

今日のストレス 明日の病気

「自己共に認める『自分好き』。ひまさえあれば鏡を見てうっとりし、ケータイの待ち受け画面は海辺にたえずむ自分の写真だ。そんな彼を苦しめるのが『五十肩』。自慢の肉体が衰えてく…」

仕事はきちんとこなすし人当たりもいい。少々、説教くさいところはあるが、部下や後輩の評価も決して悪くはない。なのに「J」さんが独身なのは、女性に興味がないから。彼の興味は自分の肉体だけ。

五十肩

痛くても無理にトレーニング 「苦痛のオレ」にもうっとり

逆境に立ち向かうオレって...
う〜ん、美しい♡



イラスト・メソボ田宮文明

仕事が終わるとまっすぐスポーツクラブに向かい、最低でも2時間は汗を流す。帰宅しても酒は飲まず、怪しげなエキスが盛りだくさんの特性肉体改造ドリンクをゴクゴクと飲み干す。その間、一瞬たりとも鏡から目を離さない。ゴクゴク上下するのど仏を見てうっとりするためだ。そんな彼が肩に異常を感じたのは2カ月前のこと。右肩に始まった痛みはすぐに激痛に発展し、右側を下にして眠

れなくなった。それでもジムには行くのだが、肩が痛くて思うようなトレーニングができな。見かねたトレーナーに強力に勧められて整形外科を受診したら、あっさりと言われてしまったのだ。まだ49歳。自分では30代半ばに見えるつもりなのに「五十肩」の宣告は響いた。「肩峰下滑液包」というクッションが変性し、これが何らかの要因で炎症を起こすと五十肩になります」と語るのは東京・板橋区にある常盤台「らいおん整形外科」の小崎直人院長。

「痛いんだから無理しないでいいのに、痛みにストレスを感じて無理なトレーニングで悪化させる。無理をすればするだけ治りは悪くなり、当人のストレスは増強する。まさに悪循環です」
痛みと戦いながらストレッチをする彼の表情は、傍から見れば百面相のようで爆笑モノだが、当人の目には「苦痛に耐える美しいオレ」に映るらしい。そのうちギブアップすれば痛みも引くはず。ほっとしましよう。
(長田昭二)