



平成31年1月7日 発行

第13号

# がくとう整形外科クリニック ニュースレター



## 慢性疼痛：長びく痛み



あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお願いいたします。

新年1回目のニュースレターをお届けいたします。お題は「慢性疼痛」といたしました。慢性疼痛とは、「治療に要すると期待される時間の枠を超えて持続する痛み」（国際疼痛学会の定義）とされています。つまりは「長びく痛み」です。「長びく痛み」は、心の状態や社会環境も含みながら複雑なものになっていきます。では、痛みにはどんな種類があるのでしょうか？

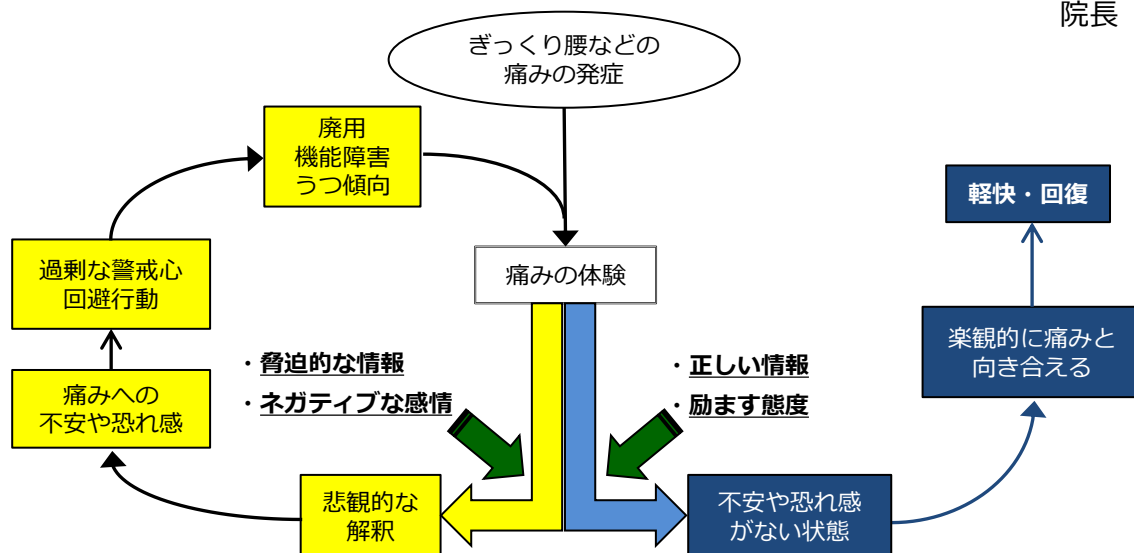
- ・侵害受容性疼痛：刺さったり、こすれたりして発生する痛み。
- ・神経障害性疼痛：神経のスジからくる痛み。
- ・心理社会的疼痛：ストレスや環境から来る痛み。

これら3つが主なものですが、痛みが長びくと、原因は1つではなく、これら3つが色々混ざった痛みになってしまいます。さらに、慢性疼痛では、痛み以外にも多彩な症状・徴候を伴うことがあります。

- ・睡眠障害   ・食欲不振   ・便秘   ・生活動作の抑制   ・抑うつ   ・不安感
- ・もう駄目だと感じる（破局的思考）精神的な変化 など

「もう駄目だ」思考が悪化すると、動かなくなる→使わないから固まる（廃用）などが現れ、日常生活にも支障が出始めます。したがって「もう駄目だ」思考を変えることが、慢性疼痛の症状・徴候の改善につながる可能性があります。複雑に絡み合った慢性の痛みを完全に無くすのはなかなか難しいのですが、治療によって痛みを少なくし、日常生活への差し支えを少しずつ減らすことを目標に治療していきます。

院長 藤田 正



(引用) Leeuw M et al: J Behav Med 30,2007 一部改編 松平浩: 産業医学ジャーナル 33,2010

## 長びく痛みの運動療法

### ■ 痛みを感じないとどうなる？ 痛みの役割とは？

熱いものを触ってしまった！ 尖ったものを踏んでしまった！  
そんな時は、思わず手を引っ込めたり、足を引っ込めたりします。  
ですがもし、そのまま触り続けたり、踏み続けたりしたら・・・  
その怪我は、もっと悪化します。痛みには体を守ってくれる警告サインの役割があります。



### ■ 痛みは脳で感じる！？

痛みは体のセンサーで検知された後、その『痛みの情報』が脳に送られ、脳で認識されます。最近の研究では、この『痛みの情報』は喜怒哀楽の感情や運動などに影響を受け、痛みの強さにも変化が生じることが明らかにされてきています。

例) ・集中した運動→痛みを軽減する ・怒りや不安→痛みを増強する ・安心→痛みを軽減する  
また、身体の問題だけでなく、社会問題、家庭問題など、一見痛みとは直接関係のないと思われることが、体の痛みを増強する原因になることが分かっています。

### ■ 痛みをやわらげる！

おススメは、ウォーキングです。  
1日1回20分以上が目安ですが、短時間から始め、何回かに分けて合計20分となるようにしてもOKです。毎日の継続が大切です。運動のできる人は1日2回を目指しましょう  
(痛みがひどいときは無理をしないようにしましょう)。



ウォーキングには体力向上に加え、「脳を鍛える」効果があります。「脳を鍛える運動」を行うことで、慢性的な痛みによって活動が低下した痛みをブロックする機能（下行性疼痛抑制系）を本来の状態に戻し、痛みを感じにくくする作用があります。また自身の気分の向上にも繋がります。

(参考・引用サイト) NPO法人いたみ医学研究情報センター <http://www.pain-medres.info/index.html>

## 職員がリハ関連の認定資格を取得できました

当クリニックの岩間健太（理学療法士）が筆記・実技試験に合格し国際マッケンジー協会認定資格を取得できました。当クリニックでは小川に引き続き2人目となります。「マッケンジー法®は、腰、首、手、足の問題に悩む人が、それによって損なわれた健康（心と身体の自由）を再び取り戻す為の自己管理方法として非常に高く評価され、世界中で活用されています」（国際マッケンジー協会日本支部HPより引用）。また、松本真子（柔道整復師）も日本運動器科学会の運動器セラピスト研修認定資格を取得できました。少しでも患者さんのお役に立てるよう、引き続き職員一同、頑張っって勉強していきますので、どうぞよろしくお願い致します。

整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎：055(975)0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	/	○	/

受付時間：（午前）8時30分～11時45分 （午後）14時45分～18時

ホームページもご覧ください  
[gakutou.byoinnavi.jp](http://gakutou.byoinnavi.jp)