



神奈中情報通信



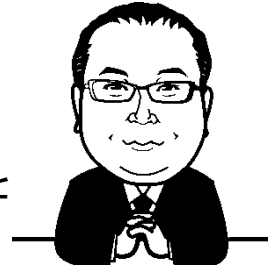
(株)神奈中情報システム TEL:0463-22-8849 FAX:0463-22-8815

■■この「神奈中情報通信」は、私たちと何かのご縁があったかたにのみ、差し上げている通信誌です。■■

◆朝から140kgのベンチプレスで鼻血が…◆

こんにちは！お世話になっております。神奈中情報システムの大森です。今回は私が担当です。よろしくお願いいたします。

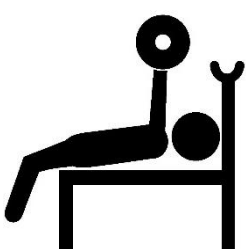
さて、先日、久しぶりに鼻血が出てしまったのですが、その鼻血というのがちょっと恐ろしい鼻血でした…。



日曜、私は朝からスポーツジムでベンチプレスをやっていたのですが、140kgを上げた瞬間、喉の中をツーツと何かが流れていくのがわかりました。「あっ鼻水だ」と思って140kgを下ろして立ち上がったところ、喉の中で、上の方からどンドンどン鼻水が流れてくるような感じがしました。「あれ？」と思い、ちょっとタオルに吐き出してみたところ、なんと、真っ赤な血が…。「あっ鼻血だ」と思い、止めようと上を向いていたのですが、全然止まらず、しかし、鼻の穴からは出てこず、口の中にどンドン溜まっていきます。「これはいったいどこが切れてるんだ？ちょっとやばいなあ」と思いつつ、とりあえず腹筋等、一通りこなしてから帰宅。

ただ、家に帰っても止まる気配がありません。夜になって寝て、朝起きてもまだ止まりません…。「さすがにまずいな」と思いつつ、月曜は会社なので、普通に出勤。しかし、口の中に血がどンドン溜まって気になり、仕事になりませんでした。

火曜の朝になってもまだ止まらず、私は朝から耳鼻科に行きました。先生に「鼻血が出て止まらないんです」と伝えると、鼻の中にカメラを入れられ、私は胃カメラでも鼻から入れたことがなかったので、鼻の中はこんな風になっているんだなあと思いつつ見えていたのですが、鼻の中はきれいです。どこも切れていません。その



ままず一つと奥に進んで粘膜のところに来たとき、ぶくぶくと血が出ているのがわかりました。だいぶ喉に近いところでした。そして、とりあえずそこを埋めようということで、10cmくらいの長いガーゼを細く丸めて、それが3つほど鼻の中に押し込まれ（2枚目へ→）

(続き→) ました。もうガーゼの先っちょが喉の近くまできていたので、くしゃみは出るわ、咳は出るわ、涙は出るわで、なかなかの状況でした。

家に帰っても、そんな状況では食事が喉を通らず、火水の2日間ゼリーのビタミン剤のようなものを食べ、やっとそこで血が止まり、木曜の朝に再び病院に行って、詰め込まれていたガーゼを3本鼻から取り出してもらったのですが、もうその爽快感と言ったら、ここ4~5年では、ナンバーワンの気持ちよさでした(笑)。

その後、耳鼻科の先生から、かかりつけの血圧の先生のところにも行くように言われ、実際に行ってきました。すると、今飲んでいる血圧の薬より、もうちょっと抑えるやつにしますと言われ終わったのですが、私が「次の土日はジムに行ってもいいですか？」と聞くと、先生から「ばか！」と言われました。気心知れた先生ですが、まさかばかと言われるとは思わず、しかし、続けてこう言われました。「これは、鼻が切れたからラッキーであって、その上の脳が切れてたらアウトだよ。場所が場所だったら即死してるかもしれないんだよ」と言われました。

とりあえず、今こうして神奈中情報通信を発行できているのも、生きているからこそであって、実は危なかったんだなあと思いました……。

◆発行者コラム◆

この鼻血には伏線がありました。鼻血が出たのが日曜。実は前日の土曜午後15kmくらい軽く走り、夜からジムに行って2時間ベンチプレスなどをやっていました。そして、もうちょっとやりたいと思い、次の日の朝7時に起きてジムに直行。いきなり140kgを上げたところ、プチッと切れました。年齢が年齢なので無理は禁物だなあと本当に思いました。と言いつつ、さっそくジム通いも再開。今はちゃんと身の程を考えてトレーニングしております(笑)。みなさんもお気を付けください。大森

■この通信がご不要の方は1枚目をそのままFAXしていただきますようよろしくお願いいたします■

【発行元】

 株式会社
神奈中情報システム

バス事業者、旅客・貨物輸送事業者が求めるシステムの構築から運用までをサポート!

株式会社神奈中情報システム

〒254-0811 神奈川県平塚市八重咲町7番35号

TEL: 0463-22-8849 FAX: 0463-22-8815

発行責任者: 神奈中情報システム

