

慢性の痛み 広報げろ 2022.5

痛みは急性の痛みと慢性の痛みに分けられます。急性の痛みは体の異常を知らせる警報としての役割があり、その原因に対して治療し、痛みを軽減するために消炎鎮痛剤などの薬物療法が行われます。慢性の痛みというのは3か月以上持続する、または通常の治癒期間を超えて持続する痛みとされています。

慢性の痛みは、痛みそのものが治療の対象となります。

慢性の痛みのおこる原因には、神経障害性疼痛、中枢神経性疼痛、心因性疼痛などがあります。

神経障害性疼痛は、けがや病気で神経が傷ついて神経が異常に刺激されて起こる痛みです。帯状疱疹、椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、糖尿病による神経障害、各種のがんの神経への浸潤などです。

中枢神経性疼痛は脳内出血、脳梗塞、脊髄損傷などによるものです。

心因性疼痛はストレスや不安など精神的、心理的な問題を抱えることによって生じる痛みです。長引く腰痛の多くはMRIなどの検査でも異常はなく原因不明でこの部類に属する痛みがあります。慢性の痛みで長期間悩まされていると脳の痛みを感じる回路の感受性が高まり、痛みの原因がなくなってもストレスなどの心理的要因で痛みを感じるようになることがわかっています。病気の痛みに対する不安や恐怖、社会生活におけるストレスなどは心因性疼痛の要因となります。

慢性の痛みの治療には運動療法、認知行動療法、薬物療法などがあります。

ウォーキング、ストレッチ、筋肉トレーニングなどの運動療法は、脳内で神経伝達物質（エンドルフィン）の分泌を促します。この物質はモルヒネと同じような作用を有し、鎮痛効果や気分の高揚・幸福感などが得られます。体内で作られる物質なので副作用などの心配はありません。また関節（筋肉）は動かさないと痛くなります。毎日関節を動かしておくことは関節（筋肉）内の新陳代謝を促し、痛みの予防につながります。

認知行動療法は、痛みに対する考え方を変えることが基本です。慢性の痛みは脳が作り出すことが多いので完全に消し去ることは困難です。痛みに伴う不安は、引きこもり、不眠、筋力や体力の衰え、うつ状態にもつながります。うつ状態になれば痛みをさらに強く感じるようになるという悪循環におちいります。痛みのために何もできないと考えるのではなく、痛くても出来ることを少しずつ増やしながら前向きに行動することが自信となり、痛みが軽減し、日常生活を取り戻していくこととなります。

痛みが強い時には薬を使います。薬の種類によってはすべての痛みに効くわけではありません。消炎鎮痛剤、抗うつ剤、抗不安薬、オピオイド鎮痛薬、高痙攣薬、抗不整脈薬、漢方薬、ステロイドなどを選択して使います。薬は長期にわたって使用するものではありません。痛みの種類に合わせ、運動療法、認知行動療法の補助として、継続使用による副作用に注意しながら使います。薬だけに頼らないで誤った生活習慣の改善を図ることが大切です。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