

元気な時には何も気にならないが、どこか痛くなったらアッチコッチ痛くなったりする。腰が痛い、膝が痛い、肩が痛い・・・不思議ですね。

私が腰痛について関心を持ったのは、当時（2019年6月中旬頃）は原因がわからなかったのですが、右足首の外側が腫れてきて歩くのにも不自由するようになったことが始まりです。

まず最初に整形外科に行き診てもらいました。レントゲン検査で骨に異常なし。何らかの炎症を起こしているようなので血液検査をしましたが、それも正常範囲内でした。とりあえず鎮痛剤とシップをし、日にち薬で徐々に良くなるはなりましたが、8月の中旬頃に再び再発しました足首が晴れ上がりました。学生時代からサッカーをしていて、今でもたまにサッカーをしているのですが、サッカー選手に多い足の三角骨の障害だろうという結論で、良くなってきたらリハビリの種目に加えてランニングも入れるようにというドクターの指示でした。しばらく指示に従ってやっていたが、完治するということはなく良くなるはなってもまた悪くなるの繰り返しでした。

そこで色々調べてみると、腰を痛めたことが原因で足首が腫れるということがあるということを知りました。腰を色々触っていると腫れた足首側の腰が良い状態ではないことに初めて気が付きました。

腰の状態を良くしていくと、足首の状態も良くなっていきました。それ以来足首がえらい腫れるということはありませんでしたが、腰はまだ完全に良くなったわけはありません。不安を抱えたままですが、腰はいろいろなところにつながっているということも分かりましたし、痛いところだけを見てはダメだということも気

が付きました。「木を見て森を見ず」はダメですね。

よ〜く思い起こしてみると 2019 年の 3 月から右足首が腫れた 6 月までの間、重い荷物を運ぶ仕事をかなりしていました。トレーニングになるかなと思っていましたが、身体が悲鳴を上げて腰に負担がかかり、足首が腫れたんだなと思います。身体の声を聴きながらやっついていかないといけなかったと 反省しきりです。

身体の部分を表す漢字に「月」が入っているものが多いです。

のう ほね はい い ちょう たんのう かんぞう じんぞう ひぞう ほうこう こうもん うで ひし むね はら せ
脳・骨・肺・胃・腸・胆嚢・肝臓・腎臓・脾臓・膀胱・肛門・腕・肘・胸・腹・背・
かた でんぶ あし ふともも ひざ すね
肩・臀部・脚・太腿・膝・脛・・・

「月」は「月へん」もありますが、「肉月」(にくづき) といって身体を表している漢字の部首らしいです。腰は「肉月」に「要」ですから、身体が一番重要なところということになる訳です。腰は^{いた}労わらないといけませんね。

^{ちな}因みに、腰痛の中で原因が分かっているのは約 2 割だそうです。残り 8 割は原因不明ということになる訳です。

また、腰痛と思っているものの中に仙腸関節痛というものもあります。骨盤の腸骨と昔々しっぽがつながっていた仙骨の間の関節が仙腸関節です。ほとんど動いているということを実感できる関節ではありませんが、ほんの少し動くことでいろいろな衝撃を吸収してくれているのです。そこが固まってしまうと衝撃を吸収することができなくなり痛みを感じるようになります。それが仙腸関節痛です。

腰痛同様、仙腸関節痛にも気を付けたいですね。

この足首が腫れあがり、その原因が腰痛と分かって以来、どうしたらよくなる
とができるだろうかと色々調べたり、実際やってみたりする中で、緩消法という方法
がかなり有効だということがわかりました。

やり方自体はシンプルなのですが、なかなか奥は深いものだと感じています。

極められたらいいなと思っています。

また、他のいろいろなやり方も探求していきたいなあとと思っています。