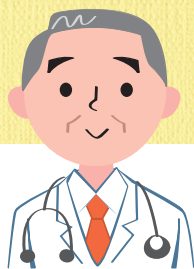


適切な治療を受けるために、
痛みの情報を具体的に伝えましょう



痛みを伝えるためのチェックポイント

- ☐ どこが痛いか？
- ☐ いつから痛いか？
- ☐ 痛みの強さはどれくらいか？
- ☐ どのように痛いか？
- ☐ どのような時に痛いか？
- ☐ どのようなことをすると痛みが強くなるか？
- ☐ 痛くなったきっかけは何か？
- ☐ 痛みで困っていることは何か？

医療機関名

痛みで お悩みの方へ

～ 長引く痛みで困っていませんか？～



長引く痛みで 困っていませんか？



歩いたり、長く立っていると
痛むため、
外出や通勤で困る



腰を曲げたり、
いすから立つときに痛むので、
家事や仕事で困る



痛みで眠れなくなる
痛みで何もやる気が起きなくなる

痛みとは？

「痛み」はからだに異常や異変が発生したときの「警告信号」として重要な役割があり、「痛い」という感覚は、異常や異変があるという情報が神経を伝わって脳に届くことで認識されます。

痛みはつらく不快なものですが、「痛い」という感覚がなければ、危険の察知や回避ができず、病気やケガの治療が遅れたり、命の危機にさらされることもあります。

しかし、必要以上に長引く痛みはストレスを生む大きな要因となり、生活の質を低下させ、他の病気を引き起こすきっかけになる場合があります。このような場合には「痛み」そのものを治療する必要があります。



痛みには「一時的な痛み」と「長引く痛み」があります

突然のケガや病気などによる一時的な痛みを**急性疼痛**^{とつう}といい、ケガや病気が完治しないために長引く痛みや、治った後も続く痛みを**慢性疼痛**といいます。

慢性疼痛は痛みそのものが病気となり、痛みの影響で「歩けない」、「仕事ができない」、「眠れない」など日常生活に支障をきたす深刻な問題になります。

急性疼痛

(一時的な痛み)

- ケガや病気に反応し、からだを守るために必要なサインとして発生する痛み。
- 痛みの原因が治ると痛みも治まる。



慢性疼痛

(長引く痛み)

- 長期間(一般的に3カ月以上)続く痛み。
- 痛みの原因が治っても痛みが続く。
- 治りにくい。
- 痛みそのものが病気となり、からだを守るサインとしての役割を持たない。



痛みの原因とは？

痛みの原因は、主に侵害受容性、神経障害性、非器質的疼痛の3つに分けられます。

侵害受容性疼痛と神経障害性疼痛の両者の性質を持った痛みは、混合性疼痛として扱われます。

炎症や刺激などによって生じる痛み

- ケガ
- 火傷
- 腱鞘炎
- 変形性関節症
- 関節リウマチ
- 骨折など



混合性疼痛

- 椎間板ヘルニア
- 脊柱管狭窄症など

侵害受容性疼痛

非器質的疼痛

神経障害性疼痛



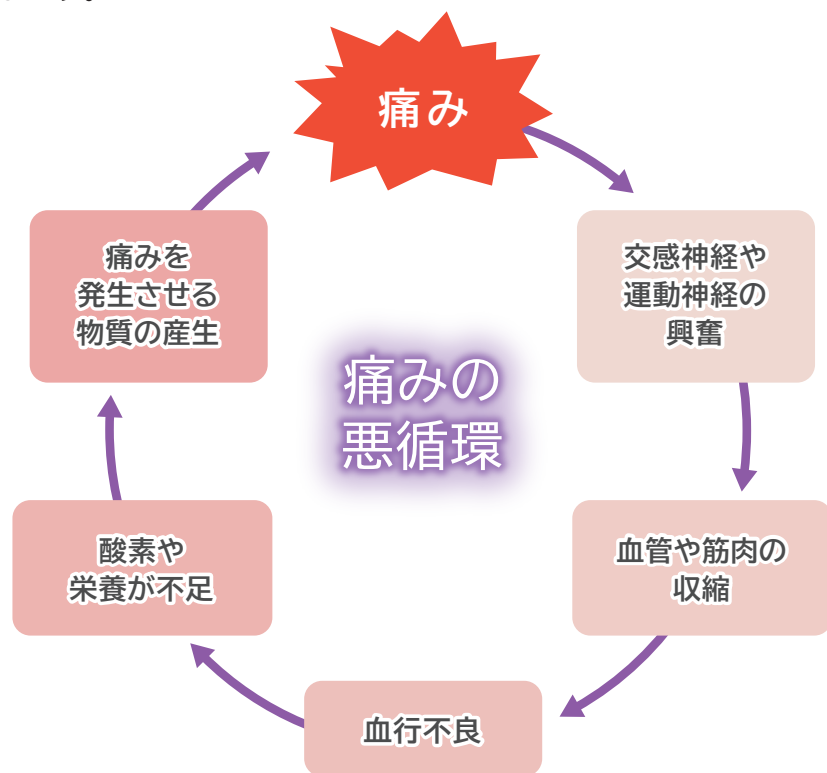
検査や診察では特定の原因が見つからず、不安やストレスといった心理的・社会的要因によって生じる痛み

