

肩の凝らない話

実は私は大変な肩凝りだった。だった……過去形である。

遠い学生時代の話である。同期との乱取り稽古の最中、私の体は完全に宙に浮いてしまった。あきらめて一回転し、背中から落ちて受け身をとれば絶対けがをすることはなかった。しかし、先輩とでもなく後輩とでもない、同期との乱取りは意地の張り合いである。相手が同期で頭に血が上ってくると、道場隅のロッカーや壁のところまでつれて行き、相手の体を勢いをつけて叩きつける。わざと畳の敷いていない、板の間に投げつけようとする。壮絶である。これで普段、仲がよいのだから不思議である。

そんなわけで、すでに私は宙に浮いているにもかかわらず、受け身を拒否し、胸を張ったまま倒れ込んでいった。二人の体重合計は180kgを超えている。肩と顔面から畳に激突し、目から火が出て、激痛で畳の上をしばらくのたうち回った。左肩鎖（けんさ）関節（肩甲骨と鎖骨の間）の完全脱臼である。手術をせず、はずれたまま保存することにしたため、関節は今でもはずれている。体は自然に肩のはずれている左をかばい、右に負担がかかる状態になっているため、学生時代は常に右肩から小指にかけて痺れていた。頸椎ヘルニアと同じ症状である。

卒業して運動をやめてからは、痺れこそなくなったが、常に右肩が凝ったままである。温泉、サウナ、マッサージ、低周波治療器……、大好きである。しかし困ったことに効果が続かない。

1年半くらい前のことである。ふとしたことから、筋肉痛、関節痛、眼精疲労回復などをうたい文句にしたビタミンの小瓶をもらった。○リナミンEXとか、○スファイトゴールドとかいうやつである。毎日、用量を飲んでいたら、1～2週間たって、ある日突然、肩が凝っていないのに気がついた。肩凝りが劇的に解消してしまった！

今は用量を守らず、週に1～2錠、気がついたときに飲んでいるだけであるが、肩は凝っていない。20年近い悩みがきれいさっぱりなくなってしまった。

仕事のしすぎ、研究のしすぎ、気の使いすぎで肩凝りに悩んでいる方、1度試してみてはいかが？

（構造研究室 池田 憲二）

* * * *

表紙右上記号 ISSN 0914-8159の説明

ISSN は International Standard Serial Number（国際標準逐次刊行物番号）の略で、逐次刊行物に付与される国際的なコード番号で、ISSD（国際逐次刊行物データベース）という組織のもとで逐次刊行物の組織や検索に利用されます。この番号は国立国会図書館 ISSD 日本センターから割り当てられたものです。