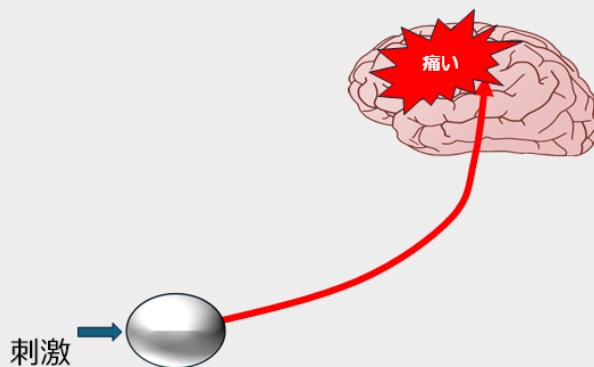




Nordic design 02 痛みってどう感じるの？

1. 痛みは身体の「警報装置」

痛みは、身体が「何か問題が起きているよ！」と教えてくれる信号です。
たとえば、包丁で指を切ってしまったとき、すぐに「痛い！」と感ずることで、傷口を守り治すための行動を取ることができます。



私自身も、年前に「腰椎椎間板ヘルニア」になりましたが、痛みの知識のおかげで、正しく対処し、早期に生活を回復することができました。正しい痛みの知識を持つことは医療従事者だけのものではないと考えます。診断・治療は、もちろん医療機関に委ねるべきです。しかし、自分の痛みがどういう状態なのか？痛みの種類を理解することで、「なぜ痛いのか」「どんな治療が必要なのか」が見えてきます。一人で悩まず、専門家（医師や理学療法士等）に相談することが大切です。



トレーナーコラム

柴山靖先生
理学療法士
ユマニテク医療福祉大学 理学療法学科講師
ヴィアティン三重男子バレーボール トレーナー

Nordic design 01 痛みを理解し、上手に付き合うために

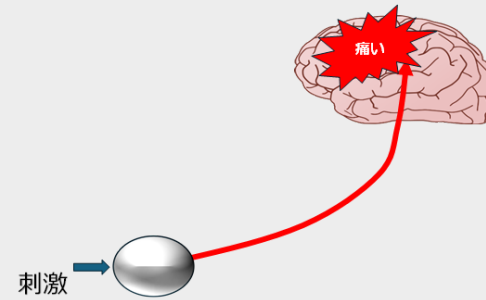
初めましてヴィアティン三重バレーボールトレーナーの柴山と申します。この度、皆様の健康増進についてお役立ちいただけるような知識をお伝えさせていただきました。日常生活に過剰に、かつ（生活の質）が少しでも高められるような内容をお届けできたらと思います。

さて、第二回は、「痛みを正しく知ろう」というテーマです。皆様も、腰痛や肩こり、膝など何かしらの痛みは、お持ちではないでしょうか。厚生労働省の調査では、腰痛による経済損失は、年間およそ6兆円とも言われ、仕事や生活に痛みはとても深く関わっています。

痛みの種類を知らう：痛みの発生のメカニズムからの分類

① 侵害受容性疼痛（しんがいじゅようせいつうつう）…「ケガや炎症による痛み」（図1）

- どんな痛み？
- 切り傷や打撲、捻挫など、身体どこかが傷ついて起きる痛みです。炎症や腫れが関係していることもあります。
- 例え…指を切ったとき、足を捻ったとき、歯を抜いた後の痛み。
- 特徴…ケガが治れば痛みも治ることがほとんど。



③ 心因性疼痛（しんいんせいいつうつう）…「心と関係する痛み」

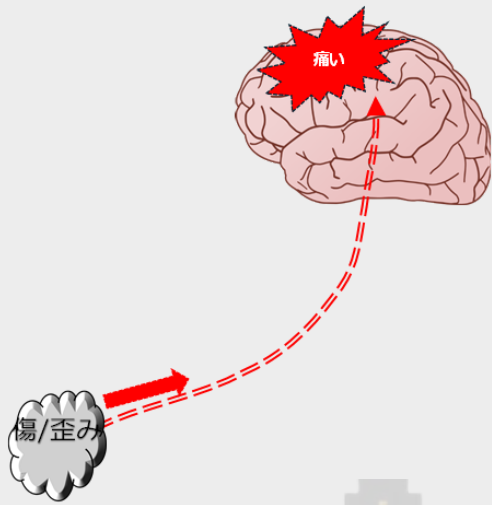
- どんな痛み？
- 心のストレスや不安、うつなどが原因となつて感じる痛みです。身体に目立った傷や異常がなくても、痛みを強く感じることがあります。
- 例え…
- 大きなストレスを抱えているときに、頭痛や腹痛がひどくなること。
- 過去のトラウマが原因で体が痛む感じ。
- 特徴…心のケアが重要で、身体と心の両面からのサポートが必要です。

④ 痛覚変調性疼痛（つうかくへんちようせいつうつう）「痛みの感じ方が変わってしまう状態」（図2）

- どんな痛み？
- 痛みの「信号」を処理する仕組みが乱れることで起きる痛みです。軽い刺激でも強く痛みを感じたり、理由が分からないまま痛みが続くことがあります。まだわかっていないことが多い痛みです。
- 例え…
- 線維筋痛症（体中が痛む病気）。
- 慢性的な腰痛や肩こりで、どんどん痛みが増す感覚。
- 特徴…神経系が過敏になり、痛みが「増幅」されてしまいます。

② 神経障害性疼痛（しんけいしょうがいつうつう）…「神経そのものが傷ついた痛み」（図2）

- どんな痛み？
- 痛みを感じる神経が傷ついたり、誤作動を起こして感じる痛みです。「ビリビリ」や「チクチク」といった痛みが典型的です。
- 例え…
- ヘルニアで神経が圧迫されて感じる痛み。
- 糖尿病で手足が「しびれる」ような痛み。
- 帯状疱疹の後に残る痛み。
- 特徴…痛みが続きやすく、専門的な治療が必要なことがあります。



【最後に】

じつとしていけば痛くないが、動くとき痛いなど関節や筋肉の痛みは、主に侵害受容性疼痛によるものです。痛みが長引かせ、他の痛みの機序が働かないようにするためには、日頃のケアが必要です。

次回から、自分でできる運動やストレッチの方法などをお伝えしていきます。

皆様が痛みに正しく向き合って、生き生きとした生活が継続できることをお祈りします。