



MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

医学部 専任講師（麻酔学）・慶應義塾大学病院痛み診療センター長

小杉志都子

長引く痛みのしくみと対処法

痛みにはからだの中の異常を警告するサインとしての働きがあります。怪我や病気で生じる痛みは、その原因が癒える、自然になくなります。ところが、なかなか治らない痛みもあります。数カ月たっても治まらない長引くからだの痛みを「慢性痛」といいます。

現在、日本国民の6人に1人が慢性痛を有しています。慢性痛の原因は、怪我や病気による神経の損傷、リウマチなどの慢性的な炎症、あるいは加齢による筋骨格の脆弱性などさまざまです。しかし、痛みの強さは、必ずしもからだの原因の重症度に比例するわけではありません。つまり、からだの原因がそれほど重篤なものではなくても、あるいは原因が治癒したあとでさえも、強い痛みを感じるケースがあるのです。

私たちの脳には、どこがどれくらい痛

いのかという「感覚的な痛み」を感じる領域と、その痛みに対して不安・恐怖・不快といった「情動的な痛み」を感じる領域があります。それらの感覚・情動が複雑に関連し、慢性痛を強くしていくのです。痛みを必要以上に大きな脅威としてとらえる破局化思考や、痛みに対する恐怖から過度に安静にしてしまう恐怖回避思考に支配されてしまいます。それらの思考は、からだや心の機能を低下させ、痛みをさらに長引かせる要因になります。

していきます。そして、「学際的痛み治療」、つまり診療科の枠組みを超えた多職種による総合的な治療アプローチの重要性が唱えられています。

学際的痛み治療では、身体・心理の痛みに働く治療法を、個々の患者に応じてオーダーメイドで組み合わせます。薬物療法は、全身の痛みを和らげ、神経ブロックは、局所の痛みを和らげる効果があります。運動療法は、からだの動きやバランスを整え、そしてマインドフルネスでは、瞑想・呼吸法を通して、自分のからだの痛みに意識を向け、受け入れていく方法を学んでいきます。痛みからといって安静にするのではなく、からだを動かす、日常生活・社会生活を維持することが、回復力（レジリエンス）を高める近道になります。

治療は、全身の痛みを和らげ、神経ブロックは、局所の痛みを和らげる効果があります。運動療法は、からだの動きやバランスを整え、そしてマインドフルネスでは、瞑想・呼吸法を通して、自分のからだの痛みに意識を向け、受け入れていく方法を学んでいきます。痛みからといって安静にするのではなく、からだを動かす、日常生活・社会生活を維持することが、回復力（レジリエンス）を高める近道になります。