何らかの原因によって神経が傷つくことで生じる痛み

- 糖尿病による神経障害
- 帯状疱疹後神経痛
- 三叉神経痛
- 脳卒中や脊髄損傷後の痛みなど

痛みを放っておくと 長引く痛みの原因となります

痛みを放っておくと血行の悪い状態が続き、からだの組織に供給されるべき酸素や栄養が不足します。その結果、痛みを発生させる物質がつくられて、新たな痛みを生み出すという「**痛みの悪循環**」が生じます。



また、痛みが長引くと、不安や怒りなど様々なストレスとも合わさって、治療が難しくなることがあります。痛みが長引く場合は放置せず、早めに主治医の診察を受けることが大切です。

痛みを**治療**することで 生活の質の改善が期待できます

慢性疼痛の治療目標は痛みを消すことではなく、痛みを和らげて少しでも普段の生活に困らなくなるようにすることです。長引く痛みは放置せず、早めの受診・治療を心がけましょう。



日常生活における動作が
楽になる



外出や買い物、旅行に
行けるようになる



よく眠れるようになる



精神的にも健やかになる

痛みの治療

長引く痛みの治療は、痛みの原因や症状によって「痛みの原因を取り除く治療」、「痛みを和らげる治療」、気持ちが不安になったり眠れないなどの「痛みが引き起こすその他の症状を抑える治療」を組み合わせる進められます。

治療法には、以下の方法があります。



治療方法は痛みの原因や強さなどの状態を考慮して決定されます。また、痛みが精神的な負担になっていることも少なくなく、心理的なサポートと一緒に治療が進められることもあります。

薬物療法

痛みの治療薬にはさまざまな種類があり、症状や痛みの程度によって使い分けられます。



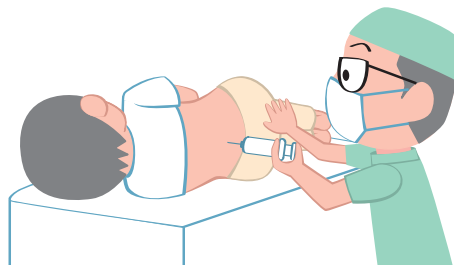
解熱鎮痛薬	非ステロイド性 抗炎症薬 エヌセイズ (NSAIDs)	痛みの元となる炎症の原因物質を抑えることで効果を発揮します。解熱鎮痛作用もあり、いわゆる「痛み止め」として広く用いられます。市販薬にも使われており、飲み薬だけでなく、貼り薬や塗り薬などもあります。
	アセトアミノフェン	熱を下げたり、痛みを抑えたりします。
	オピオイド 鎮痛薬	痛みの信号が脳に伝わるのを抑えることで強い鎮痛作用を示します。医療用麻薬として指定されているお薬もありますが、適切に使用することで効果が得られます。
	神経障害性 疼痛治療薬	痛みの信号が傷ついた神経から脳に発信されるのを抑えることで痛みを和らげます。 神経に原因がある痛みなどに対し効果が期待できます。
	その他	元は痛みの治療薬として開発されたお薬ではありませんが、鎮痛効果を発揮したり他の鎮痛薬の効果を高めたりするお薬です。抗うつ薬、抗てんかん薬、血管拡張薬、筋弛緩薬、抗不整脈薬、ステロイドなどが含まれます。 日本においては、一部の薬剤を除いて疼痛に対する保険適用は認められていません。

痛み止めのお薬は痛みがなくなれば薬を減らしたり、中止したりすることもできますが、自己判断はせず、必ず主治医の指示にしたがって服用してください。

お薬の服用により気になる症状があらわれた場合は、主治医または薬剤師に相談しましょう。

神経ブロック療法

痛みを伝える神経に麻酔薬を注射し、痛みの信号が脳に伝わるのをブロックして和らげます。



理学療法

運動療法(リハビリ)

筋力トレーニングやストレッチなどを行い関節の動く範囲を広げたり、姿勢を改善させることで痛みの軽減が期待できます。

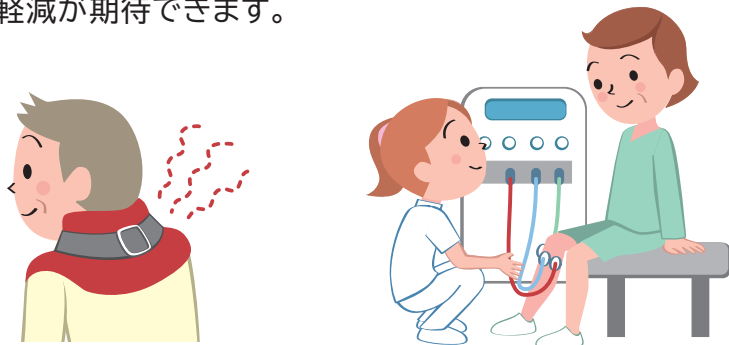
無理な負荷をかける運動は逆効果になりますので、痛みが強くない程度・範囲で運動を始めることが望ましいです。



理学療法

物理療法

痛みの軽減・除去を目的とした温熱療法や電気刺激療法などがあります。熱や電気の刺激により、からだの組織を温めることで痛みの軽減が期待できます。



理学療法

装具療法

コルセットや腰痛ベルトなどで患部をしっかりと固定し、安静にすることで痛みをやわらげます。



手術療法

神経を圧迫している痛みの原因を手術で取り除きます。症状が強く、薬物療法などの治療で効果があまり期待できない場合に行われます。



長引く痛みの治療は日常生活に支障が出る前に開始し、症状を悪化させないことが大切です。

**気になる痛みの症状があるときは、
早めに医療機関を受診するようにしましょう。**

