

長引くからだの痛み

「慢性痛」

ドクターズコンテンツシリーズ #28

痛みの我慢は禁物！

子どもを抱っこすることが多いママの腰痛や、1日中パソコンに向かうパパの肩凝り。

これらのからだの痛みを「よくあること」だと甘く見ていませんか？辛いと思っても、つい我慢しがちな痛み。でも、**長引くからだの痛み＝「慢性痛」**は放っておくと、全身の激痛や麻痺を引き起こすことも。

身近に潜む慢性痛

頭痛・腹痛・切り傷・ヤケドといったすべての痛みが、慢性痛に発展する可能性があります。どんな痛みも我慢せず、できるだけ早い段階で適切な処置を受けるようにしましょう。



Doctor

ふなこし眼科
ペインクリニック

船越 多恵 先生



痛みはからだや心の危険を知らせるサイン

痛みの程度に大なり小なり違いはあれど、日常生活の負担となる痛み。でも、「痛い」と感じさせることでからだの損傷を最小限にとどめたり、痛みを継続させることでからだを安静させて傷の修復を促したりと、からだにとって大切な役割を果たしています。

！ 急性痛と慢性痛の違い

痛みは、1ヶ月以内でおさまる「急性痛」と、それ以上の長期間にわたり続く「慢性痛」の2つに分けられます。急性痛は、原因となるけがや病気が治れば消えていくものですが、痛みが生じたときに**適切な治療をせずに放っておくと、生活習慣や心の問題などが複雑に絡み合い、慢性の痛みになってしまうことがあります。**

放っておくとどうなるの？

「これくらい大丈夫」とついつい我慢しがちなからだの痛み。でも、痛みを放っておくと思わぬ障害を引き起こす恐れもあります。

■しびれや麻痺を引き起こす

痛い所をかばって動かさないと血行が悪くなり、筋肉が硬直してしまいます。このような状態がしびれや麻痺を引き起こし、全身の激痛を招く恐れも。

■痛みの範囲が広がる 痛みに対して過剰に反応してしまう

痛みを増強して感じる神経回路ができてしまうことで、痛みの部位が広がったり、痛みが普通より強く感じられるようになったりします。非常にまれですが、つき指が原因で腕全体に痛みが広がり、触っただけでも痛みを感じるようになってしまった人も。ひどくなると、骨が萎縮する恐れもあります。

！ 重症化する前に、クリニックへ行きましょう

長引く痛みを放っておくと、全身に悪影響を及ぼすことも。1ヶ月以上、からだの痛みが続く場合は我慢せずクリニックを受診しましょう

痛み治療の専門家「ペインクリニック」

iTICKET
http://www.paa.jp/

ペインクリニックは、「痛み」を専門的かつ総合的に治療する診療科。

ひとつの診療科では治療が困難な痛みはもちろん、ぎっくり腰やねんざなどの身近な痛みにも対応しています。ペインクリニックのドクターは、痛み治療の専門家であるとともに、痛みのよき理解者でもあります。痛みに隠れた原因を探し出し、痛みに悩む人の気持ちに寄り添いながら、充実した生活が送れるようサポートしてくれます。



ペインクリニックでのおもな治療

● 神経ブロック注射

神経ブロック注射はペインクリニックで最も多く用いられる治療です。痛みをともなう神経に直接薬液を注入し、痛みの原因となる神経を遮断することで痛みを取り除きます。



● 理学療法

光線治療器や断続定電流治療器などを用いて筋肉の緊張を和らげたり、神経の感受性を低下させ、痛みを軽減したりする治療です。

● 薬物療法

神経痛薬、筋弛緩薬、交感神経遮断薬、非ステロイド抗炎症薬、漢方薬など、神経痛に有効なさまざまな薬を用いて慢性痛や炎症の症状を改善します。

● 心理的なケア

痛みの大きさに見合う疾患がない場合は、からだの痛みと心の痛みの両方に配慮した治療を行います。カウンセリングをもとに痛みの背景を探り出し、痛みに対する認知の仕方を変えていきます。



辛いと思ったらまず相談を！

ペインクリニックは、慢性痛だけでなく、膝の痛みや炎症といった急性痛にも対応しています。痛みの大半は、適切な処置を受ければ早期に解決できるので、「痛い」と思ったら、ぜひ、ペインクリニックに相談してみてください。

長引く痛みは、自分だけでなく家族の環境にも影響を与えてしまいます。毎日、充実した生活を送るためにも、痛みは我慢せず早めに治療を受けましょう。

この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

- 痛みが慢性化してしまうのはなぜ？
- 放っておくとどうなるの？
- 痛んだ時のクリニック選び
など掲載中！

アイチケット広場



http://park.paa.jp/