

人体 600 万年史と膝痛

松平 忠志(応化会)

「人体 600 万年史」という本の書評に興味を覚え、買い求めた。労作だ。

下手な感想を述べるまでもないので、下記2氏の書評をみて下さい。

- [\(総合研究大学院大学教授\)長谷川真理子氏の書評\(11月8日付日経新聞\)](#)
- [\(作家・法政大学教授\)島田雅彦氏の書評\(11月15日付朝日新聞\)](#)

子供や孫の世代には役立つと思い、娘に渡した。大学 1 年生の孫息子には「大学の教養課程のテキスト」のような本だよ、とコメントしておいた。

若い人には有用でも、80 歳を過ぎた年寄りには、手遅れだと思いながら読んでいたが、私にとってアトラクティブなことが書いてあった。

歩く時の着地の仕方に関する記述である。

ところで私は昨年、膝に激痛が起こり、1週間程は家の中で這いまわると言う始末だった。1年以上かかり、何とか治ったようだが、半信半疑の状態だ。

医者は碌な説明をしてくれないので、何度も聞いてみたが、「変形性膝関節症で軟骨がすり減った」ためとのことだ。ヒアルロン酸の注射療法だったが、あまり効きがよくない。注射をしても、関節内に留まっているのは僅か 1 日か 2 日らしい。イタミや痛みの治るメカニズムは、あまり判っていないらしい。

とにかく自然治癒力が残っていると考えることにし、注射は止めた。

若ければ 1 カ月で治る所を、1 年以上かかるのだと考えることにしている。

さてこの本によれば、ヒトは通常、歩く時にはかかとから着地する。しかし硬い地面をかかとから着地することは、大きなハンマーでかかを下から叩くこと。その衝撃は足の骨を伝わり、脊椎から脳にまで達する。

ヒトがハダシで硬い地面を歩く時は、自然に注意してかかとではなく、足先から着いて軟着陸する。ところが靴を履くことが習慣化し、安心してかかとで着地する。その方がふくらはぎやアキレス腱の負担が少ない。楽をしてしまうのだ。その結果、足のセンサー機能も育たず、働かない。そして繰り返し骨が衝撃を受けるので、膝痛や腰痛が蔓延して来たという。

私は膝を痛めるまでは、毎日のように高麗山(大磯)に登っていた。年寄りには下りは危険と言われるが、標高差は僅か 180m程度なので、甘く考えていた。健康には

最適だとしか考えなかった。登山道のような岩の斜面もあるが、下りるときには、かかとから着地していた。そして膝関節を痛め、いたんだ所に繰り返し、繰り返し衝撃を与えていたのだった。

今から出来るのは、クッション性の効いた靴をはくことだけだ。

歩き方を変えるのはおずかしい。少しやっただけで、尻のうしろの筋肉が痛くなった。

(2015. 12. 12 記)