自分のために使ってくださいね。

参加者の声

新採集アイテム

ゴール後に聴いてる参加者の声。最初はメモしてました。でもとても追いつかないので、Phoneで録音するようになり、昨年から専用小型レコーダーを導入しました。ところが先日、「やまづとの道」では参加者が80人を超え、全員の方の声をいただくことができませんでした。

その反省から、ホワイトボード「声板(こえばん)」を用意して、文字でも残せるようにしています。皆様、どうぞご利用ください。