



RAKUWA
lecture of health

第209回 らくわ健康教室

2014年9月18日



ペインクリニックって 知ってますか？

洛和会丸太町病院 麻酔科 医員 ふかざわ けいた 深澤 圭太



発展、ともに前へ…
洛和会ヘルスケアシステム®



RAKUWA
lecture of health

第209回 らくわ健康教室 2014年9月18日

ペインクリニックって知ってますか？

はじめに

ペインクリニックをご存じですか？ 洛和会丸太町病院では、2014（平成26）年1月から週2回、ペインクリニック外来を行っています。

今回は、「痛みは我慢したほうが良いのか」「どういう痛みならペインクリニックにかかったほうが良いか」などについてお話しします。



痛くなったらどうしますか？

腰が痛い、肩が痛くて腕が上がらない、階段を上がると膝が痛くて困る、片頭痛がよく起こる、テニス肘、ゴルフ肘、歩くとだんだん股関節が痛くなる…など、体のどこかに痛みがある人はたくさんいます。

そんなとき、どうしますか？ 我慢する、痛み

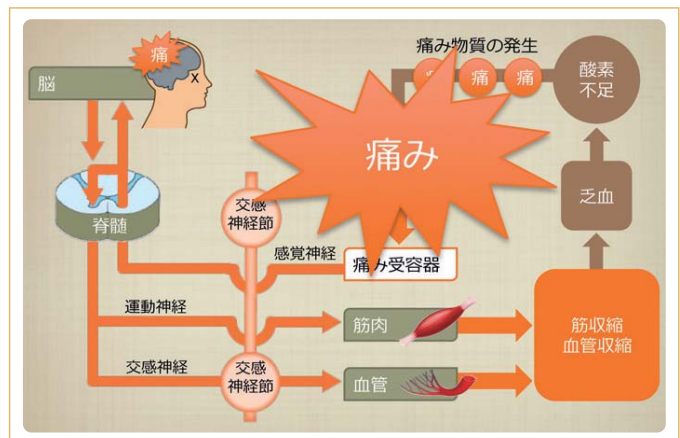
止めの薬を飲む、整形外科に通う、整体を受ける、鍼灸しんきゅうに行く、ペインクリニックにかかる…と、さまざまな選択肢があると思います。それぞれ役割が違うので、どの選択肢が正しいということは決められませんが、ペインクリニックでは、次のように考えて対処します。

痛みは我慢したほうが良いですか？

痛み=危険信号です。例えば、たき火に足を近づけて、熱い（痛い）と感じれば、足を引っ込めますね。痛みの感覚は普通、足の神経→脊髓→脳へと伝わりますが、この場合は、脳から危険回避の指令が下る前に、脊髓からの指令で足の血管を収縮させ、危険を避ける「反射」反応が起き、体を守ります。

しかし、反射が起これ続けると、血管の収縮が続いて血の巡りが悪くなります。血がたまることによる新しい痛みが起き、それが血の巡りを悪くし…という悪循環が起きます。さらに神経自体が構造を変え、余計なところに枝を伸ばして交感神経を刺激すると、痛みを感じるようになり、寒い日や台風の日などに痛みを感じたりします。

痛みは放っておくと、悪くなります！ 痛みの悪循環を防ぐことが大切です。



痛みがさらに広がった状態が慢性疼痛とうです。



我慢できない痛み

痛みのなかには、すぐ救急車で病院に行く必要のある痛みがあります。

- **胸が急に締め付けられるような痛み**
狭心症や心筋梗塞、大動脈破裂などの恐れがあります。
- **頭が痛くて意識を失った**
くも膜下出血などの恐れがあります。
- **おなかのものがすごく痛い**
急性腹症や虫垂炎、腸穿孔、イレウス、急性膵炎などの恐れがあります。

次のような痛みは 我慢したほうが良いですか？

先に述べた、腰が痛い、肩が痛くて腕が上がらない、階段を上がると膝が痛くて困る、片頭痛がよく起こる、テニス肘、ゴルフ肘、歩くとだんだん股関節が痛くなる…などの痛みは、すぐに受診しなければいけないような危険な痛みではありません。しかし、我慢せずにペインクリニックを受診してください。

こんな痛みは慢性疼痛です

- 原因となる疾患が治ったあとも、長期にわたり痛みだけが継続する場合。
- 原因となる疾患が治癒困難であり、長期間痛みが持続する場合。
- 痛みが治らないことが、心理的・社会的ストレスとなり、抑うつ状態となる。
- 心因性疼痛が加わり、治療が複雑になる。

