

141110 11月朝礼訓示 #1411

立冬も過ぎ、相撲の九州場所も始まりましたが、今年は意外に寒くありません。本格的な紅葉もこれからといった感じですし、秋ならではの各種スポーツ大会や美味しい旬の味覚についてもまだまだ真っ只中といったところでしょうか？

昨日は初めての試みとして、市内の大通りを封鎖しての“福岡マラソン2014”が開催され 何と市の人口の約1%に当たる1万2千人以上のランナーが福岡市市庁舎から糸島市志摩庁舎のゴールを目指して走られたようです（抽選選抜だったそうです）。偶々、アラフォーの友人の一人が42.195kmをサブフォーのタイム（つまり4時間を切ったということ）で見事完走された由、FB上で昼過ぎに早速報告がありました。当院職員からも恐らく数名は参加なさったのではないのでしょうか、、、それこそ今日は下半身ガタガタで有休を取って家でゆっくりされているかもしれませんが。

私事で恥ずかしながら、先週は実は自分もテニスで左膝関節を痛めてしまい 生まれて初めて関節内注射とやらをしてもらいました。もともと高校時代にスキーで膝や足首はよく痛めていたのですが、シーズンオフになれば比較的すぐ治っていたので気にも留めておりませんでした。やはり歳には勝てず、筋肉の鍛え方が足りないのかと思っていましたら、むしろ毎週のように膝や腰など下半身を使い過ぎ（Overuse）なのではないかとの診断。右テニス肘（テニス）、右橈骨骨折（スケート転倒）、右肩周囲腱板断裂症（スキー衝突）など下手でもスポーツ大好き人間としては、過去のマイナーな怪我はそれなりに経験済みなのですが、今回の膝ないしは腓骨辺りの捻った際の痛みは、試合中にサービスをただけで起こったもので、全くもって情けなくかつ楽しくありません --- 今までの怪我と同様に、歳を勘案してしばらく長めに安静にして治すしかないと観念しています（できるかな？）。

自分に比べれば、大腿骨頸部骨折や脳卒中後の上下肢麻痺を来して入院しておられる患者さん方は 毎日相当な苦痛でおられるのだろうと、今回笑われる程の軽微な膝の故障を経験し改めて強く実感している次第です。皆さんは只々リハビリを一所懸命励行され早期のご快癒を心より祈念しています。同時に最近少し減り気味だった入院患者数も漸く回復の兆しがみえ、やはり一時的な数字に一喜一憂することなく、日頃の丁寧な対応や 優しく時に厳しい診療姿勢が基本であり大事であろうと再確認しております。冬に向け脳卒中も増えて参ります、来月はもう忘年会です、皆さん頑張りましょうネ！  
※因みに10/29はWorld Stroke Day:運動の秋は脳卒中の秋でもあるのです。

