軽井沢シンフォニックコーラス
TUTTI 第48号
2024.10.07

素敵なPTさんたち

安光 榮子（ ソプラノ ）

私のこの２～3年間の生活とお世話になっている理学療法士さん（PTさんと略す）について書かせていただきます。昨年の脳外科の入退院から約１年半経ち、昨年末で薬の服用を止め、現在は玉ねぎや納豆を薬として、時折は無理をしない生活の心掛けを思い出すようにして生活しています。しかし、家族3人が一日中家にいるので家事の負担は大きいです。

２年半ほど前には腰椎すべり症になり、１年間ほど薬を服用しましたが、先の脳外の入院のため薬は止めました。すべり症は治るという病気でもないのですが、しゃがんでの作業や長い散歩がままならないとかはありましたが、日々の生活に大きな支障はなかったのと脳外の病後ということもあり静かな生活を送っていました。そして昨年秋、周辺から近くにオープンした整形外科クリニックの受診を勧められ、受診し、先生からは薬の服用を提案されましたがそれを断り、筋トレによる歩行の改善を目指し、先生からの「宿題をちゃんとやってくださいね」という言葉をもらい、PTさんへのバトンタッチがされました。それ以来１年近く、イケメンで長身のPTさんに優しく励まされながらストレッチや筋トレを続け、今日に至っています。つい最近では30分ほど痛みがほぼ出ることもなく歩けるようになりました。少し前まではスーパーでの買い物の際はカートに頼っていましたが、カゴだけ持って売り場を歩くこともできるようになりました。ただしあまり重い物はまだ駄目ですが。

脳外の入院中も実は長身で優しいPTさんにリハビリでお世話になり、その時間が楽しい時間でした。もっと遡れば、5年半ほど前に腕を痛めてしまった時、やはりイケメン、長身の優しいPTさんにリハビリでお世話になっており、今思うのはこんなにイケメン、長身で優しいPTさんにばかり巡り合ってしまい、感謝を通り越して申し訳ないとさえ思うほどです。いつまで通えるのかわかりませんが、年齢を経ていくとPTさんの指導って大切だなと思います。いつまでも自分の脚で動けることは本当に大事ですね。百歳になり、特養で車椅子を押してもらって生活している母が最近哀しい困った

顔をすることがあり、つくづく筋肉は大事だなと思うのです。

さて、クリニック（や病院）に行くことの良いところの一つは人と話をする機会が得られるということですね。（まあ医療費の増加はこの際話題から外して)クリニックで、以前シンフォに在籍しておられた北澤さんに何年ぶりかでお会いしました。（この時は奥様のお迎えで来られていました。）手術もされたそうですがとてもお元気そうでした。2つの合唱団に籍をおかれてお忙しそうでした。こんな巡り合わせにも感謝です。

合唱は脳トレにもなるのでこれからも歌っていきたいですね。そして今の私の望みは、もう少し家事、特に料理、の時短を進め、庭の草取りの範囲を縮小し、余裕を持ちたいということです。時間の余裕は自分で作り出すもののようですのでやりくりをして、図書館からもう何か月も借りては返却を繰り返している「枕草子」を読み終わりたいですね。

最後に、最近出会ったPTさんは「知的」というワードが当てはまる気がします。まだ一度お会いしただけなので印象の範囲の中かもしれませんが。以上述べてきたPTさんは全部男性ですが、一人女性のPTさんにお世話になっていますが、優しいのはもちろんですが、彼女のストレッチは本当に効きます。

喉がイガイガしていたら

岡田 弥生（ アルト ）

来年春に古希を迎えます。シンフォではまだまだ若輩者ですし、自分でも「ひと昔前の古希とは違う。10 年くらい違う」と思って油断していましたが、うかうかしているうちに、ひたひたと「お年」の波が押し寄せてきました。
眼やら足やら各所に「お年」が顕在化していますが、いちいちは申し上げません。
今回は夏風邪から始まった胃液逆流のお話。
めったに風邪をひきません。喉に違和感があればすぐに葛根湯を一服。それでやりすごせる丈夫な体質です。それがこの夏、7 月下旬、葛根湯を飲んでも喉の痛みはおさまらず、気管支方面へ「悪いもの」が進んでいき、咳が続きました。病院で風邪の薬を出してもらったのですが、夜になると咳がひどくなって、コンコンコンコン　やっと眠っても咳き込んで目を覚ましてコンコンコンコン　そしてだんだんと肋骨あたりが痛み始めました。最初は肋骨左側の下あたり。咳をする時は左を手で押さえてかばいながらそっとコンコン　次第に右側も痛み始め、両側を押さえながらコンコン　咳が収まってから

