

50 歳を超えるとあちこちにガタがきて、それが顕在化して病気になってしまう。どこか悪くなると注意するので、前向きにとらえている。今回は、病気自慢と毎週やっているテニスについて書くことにする。

(1)テニス再開のきっかけの入院

まず、きっかけは4 年前の入院にさかのぼる。入院の前日、朝大量に下血。これは大変と言うことで、すぐ総合病院に行くが、内視鏡検査は1 週間後に設定された。特に絶食とは言われなかったので、消化の良さそうなうどんを食べる。その翌日、大阪環状線で、意識が薄らぎ、電車の中で倒れる。次の駅でホームに下され、救急車が呼ばれる。良く、車内アナウンスで、「ただいま急病人の方の看護を行っております。」と聞かすが、自分がそれになってしまった。病名は「大腸憩室症 1）」であり、絶食すれば治るので、7 日間絶食して大腸の傷を癒した。10 日目に退院したが、医者からは特に指示はなく、硬い食べ物はなるべく避けてと言うことだけで、「また血が出たら、病院に来てください」とだけ言われた。薬もなし、療養もなし、出たとこ勝負である。

1 ヶ月ぐらいは、用心して飲みにも行かなかったが、川村会長に誘われて、神戸で飲んだ翌日、再び下血する。2 回目なので、近所の医者で内視鏡検査したが、傷は浅く、翌日には復活。それから、4 年になるが、再発はしていない(一安心である)。ただ、守っていることは、1 回目の前日に食べた「チキンラーメンを生でバリバリ食べる」とは原因かもしれないので食べないようにしている(ベビースターラーメンは食べている)。

(2)テニスの再開

なぜテニスか？生まれてからやってきたスポーツの活動時間ベスト5 を推算すると以下ようになる。

硬式テニス：1500h (高校の2 年間部活で)

サッカー：600h (中学校の2 年間部活で)

剣道：400h (小学校の3 年間警察道場で)

スキー：200h (大学の4 年間遊びで)

ゴルフ：150h (社会人になったたしなみとして、今はやっていない)

サッカーはもう無理、剣道は有段者じゃない(そもそも嫌い)、スキー、ゴルフはお金と時間がかかるので、経験があり手軽なテニスを再開することにした。過去において、スポーツの選択がバラバラであるが、その時代の友人に誘われてやって来た軟弱者である。高校では、サッカー部の入部説明を聞きに行ったが、全国大会行くような強豪だったので、**軟弱な硬式テニス部**(軟式テニス部は軟弱ではなかった)を選択した。

その高校の部活から40 年弱、(1)で書いた病気後、1 年ぐらいは用心して生活していたが、動けるうちに楽しいことやおきたい、アニメ「エースをねらえ！」のお蝶夫人(竜崎麗華)のように、「蝶のように舞いたい」と思い、近所のテニススクールの門をたたいた。「およそ40 年前にテニス経験あります」と言ったが、初級クラスに編入される。内心、「なんで初級クラスやねん」と少しプライドを傷つけられたが、さすがに最初の1 ヶ月は、両足肉離れっぽい感じ、疲れが翌日に残る感じでかなりしんどかった。3 ヶ月ぐらいやるとかなり感覚が戻ってきて、中級クラスに編入される。それから2 年半、同じクラスで週に1 回ペースでテニスを続けている。このスクールで週一回のテニスのほかに、

- ① テニススクールの同じクラスの仲間(30 歳代、40 歳代の人たちと)
- ② 高校のテニス部のOB・OG(今年57 歳)
- ③ 会社のテニス仲間(40 から60 歳の人たちと)

とテニスコートを借りてテニスをやっているので、月に5~6 回テニスをしていることになる。計画ではスリムになるはずであったが、結構食べるようになったので、体重は変わっていない(残念)。

テニスの良いところは、

- ① コストパフォーマンスが高い

月4 回でテニススクールは約1 万円程度

私営のコートは1h で4000 円ぐらい(4 人で2h やっても1 人2000 円)

