

わがいやあし病気のはなしシリーズ53

長引く痛み



一般社団法人日本臨床内科医会

もくじ

あなたの痛みはどのタイプ? ~痛みの分類~	1
必要な痛みと不必要な痛み	
急性の痛みと慢性の痛み	2
痛みの原因のいろいろ	3
長引く痛みの原因は? ~痛みの悪循環~	4
痛みを長引かせる主な病気	6
整形外科の病気	
内科の病気	7
皮膚科の病気	
その他の病気	8
長引く痛みの対処法	9
原因に対する治療+痛みの治療	
運動療法	
薬物療法	10
薬以外の治療法	
‘うつ’の薬が‘痛み’に効くわけ	11
ご自身でできる工夫	12
一歩一歩、少しずつ	

わかりやすい病気のはなしシリーズ53

長引く痛み

第1版第1刷
2017年10月発行

発行：一般社団法人日本臨床内科医会

〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館4階

TEL.03-3259-6111 FAX.03-3259-6155

編集：一般社団法人日本臨床内科医会 学術部

後援：塩野義製薬株式会社

〒541-0045

大阪府大阪市中央区道修町3-1-8

TEL.06-6202-2161 FAX.06-6202-1541

あなたの 痛みはどの タイプ？ ～痛みの分類～

必要な痛みと不必要な痛み

痛みは不愉快なものです。しかし、なくても困ります。もし痛みを全く感じなければ、けがや病気の症状を見逃して、治療が遅れて大変なことになってしまいます。実際に先天性無痛症という痛みを感じることでできない病気の患者さんたちは、骨折ややけど、自傷行為を繰り返してしまうことがあります、身体障害を招いてしまいがちです。

けがや病気をしたときに感じる痛みは、からだを守るための警報として起きる「生理的な(痛くて当然な)痛み」、つまり「必要な痛み」ということです。それに対して、警報としての意味がない「不必要な痛み」もあります。



いろいろな 痛みの原因

侵害受容性疼痛

けがや病気などによる
痛みに対する
警報としての痛み



長引く腰痛や
変形性関節症の
痛み →6ページ



糖尿病による
神経障害の痛み
→7ページ



神経障害性疼痛

痛みを伝える神経
そのものが障害を受けて
発生する痛み

非器質的疼

原因がわからない
特定しにくい痛み

帯状疱疹後の痛み
→7ページ



急性の痛みと慢性の痛み

一方、痛みをその持続時間で分けることもあります。けがや病気が治るまでの短期間の痛みは「急性痛」といいます。それに対して、けがや病気が完治しないために長引く痛みや、治った後にも続く痛みは

「慢性痛」といいます。急性痛の場合、まず痛みを起こしている原因を治すことが先決ですが、慢性痛の場合は痛み自体も治療すべき対象です。

痛みの原因のいろいろ

しんがいじゅようせいとうつう

侵害受容性疼痛 痛みを感知する神経が発する、警報としての「生理的で必要な痛み」のことです。ふつうは「急性痛」として起こりますが、原因のけがや病気が長引けば、それに伴って「慢性痛」になります。

神経障害性疼痛 痛みの刺激を脳へ伝える神経が障害されて起きる痛みのことです。例えば糖尿病による神経障害の痛み、たいじょうぼうしん帯状疱疹の後に起きる痛みなどです。回復に時間がかかることが多く、しばしば「慢性痛」になります。

非器質的疼痛 原因を特定しにくい痛み、または原因がわからない痛みをまとめてこのように呼んでいます。現在の診

断技術ではまだ見つけられない異常が関係している可能性もあります。警報としての意味はない痛みと考えられます。

以上3つが痛みの主な原因ですが、この3つにはっきり分けられない痛み、原因が重複している痛みもあります。



痛

か

たとえば
線維筋痛症など
→8ページ

長引く痛みの 原因は？ ～痛みの悪循環～

さて、本題の「長引く痛み」の話をしていきましょう。

痛みが長引く原因として理解しやすいのは、けがや病気が長引いているために痛みも長く続いているケースですが、それ以外にも多くの原因が関係してきます。例えば、痛む部分を動かさないでいると筋力が弱くなったり、関節の動かせる範囲が狭くなったりしてしまう可能性があります。その状態から動かした場合、痛みを感じ、その痛みを避けるためにさらにまた動かさなくなり、そのことがまた新たな痛みを作ってしまいます。

痛みに対する不安やこだわり、怒りなどの感情も痛みを強くすることがわかっています(その反対に楽しいことをしているときに痛みが和らぐことは、みなさんご経験されていることでしょう)。

