

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

須藤 正人 先生
すとうmriクリニック 院長



長く続く痛みについて

何十年も腰痛や肩、膝の痛みや背中の中の痛みなどに苦しんでいる人は少なくありません。最初はあちこち病院や接骨院を回ったけど、よくならなかったからあきらめてたという話はよく耳にします。

痛みというものには体に異常が起きたことを知らせる危険信号です。けがや神経からくる痛みだったり、腫瘍などの悪性疾患からくる痛みだったりしますが、通常は適切な治療をして痛みの原因を取り除けば治る又は軽減するのが一般的です。その痛みが3か月以上経過した状態を慢性疼痛といいます。近年その痛みが慢性化するしくみが解明されてきています。

ごく簡単にまとめると、適切な治療がされず痛い状態が長く続いていると脳や神経が間違っただけの判断をするようになり、通常の状態だったらそれほど痛みを感じないような状態でも、眠れないくらいの激痛を感じるようになるといった感じです。

この慢性疼痛という状態になってしまうと通常の

痛み止めを飲んでもシップを張っても全く効果がないことが多くなります。ただ、医学の進歩というのは素晴らしいもので、数年前から脳が痛みに敏感になってるのを調節してくれる薬や、脊髄や神経の痛みに敏感になってる部分を鈍感にさせるような薬が使えるようになりました。また、以前では癌にしか使えなかった麻薬系の薬も安全に使えるようになっています。

慢性疼痛の治療は、先ず痛みの原因を正しく診断し局所の治療をしたうえで、過敏になっている脳や神経をリセットしてやるといった流れで行われます。

ある程度の年齢になると何らかの痛みを抱えて生活してる人がほとんどだと思いますし、痛みの感じ方は人それぞれだと思いますが、もし生活に支障をきたすような痛みを抱えているのであれば、一度慢性疼痛を理解している医師の診察をお勧めします。