- ② 時間のパフォーマンスが高い

スクールは1 回80 分、行き帰りの時間含めても1 回2h で終了である。

(3)痛風になる

テニスをやっていると、体のどこかが痛い。1 年前から右手首が痛かったが最近治ってきた。半年前ぐらいから、右肘が痛く(テニスエルボー)、踵も少し痛い状態が続いた。左踵は、動き出しが痛い、テニスをやっていると痛みは感じない。骨がなんか傷ついているのではないかと思っていたが、それが痛風の予兆だったとは。今年の5 月の連休は、有給休暇を間にとり10 連休とした。1 日は、何十年ぶりかでダブルスの試合に出場。テニススクールにも4 日行き、順調にテニスをした。連休明けの最初の土曜日(5 月14 日)の朝5時ごろ、テニスをテレビで見たとき、居間にあった「コロコロ」を踏みつけてしまい、左足 .をひねってしまう。土曜日夕 .はテニススクールの日なので、左足にグルグルにテーピングして動いてみるが、回復に向かわずテニスはキャンセルする。夜になり、何もなくても痛みがあり、眠れないので、ロキソニンを飲み就寝。これは、骨にひび入っていると確信し、医院でレントゲンとってもらう。レントゲン結果は、骨に異常なし。尿酸値高くないかと聞かれる。血液検査され、とりあえず痛み止めの注射を打たれ、松葉杖を借りる。翌日はロキソニン飲みながら松葉杖で通勤。松葉杖歩行がめっちゃくちゃしんどい。エレベータを探してホームの端まで移動するが、駅によってはホームの端から端まで移動しなければならない。会社に行くと、過去に痛風を患った人たちが寄ってきて、「どないしたん? 」とか、「痛いやろ」とか、「俺のほうがもっと痛かった」とか病氣自慢を繰り広げる。みんな、仲間が増えたと言う感じである。翌日は、左足を地面につけるようになるが、松葉杖つきながら東京出張である。その後は杖なしで歩けるようになるが、異常に遅い速度でしか歩けないので、通勤はととも時間がかかる。

6 月4 日のJSPE 総会は、かなり良くなっていたが、6 月2 日の夜に試しに行ったテニスが裏目に出て、少し再発状態であった。総会では、森口理事がニヤニヤして、「俺も去年やった。」と、こちらの世界へようこそと言う感じである。森口氏の理論では、①健康のために運動を再開、②汗かいて水分が抜ける、③尿酸濃度が上がると言うことらしい。半分ぐらい信じることにしよう。

(4)痛風を乗り越えてテニス再開

左踵の痛みは、踏ん張ったときにあり、テニスでは前の短いボール、後ろに下がりながらのスマッシュなど、無理な体勢で打つときなどである。再発が少し怖いので、動きを少なくしたテニスを目指しているが、取れそうなボールだと取りに行ってしまう少し痛みが戻る。それでも、その痛みは減衰していくので、6 月18 日(土)は、朝9:30~12:30 までレンタルコート借りて、会社のテニス仲間(写真のおじさん4 人)とテニススクールの仲間(写真の

嫁入前のサングラス女子2人)との合同練習を行った。この日は30℃ぐらいあり、日差しも強いので、女子は覆面状態で完全日焼け対策を施している。20分ぐらいアップした後、トータル4ゲーム(サーブが1回まわってくる)で、試合を11試合したところで時間となった。私は、平然と立っているが、8試合目に右足(痛風は左足)がつってしまい、両足アウトになり、それ以後は観戦することになった。ちなみに、土曜日の夕方に行っているテニススクールは冷暖房完備の屋内コートなので、夏でも、冬でも、雨の日も、風の日も快適である。関西地区でテニスをやられる方は、阪井(JSPE 企画部会)までご一報ください(特に独身男性の方)。



日焼け完全防護の女子 無防備の男子



テニスに参加したメンバー

左から、阪井、弘世、長谷、塩沢、樋口、藤井
撮影者は切り貼りして、同じ写真上に映像を加工

1) 大腸憩室症 (<http://health.goo.ne.jp/medical/10G31600> より引用)

大腸憩室とは、大腸粘膜の一部が腸管内圧の上昇により嚢状(のうじょう)に腸壁外に突出したもので、大腸憩室が多発した状態を大腸憩室症といいます。憩室壁が腸壁の全層からなる真性(先天性)憩室と、筋層を欠く仮性(後天性)憩室に分けられますが、大腸憩室の大部分は仮性憩室で、比較的高齢者に多い病気です。