このほか近年の研究で、強い痛み、長引く痛みはその刺激が脳に記憶されることが、fMRI*や脳波の測定からわかってきました。また、強い痛み、長引く痛みによって、痛みの閾値が低下して(弱い刺激な



のに強い痛みを感じて) しまう可能性も考えられます。

このようにして生じた長引く痛みの治療では、なによりもまず、今ある痛みを軽くすることが大切です。それによって痛みの悪循環が解消されると考えられます。

痛みを 長引かせる 主な病気

ここで、痛みを長引かせやすい代表的な病気をいくつか解説します。



整形外科の病気

長引く痛みの多くは関節や筋肉に起こります。例えば腰痛。

腰痛で痛みが長引く場合、背骨(脊^{せき}椎^{ついでい})に明らかな異常があるなら(例えば

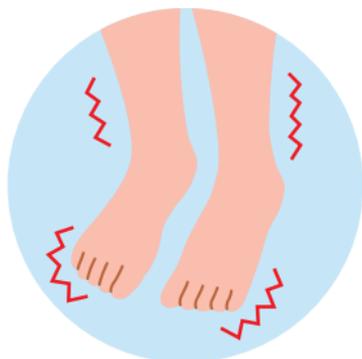
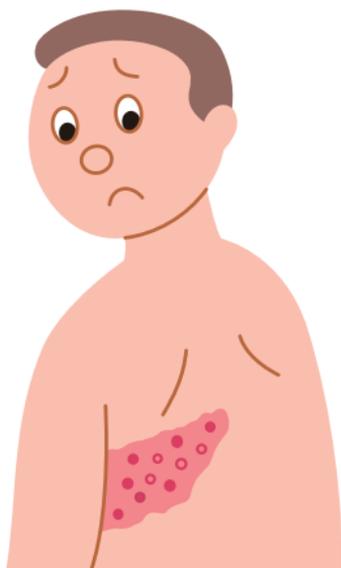
椎間板ヘルニアや^{せきちゅうかんきょうさくしやう}脊柱管狭窄症など)、手術でその異常箇所を修復することもあります。実際には検査をしてもはっきりとした異常が見つからないこ

とがよくあります。そのような場合には、痛みそのものに対する治療を進めます。

腰以外には、肩や膝、頸ひざ（首）などに生じる痛みも長引くことが多いです。

内科の病気

糖尿病による神経障害のために、両足の先のほうから痛みやしびれることがあります。この痛みをとるには糖尿病の治療（血糖コントロール）を基本に、神経細胞の働きを正常に戻す薬などを用いますが、痛みの軽快には長時間がかかります。そのため痛みそのものに対する治療も同時に進めます。



皮膚科の病気

皮膚科で多いのは、たいじょうほうしん帯状疱疹後の痛みです。帯状疱疹とは、からだの中に潜んでいみずぼうそうた水疱瘡のウイルスが、再び活動し出して皮膚に発疹ができる病気です。皮膚の症状

はしばらくたつと治ることが多いのですが、ときに、痛みがいつまでも続いてしまうことがあります。

その他の病気

せん い きんつうしょう

線維筋痛症という

全身のいろいろな所が痛くなる病気があります。また、脳卒中のあとに痛みやしびれが続くことがありますし、さん さ しんけいづう三叉神経痛なども痛みが長引く病気です。



長引く痛みの 対処法

原因に対する治療^{プラス}痛みの治療

長引く痛みに対しては、まず、痛みを起している原因をできるだけ特定し、それを治療します。原因を特定できない場合や、特定できても治療が困難な場合、あるいは治療したのに痛みは残ってしまった場合に、痛みに対する治療を進めます。

運動療法

慢性腰痛や変形性膝関節症の場合、運動療法を行うことで痛みが和らぐことが多いと言われていま



す。筋力をつけたりストレッチを行ったりするなどが挙げられますが、痛みの状態や原因によっては薬や他の治療法とあわせることもあります。

薬物療法

一般的に“痛み止め”と呼ばれるのはNSAIDsやアセトアミノフェンという薬です。これらは急性の痛み(3ページで取り上げた侵害受容性疼痛など)だけではなく、長引く



痛みに対しても効果が確認されています。ただし既に述べたように、長引く痛みは原因が重なり合っていることがあって、そのような場合には効きづらいことがあります。

NSAIDsやアセトアミノフェンのほかには、不整脈の薬、うつの薬、てんかんの薬の中に慢性の疼痛に対して認可されているものがあり、それらが用いられることがあります。さらに強い痛みには、乱用や依存性などの危険性を十分考慮した上でオピオイド(医療用麻薬など)の使用を検討することもあります。

