

登山と腰痛（にいがた 小林 博）

J T B退職後、日光の自然博物館に在任中、解説員から誘われて奥日光の半月山に登山することになりました。当日は天気が良く、アカヤシオの花が見頃の5月でした。中禅寺湖から半月峠を經由し半月山への4時間コース。展望台からは中禅寺湖や男体山が一望、奥には戦場ヶ原や白根山が望めるなど大パノラマを堪能しました。

この体験をきっかけに在任中の4年間に、関東以北で最も高い白根山をはじめ、山岳信仰の男体山や太郎山、女峰山など2000mを超える日光連山に登頂しました。

その後、退職して地元新潟に戻り4カ月経った頃に、突然足腰に痛みと痺れが起こり、一時は50mも歩けない状態でした。いくつか整形外科や整骨院に通院し、ブロック注射や鍼治療も受けましたが改善なし。

ある日、友人から新潟脊椎外科センターが脊椎脊髄の専門分野と伺い、半年待ちの受診・検査。結果は腰部脊椎管狭窄症と診断され、少しでも早い回復を願い内視鏡手術を選択しました。

手術後は痛みも痺れもなく、今は普通の日常生活を送っています。病気になって健康のありがたさを痛感しました。今後は自己管理に努めて、日々健康な生活を過ごしたいと願っています。

