

8月3日 仙丈ヶ岳(3033m)登山のお粗末

晴天、絶好の登山日和、
久々に会う登山仲間12名と登山開始です。



林を抜けると、見晴の良い道が続きますよ



ガレ場が少なく、登り易いですね。



頂上までスグ



約4時間、無事登頂成功！！！！



200mほど下ったら、お屋





急いで、靴を脱ぎを見ても、変化なし、足の指も動かすこともできた。
 良かった、捻挫みたい。他の登山者からテープを貰い、何とかテーピングで足首を固定。
 かかとを着く分には痛みは我慢できそう、。。。。。

残念ながら、ここから写真はありません。

友人にバックを頼み、両手の登山ストックに体重を預け、早目下山開始。
 ヒーヒー！！ フーフー！！ 痛タタ、イタタ言いながら、
 あぶら汗、冷や汗、大汗、右ひざガクガク、4時間半で何とか下山できた。

翌日金沢に戻り、病院で診察して貰ったらなんと、左足首の上が **骨折** していると即、入院です。

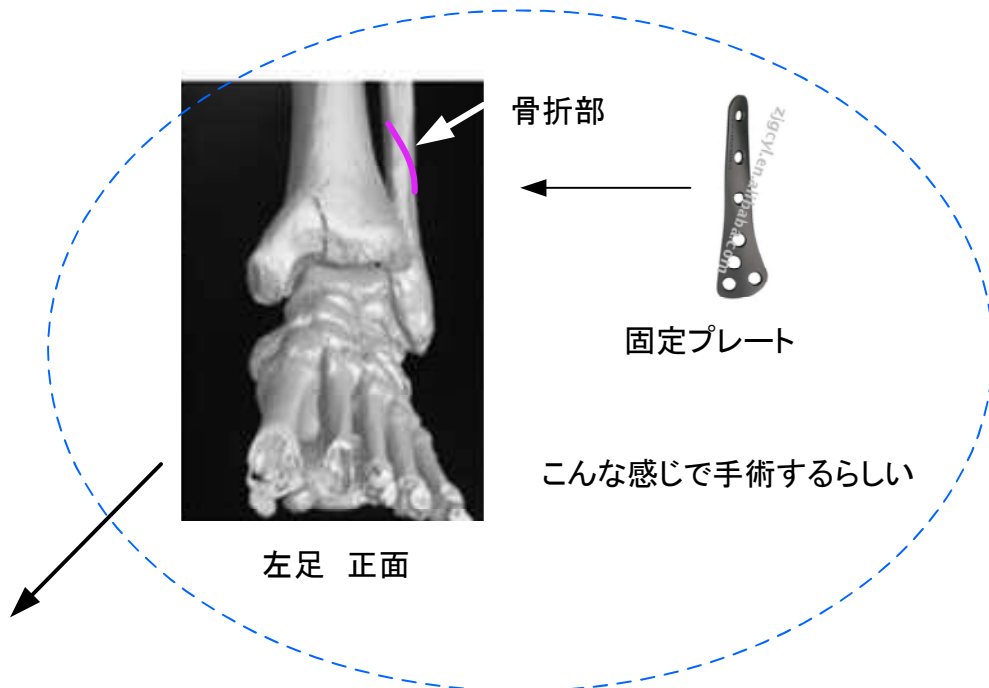
ここから、登山レポートから、闘病レポートに変更します。



骨折には、昔ながらの「ギブス」で固定して直すか、
 手術して「プレートとネジ」で固定する方法があるそうで、
 ネジだと1週間で退院も可能とのこと。当然、手術を選択しました。

足が腫れているので、手術できないそうで、
 まず冷やして腫れがひくのを待ちます。
 (仮ギブスで寝ているだけ)

私の手術後



8月8日、
きのう夕食から飯ぬきで、15:00下半身麻酔、
2時間、眠っている間に手術が終わっていた。

病室の戻り、痛みどめの薬を飲んで寝る。大したことないと**大安心**。

But、21時頃、麻酔が切れたら「**痛い、イタイ**」の大攻撃。

どうしましょう。こうしましょう。そうしましょう。

どんな寝方しても、**痛い**。

深夜見回りの看護婦さんから、「痛みどめの座薬を入れますか？」と聞かれるも、
若い可愛い看護婦さんなので強がり、思わず「結構です」と答えてしまう。

麻酔薬を体外に出すため、2時間ごとに点滴を交換。しきりに尿瓶(しびん)を使う。
いつ看護婦さんを読んで座薬を頼むか、モン モン モン としながら全く眠れず朝を迎える。

手術後は、おっきいバンドエイドだけ



バンドエイドの下は、ホッチキス止め



朝になり、やっと痛みやが和らぐ。

最近の病院食は豪華になったと、聞いていたがここでは「寂しい老人食」

こんな栄養で骨がくつつくのか？



出血もないため、傷口を消毒もしない。
ただ安静にしているだけ、
バンドエイドを粘着ラップで覆うと、
シャワーも浴びることができる。

手術翌日から毎日40分ほど、リハビリが始まる
左足首以外の部位(足指、膝、腰)に負荷をかける

左足に負荷をかけない限り、3日目からは松葉杖か車椅子で病院内も動ける。

起きると足に血がめぐり、ズッキンズッキンするので、寝ていると楽だが、
リハビリのため、できるだけ起きてるようにする。

動かさない限り1週間経過後は痛みもほとんどない。でも左足は床に着けてはいけない。
術後1週間で退院も可能と言うのは、歩けると意味ではなく、

1週間後は自宅療養できるという意味らしい。治療もなにもない。**確かに暇だ。**

3食昼寝付き生活、老人養護施設のような。

こんなに早く治るのは嬉しいが暇。10日後から半日だけ会社に行って少しお仕事をやる。
足首は充分曲がらないが、ちょっと着いても痛くない。



術後2週間で退院。

体重を強くかけなければ、足首を横から固定する
簡単な器具を着けて、歩けるようになった。

会社勤務も復帰、医療の進歩はすごい。

そしてなんと、すごい！
骨折から20日後器具なしで
普通に歩けるようになったのです



10月5日 骨折から2ヶ月、
リハビリを兼ねて紅葉の立山登山
今回は「一ノ越」までの緩やかな斜面だけ

久しぶりの登山は、3時間程度で
膝がガクガク、ももがパンパンになるなど
体力が落ちましたが、
なんとか復帰できました。



少し違和感がある左足首の金属プレートは、
1年後に再手術で取り出すか、
このまま、ずっと入れておくか、
どちらでもよいそうです。

お粗末な顛末でした。