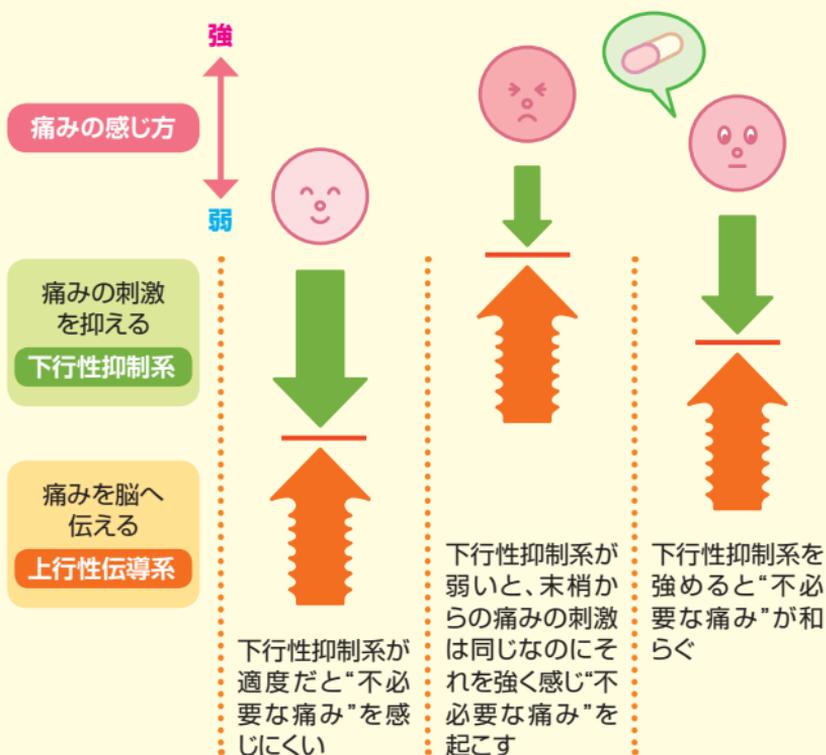
薬以外の治療法

痛む部分に麻酔薬などを注射して神経を遮断する「神経ブロック(ペインクリニック)」という方法があります。麻酔薬の作用は短時間でなくなります

‘うつ’の薬が‘痛み’に効くわけ

か こうせいよくせいけい ～下行性抑制系とは～

ヒトのからだには、実は痛みを抑える仕組みも備わっています。末梢から脳へと伝わる痛み刺激「上行性伝導系」に対して、それを抑える「下行性抑制系」という仕組みです。この下行性抑制系の働きが弱くなってしまうと痛みが長引きやすいことがわかっていて、一部のうつ薬にはそれを回復する働きがあります。抗うつ作用とは別のメカニズムでも痛みを抑えるということです。



が、いったん痛みがとれることで痛みの悪循環が解消し、効果が持続します。

このほか、電気や温熱、マッサージなどによる理学療法や、認知行動療法という治療法を痛みの治療に応用する試みも広がってきています。

ご自身でできる工夫

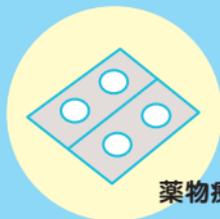
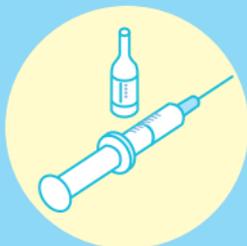
4ページでも解説しましたが、痛むからといって安静にしていることが悪循環を生む可能性もあります。ですから、なるべく動ける範囲で動くようにしてください。ただしがんばり過ぎは逆効果。過度な運動で別の痛みを生じてしまうこともあります。「1日何分」と決め、調子がよい日もそれ以上の運動は控えましょう。

一步一步、少しずつ

いったん長引いてしまった痛みは、治療をスタートしてもすぐには軽快しないことがあります。しかし、たとえそうであっても、少しずつ良くなっていくことが多いものです。

最初は目標を高く置かずに、「今の痛みが少し楽になり、できなかったことができるようになる」ことを目標にしてみてください。その目標を達成したら、「できる範囲」をもう少し広げていきましょう。

そして、「病気を自分で治す」という気構えをもつことも大切。その考え方こそ、治療を続ける原動力です。

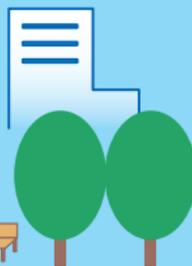


薬物療法



ペインクリニック

理学療法



一歩一歩、少しずつ