ペインクリニックって知ってますか？

ペインクリニックは、痛みの総合診療科です。痛みの原因診断から治療まで行います。整形外科、神経内科、心療内科などと連携しています。痛みがあるのに我慢していて、適切な治療を受けておられない患者さまは、多くおられます。迷ったら、ペインクリニックを受診してください。薬や神経ブロック、レーザー治療などによる対症療法で痛みを抑える措置をとります。必要なら、ほかの診療科の紹介をします。

足腰の痛み

- 足の筋力が急に落ちてきた。
- 便意・尿意が分からない。



整形外科を紹介します。
早期の手術の適応となります。



- 歩いていると足が痛くなって、しばらく休むとまた歩けるようになる。
- 足の裏に何か張り付いているような感じがする。
- 腰を曲げた瞬間、右足に電気が走るような痛みを感じる。



手術するほどの症状ではないですが、治療を受けたほうが良いでしょう。

手術以外の治療法には、薬物治療や神経ブロック治療があります。

● 痛みに対するお薬

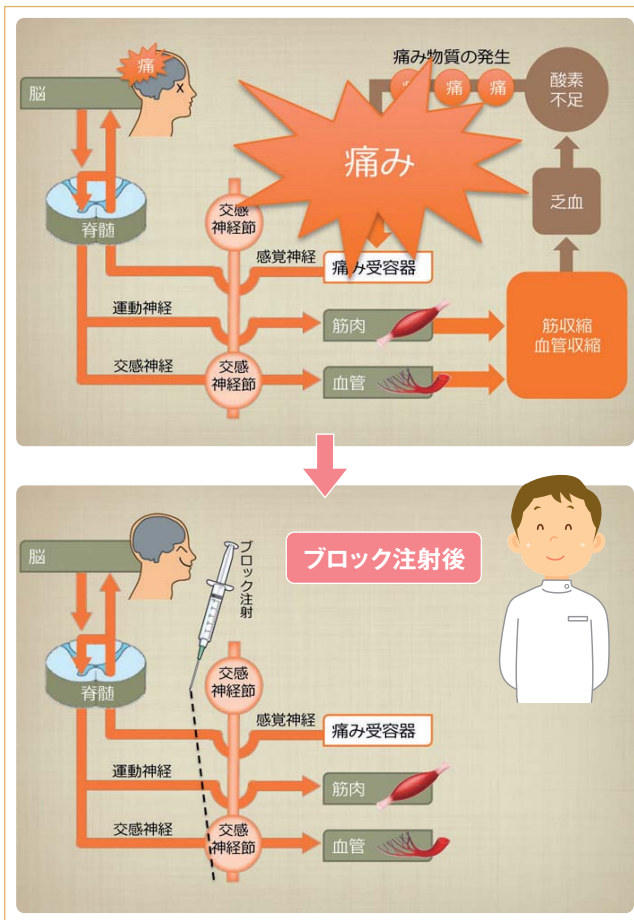
ロキソニン、ボルタレンなどの薬以外に神経痛に対して効果のある薬など、さまざまなものがあります。なかには胃潰瘍を起こす恐れがある薬もありますので、そういう薬は避けています。湿布を貼るのも良い治療法です。



● 神経ブロック治療

神経ブロック治療とは？

痛みを伝える神経や、自律神経(交感神経)、運動神経の働きを抑える(神経を遮断する)ことで痛みを軽減する治療法です。



神経ブロック治療は、外来で注射をしたり、超音波や透視(エックス線)を使って行います。ほとんどのブロックは非常に細い針(25G針)を使って行います。チクツとした痛みはありますが、思ったほどではなかったと感じる人も多いです。

神経ブロック治療以外の治療法は？

- 内服治療：神経痛には神経痛の鎮痛薬を使います。
- 光線治療：レーザーを用いた、痛みのない治療法です。
- 運動療法：腰痛には効果があります。

ペインクリニックの対象となる痛みは？

頭痛、顔面痛(三叉神経痛)、首の痛み、肩の痛み(肩こり、四十肩)、肘関節の痛み、肋間神経痛、腰痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、変形性腰椎症、股関節の痛み、足の痛み(坐骨神経痛など)、膝の痛み、帯状疱疹痛、帯状疱疹後神経痛、手足のしびれ、手術後の痛み、がんによる痛みなどがあります。

以上のように、ペインクリニックはあらゆる痛みや神経痛を対象にしています。心当たりがある方は、一度ペインクリニックでご相談ください。