も、脇腹の痛みは悪化して、くしゃみなどしようものなら「まさか肋骨にヒビでも入ってる？」というくらいの激痛。シンフォの練習の時も、わき腹をおさえながら歌っていました。
脇腹の痛みは８月末まで続きました。
９月初めに病院へ行き（風邪ではなく別の検査）「咳が続いて肋骨あたりが痛みました。肋間神経痛みたいなもんでしょうか」と聞いたら、お医者さんは「筋肉痛だね」とばっさり。「ちゃんと深い呼吸をしてないと、肋骨をひろげる筋肉が弱くなって、咳が続いたりすると筋肉痛になるんだよね」
いや、あの激痛は筋肉痛というより、肉離れみたいに、膜だか筋だかが破れたくらいだったんだけど、と思いながらも、すでに痛みは収束しているので逆らわず、しかし、ちゃんと深い呼吸はしているんだ、と伝えました。
「先生、私、合唱団にいて、発声練習の時に『吸って～　背中の方までふくらむ～』とやってるんですけど」
「それはいいねえ、でも、足らなかったんだね。毎日やらなきゃ」とまたまたバッサリ。おっしゃる通り、練習の時しか「背中までふくらむ～」はやってませんでしたし。
また、「咳がひどかった時、気管支ではなくて喉の奥、食道のあたりがイガイガしたんですけど」と伝えると、「あー、それは胃液が逆流したね。その時はすぐに薬を飲まないと」
「薬って、太田胃散とか」
「いや、そうじゃなくて」と先生は苦笑。「胃液を押さえる薬。年をとるとね、噴門がゆるんでくるから、ちょっとしたことで胃液が逆流するんだよ。逆流すると食道が火傷する。合唱をしているなら、声にも影響するから、胃液が逆流したなと思ったら、飲むといい」
ということで、胃液を抑える薬を処方してもらいました。
その夜。とくに胃液の逆流を感じたわけではなかったのですが、試しにどんなものか飲んでみようと、１粒、飲んでみました。（処方箋には「毎朝、朝食後に１粒」とありますが、「いつ飲んでもいい」と先生に言われていた）しばらくたって、ふと気が付きました。なんと。喉のあたりが「さわやか～」になったのでした。ずっと、喉がかさかさしていて若干の違和感もあり、風邪のなごりと思っていたのですが、微量ながら胃液があがっていたのが原因だったようです。咳のしすぎで噴門のゆるみが一気にすすんだのかもしれません。
胃袋は巾着袋みたいなもので、キュッと絞るところが噴門。本来、逆立ちをしたって胃液が逆流しないくらい、ちゃんと絞られているはずですから、直立時はもちろん、横臥したところで漏れることはないはずなのですが、ゆるんでいたのですね。

「逆流性食道炎」と診断名がつくほどの症状ではなくても、微量の逆流があると咳が出ることもあるとか。私の続いた咳も、後半は風邪ではなくて食道の咳発作だったのかもしれません。

ということで、みなさまの中にも「どうも喉ががさがさする」「声が枯れてきた」「痰がからんでいるわけではないけど、なにか喉に違和感がある」などと感じておられる方がいらっしゃいましたら、胃液の逆流の自覚がなくても、胃液を抑えるお薬をお試しになってはいかがかと、若輩者からの進言でございます。
そして、「吸って〜 ふくらませる〜」の深い呼吸は、月に２回か３回ではなく、毎日こころがけましょう。
ちなみに逆流性食道炎を放置しておくと、誤嚥性肺炎の原因にもなりかねないとのことです。誤嚥はまた、声帯のゆるみも原因のひとつとか。声帯も噴門と同じようにゆるんでくるのですね。胃の噴門の鍛え方は分かりませんが、声帯は、使うことで鍛えられます。おしゃべりでも結構ですが、歌うことは何よりの運動です。舌を出す、回す、縦にしてみる、変顔をするなどの運動も誤嚥の予防になりますから、合唱団こそ、健康のもとですね。
**　以上、皆様にとっては常識のことばかりかもしれませんが、若輩者の老婆心での御報告といたします。**

【編集後記】

　私の中学校の運動会には「部活対抗リレー」がありましたが、合唱部（と吹奏楽部）が我ら運動部を上回るほどの速さだったのを憶えています。発声で腹筋と肺を鍛えるからだと思っていましたが、彼らのテキストには（運動部員の知らない）Vivace の指示記号 まであったのですね。スポーツテキストにもクイックやダッシュの他、ビバーチェを加えると良いかもしれません⁉

　さて、今号は歌唱の基礎たる こころ と カラダ の二編でした。トキメクこころ と 健やかなカラダ、そして口角を上げてまいりましょう！ かく言う術後養生中の私も、今号発行日に再復帰いたしますほどに。（編集後記 代理：白枝 拝）