

病気や怪我が治つた後も、痛みはなぜ続く？

牛田享宏（愛知医科大学学際的痛みセンター）

H.25年2月、願成寺

図-1 長引く痛みの治療

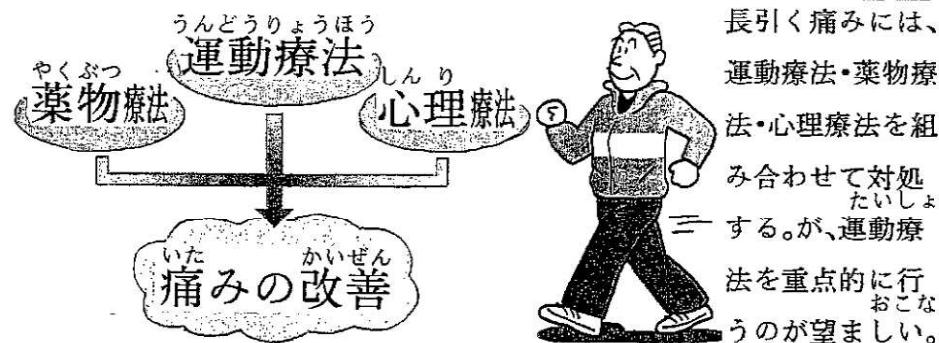
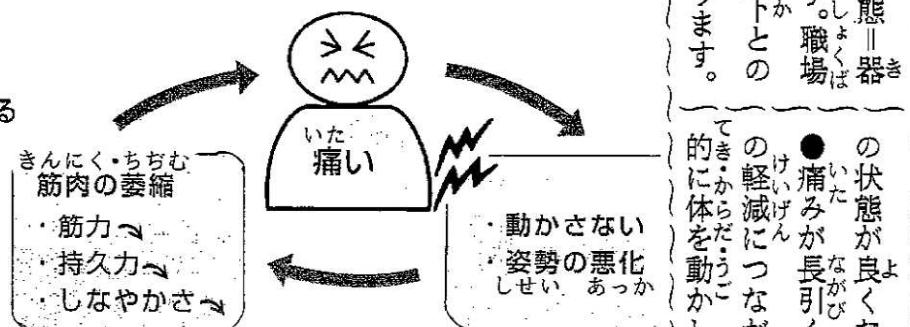
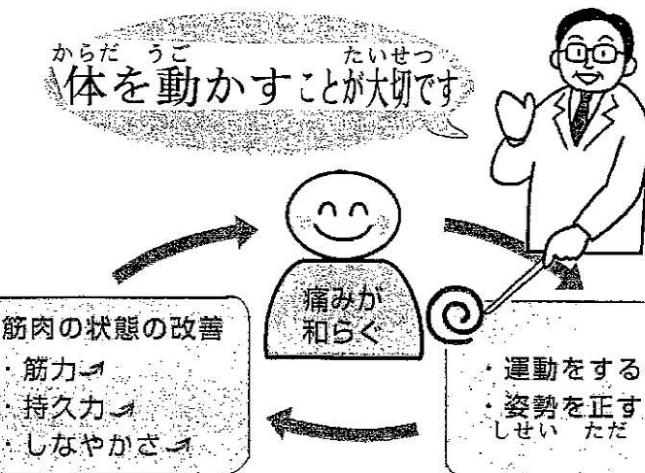


図-2 運動療法による痛みの軽減の仕組み

●体を動かさないと
痛みの悪循環が起こる
(ひどくなる)
体を動かさずにいたり、姿勢が悪くなると、筋肉が萎縮していく。筋力や持久力、筋肉のしなやかさが低下するため、痛みが起りやすくなり、ますます体を動かさなくなることでさらに痛みが増す。



●体を動かしていけば
痛みは和らぐ
(やわ)
多少痛みがあるても、運動をしたり姿勢を正す習慣をつけると、筋肉の状態が改善する。また、関節やその周囲の組織の状態も改善して痛みが和らぎ、楽に体を動かせるようになる。こうしたよい循環が、長引く痛みの改善につながる。



◎国民の約15人に1人がヒザの痛み・約12人に1人が腰痛に悩んでいるとの調査結果があります。一般に、病気や怪我が治ると痛みも治まるはずですが、痛みだけが3ヶ月以上も続くのを「慢性痛」といいます。

●痛みを長引かせる主な原因は、次のように3つです。

- ①老化・病気・怪我などが原因で、骨が変形し、姿勢が悪くなつて体を動かさなくなると、筋肉が細く硬くなり痛みが長引きます。また、痛みが伝わる神経や脳が痛みを覚えてしまうと、痛みがくり返し起ります。
- ②痛みが長引くと不安になつたり、痛みに過敏になります。不安になりやすい性格の人は、心理的に追い込まれてしまい・痛みが長引いたりします。
- ③家族関係が悪いか、または患者さんは何もする事がないなどが、「体の状態=器質」や「心」に影響を及ぼし・痛みを長引かせます。職場で机の前に同じ姿勢で長く座つたり・上司や部下との人間関係などでのストレスも痛みの原因になります。



★長引く痛みの治療法は、次の3つです(左図-1)。
(1)運動療法―体を動かし、筋肉や関節などの動きを保ち・体の動きが良くなるようにします。
(2)薬物療法―鎮痛薬などを用いて痛みを和らげます。
(3)心理療法―心配事や生活習慣・環境に問題がないかどうかを調べ、必要に応じて調整します。

■患者さんの状態により、(1)～(3)の治療法を組み合わせ、主に運動療法を行つて『動ける体』にしていくこととが日々の生活を楽にし・長引く痛みを軽減します。

※運動療法による痛み軽減の仕組み(左図-2)。

●痛みが長引く理由が分ると、不安が無くなり・痛みの状態が良くなり・痛みも少しずつ和らきます。

●痛みが長引く理由が分ると、不安が無くなり・痛みの軽減につながります。医師などの指導を受け、積極的に体を動かし・運動することが大切です。