

## 随 筆

### ウォーキング

真下 伸一

2010年ごろから時間があれば歩くようにしています。20年ほど前から自転車で通勤していますが、それで鍛えられる筋肉は歩く場合と比べると極めて一部に限られます。骨塩定量で骨粗鬆症に近い状態でしたが、大腿筋は十分な骨梁でしたのでこれは自転車によるものと思います。骨盤や躯幹、足底の筋肉などはそれでは鍛えられません。はじめは中央線沿いの阿寺溪谷、中山道などを歩いておりました。夏休みで富士山の西にある西山温泉に行った折に近くに南アルプス登山口として有名な広河原までバスで行きました。広河原に来るまでの道も非常に断崖絶壁が険しくトンネルも非常に曲がりくねったものでした。登山案内所で楽に歩けるところを教えてもらって、行ったところが夜叉神の森でした。そこへもさらにバスで行ったのですが、それ以上に厳しい断崖で定期バスが通っているのが不思議なくらいの道でありました。しかしその分自然が残って素晴らしい環境ではありました。そこから夜叉神峠までかなりの勾配でしたがのぼりました。

南アルプスの鳳凰三山の眺めをしばし楽しんだ後、帰りのバスの時間を気にしながら帰途につきました。半分くらい下ったところに杖にできる木切れを使うようにしたのですが、靴擦れを生じて趾の痛みがまず出てきました。それが非常に強くなってきてそのうち膝に力が入らなくなってきました。まったく休みのない連続する下りの急勾配の怖さを初めて経験しました。何とか夜叉神の森のバス停に戻れましたが、今までになくひどい靴擦れになってしまいました。今から思うと、買ったばかりで十分に慣れていない小さめの登山靴、ストックをはじめから使わなかったこと、自分が知らないうちに体重が増えていたことなど、反省点がいくつもあります。この後半年後に靴ずれのために左右とも親指の爪が抜けましたが、生え変わったらどちらも巻爪になってしまいました。痛みと化膿するようになったので皮膚科に通いましたがよくなり、曲がった爪の下に爪楊枝をねじ込んで曲がった部分に伸びる力が加わるようにしたらどうかと妻が言ったのでそうして過ごすようにしていましたら少しずつ改善してきました。そのかいあって結局、2年ぐらいかかってようやく痛みなく歩ける

ようになりました。このつまようじ療法は極めて簡単ですがとても有効です。しかしどこにも紹介されておりません。

痛みがなくなってからは近くの低山に時間があれば出かけています。海上の森は近いですが結構自然に触れられます。雲興寺から猿投山にかけては沢沿いのコースで暑い時期によいと思います。いまだに下りは苦手です。1回で500m以上下ると膝の腓骨頭外側副靭帯あたりが痛くなります。しかし、歩ける範囲内でウォーキングを楽しんでいきたいと思っています。

(中部労災病院)

