

第 64 回けんこう教室開催レポート

初夏を感じさせる陽気となった 4 月 20 日（土）、志賀俊哉麻酔科部長によるけんこう教室。

「痛みを抱え込まない生き方を ～慢性疼痛を知る～」を開催し、93 名が来場しました。



志賀俊哉 麻酔科部長

痛みは生体のアラーム。痛みがあってこそ体の異変を感じることができます。痛みがあることに感謝しなければいけません。しかし、痛みが続くと話は変わってきます。

今回は、痛みに関する話。特に持続する痛み、慢性疼痛という持続する、生物学的価値を失った痛みについて、当院麻酔科（ペインクリニック）の志賀部長が話しました。

慢性疼痛の代表として、ペインクリニックでみられる疾患としては腰痛、帯状疱疹後神経痛、繊維筋痛症等があります。腰痛の危険因子としては年齢・性別・肥満・喫煙・日常動作・社会経済的地位・教育レベル・仕事への不満・抑うつなどがあります。職場や家庭での人間関係やストレス、過去のトラウマ、経済的問題、社会的孤立といったことが原因で起こる場合もあります。多くの腰痛は数か月以内に消失するものですが、外傷後に新たに生じた腰痛や、発熱・悪寒を伴う、がんによるもの、脱力や無感覚等、尿が出にくい等の症状を伴う場合は検査と他科受診の必要があります。帯状疱疹後神経痛については帯状疱疹ウイルス感染の合併症により辛い痛みが数ヶ月～数年続く場合があります。帯状疱疹後神経痛には通常の痛み止めは効きません。

繊維筋痛症の特徴としては3ヶ月以上続く原因不明の広範囲痛、男性より女性が多く、しばしば疲労感、記憶障害、睡眠障害を伴い、手術や外傷、虐待が契機となる場合もあります。繊維筋痛症は体の病気というより脳に関係しており、子供のころ虐待を受けた方等がかかりやすいといわれています。

慢性疼痛の治療法としては①非麻薬性鎮痛剤②麻薬性鎮痛剤(オピオイド)③神経ブロックが用いられます。このうち、麻薬性鎮痛剤はメリットも多いものの、副作用もあり注意が必要です。神経ブロックとは、神経や神経の周辺に局所麻酔薬を注射して、痛みをなくす方法です。

最後に痛みがなかなか良くならないタイプや治療の効果が表れやすいタイプを説明し、痛みに関する対処のヒントを話しました。

当院では毎週火曜日と土曜日に麻酔科(ペインクリニック)外来(予約制)を受診いただけますのでご利用ください。

講演後に、森居 健一 理学療法士による「**自宅でできる体操**」をご紹介します。爽やかな風を感じながら、体とともに気持ちもほぐれていくような体操をご紹介します。



○6月8日(土) 10:30～11:55 分に市川グランドホテル 7F 宴会場において

第 5 回メディカルセミナー「**たばこや大気汚染が原因となる肺の病気**」について

津島 健司 国際医療福祉大学 医学部 呼吸器内科学主任教授 を予定しています。(要予約)