

## はじめに

皆さん一度はどこかを痛めて病院へ行ったことがあると思います。

『炎症が起きてます。痛み止めと湿布を出しておきますので痛みがある間はしばらく安静にしてください』

なんて言われたことありませんか？ 安静って何？ 大会もあるし休んでる場合じゃないんだけど……。

病院やドクターからすると治ってほしくて言っているわけですが、結局はいつも病院で言われることは一緒。安静にするんだったら病院に行かなくても良いじゃないか……。と常々思ってきました。

捻挫や打撲をはじめ、スポーツをしていると様々なところに痛みを生じるときがあると思います。多くの場合は整形外科を受診して、その後どうすれば良いのかを医師の診断を受けて判断すると思います。

私自身も痛みがあると近医を受診して診断を受けます。先日肩に痛みが出て、3週間痛みが引かないため近医を受診しました。痛みで夜中に目を覚ましたり、胸や背中の方までリンパがつれるような

痛みが出たりしていたので少し不安でした。検査結果は画像上問題がなく、

「炎症です。湿布薬と痛み止めを出します。無理をしないようにして、痛みが続くようならまた来てください」と言われました。

2週間経過してもあまり痛みが変わらなかったので、今度は病院を変えて受診しました。

「画像上大きな問題はないですが、症状からおそらく肩の腱を部分的に損傷している可能性があります。今後は、少し時間はかかりますが、そのままにしておいても少しずつ治ってくると思います。それでも不安があればMRIを撮りますけどどうしましょうか」

本当に安静で良くなるのか不安でしたが、夜の痛みが少し軽減していたこともありその言葉を聞いて安心しました。安静にする必要はなく、重い物を持つたり痛みが出る動作を頻繁にしたりしなければ普通に日常生活を送って良いとのことでしたので、MRIは撮らずに経過観察することにしました。

対応としては同じような感じですが、皆さんのように受け止めますか？

なかには数日後に大きな大会があり、どうしても大会に出たいと思い、薬にもすがらないで受診することもあるかと思います。そのようなときに炎症なので無理しないようにして痛かったらまた来てください。と言われると不安になりませんか？

- ・ 本心に安静にしている良いのか？
- ・ 他にできることはないのか？
- ・ 安静にしていると言われたけれどどこまでが安静なのか？

そんなときに読んでほしい本です。

また、この本はドクターの皆さんに対しての冒険や挑発、否定するためのものでは決してありません。ドクターの方々とは仕事をする機会は多くあります。診察やアドバイスのお陰で助けられたこともたくさんあります。こちらから診察をお願いしてお世話になったり、連携を取ってスポーツ復帰までを一緒にサポートしたりすることも多々あります。

私は診断することも検査をして異常を見つけることもできません。診断があつてはじめてリハビリが必要かどうか、運動していいか悪いかとなります。ですのでドクターの方々の診断をととても頼りにしております。

その一方で診断が曖昧で、しっかりとした助言をせずに薬や湿布薬を処方して終わるドクターを見かけることがあるのも事実です。

この本を通じて、受診するときにドクターの診察を囁呑みにするのはなく、自分でできることが何かあるのではないかと。安静と診断を受けたが本当に安静しかないのか？ どこまでが安静なのか？ というように自ら考え行動してほしいと思います。

現在はインターネットが普及して何でも知ることができている情報社会の世の中です。症状や診断名を検索すると、すぐ似たような症例も出てきます。自分の症状が本当に診断名と同じなのか、対処方法は他にないのかを知ってほしい。痛みやケガで苦しむことが少なくなっただけでほしい。痛みで悩みを抱えている方の力になりたい。そんな思いがあり、今回執筆させていただきました。

ドクターの方々も自分の診断に責任を持ち、受診する側も本当にその診断が正しいのかを考え病院を受診する。そんな時代になってきていると感じています。

E B Mと呼ばれる、エビデンスがデータとして確立された内容ではありませんが、私が20年以上現場で経験してきたなかで、気づいた点や気をつけていることなどをまとめてみました。少しでもケガや痛みに苦しみがないように、参考にしていただけますと幸いです。