

“痛み”は、本来は私たちの体に危険を知らせる重要な役割を果たしています。ところが、長期間持続する痛みは、危険を知らせる役割を果たさずに、ただ不快な感情だけが与えられます。これを慢性疼痛といいます。今回は『慢性疼痛』についてお話しします。

慢性疼痛とは？

痛みは、体が傷ついたりあるいは傷つきそうなときに生じる「不快な感覚」ですが、痛みを経験して学習することにより、それ以上の体へのダメージを避ける為に役立ちます。しかし

このような痛みは本来短期間に起こるべきもので、長く続きすぎる疼痛はただその人の生活の質を落としていくばかりです。原因はさまざまですが、3～6ヶ月を超えて持続する痛みは慢性疼痛として速やかな治療が求められます。

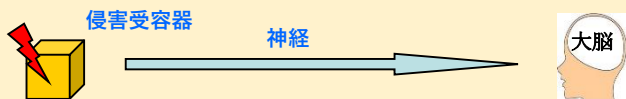
慢性疼痛の種類

慢性疼痛には、病態別、機序別などにより分類することができます。痛みの要因別分類では、「**侵害受容性疼痛**」、

「**神経障害性疼痛**」、「**心理社会的疼痛**」に分類されます。また慢性化すると、痛みの要因はどれか一つに起因することは少なく、いろいろな要因が複雑に絡んだ混合性疼痛になっていることが多いといわれています。

● 侵害受容性疼痛（侵害受容器が刺激され続けて痛みが持続）

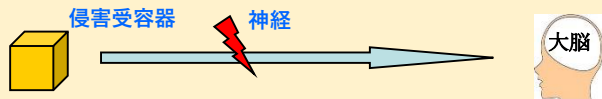
体の中にある痛みを伝える装置である侵害受容器の持続的な刺激による痛み



● 神経障害性疼痛（痛みを伝える神経に異常が生じ痛みが持続）

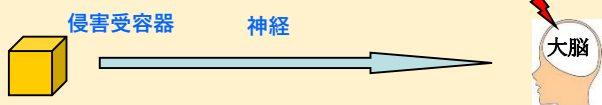
痛みを伝える神経の障害による痛み。

（例）糖尿病性末梢神経障害、帯状疱疹後の神経痛、脊髄損傷、脳卒中後痛など



● 心理社会的疼痛（ストレスで脳内の伝達に異常が生じ痛みが増幅）

痛み体験が長引くことによりストレスが溜まり、それにより脳内の痛みの伝達に異常が起こり更に痛みが増悪した状態など。



薬物治療

- 慢性疼痛の治療には、主に**非ステロイド系抗炎症薬**（ロキソプロフェン、ジクロフェナク、セレコキシブなど）、**アセトアミノフェン**、**麻薬性鎮痛薬**（リン酸コデイン、塩酸モルヒネなど）などの痛み止めが使われます。

- 非ステロイド系抗炎症薬は痛みそのものや、**痛みの原因になる炎症を起こす物質が体内で出来るのを防ぎます。**
- 麻薬性鎮痛薬には強い鎮痛効果があり痛みが強い時に使われます。適正に治療できるよう、安全な量を考えて薬が処方されていますので、依存性もありません。急な増量や減量によって副作用も生じやすくなるため、**医師の指示のもと、厳密に量を守って使用する必要があります。**

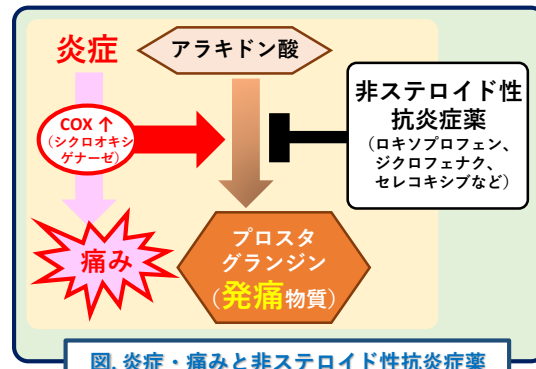


図. 炎症・痛みと非ステロイド性抗炎症薬

- 痛み止めだけでなく、抗うつ薬、抗てんかん薬、抗不整脈薬なども、**痛み止めの作用を補助するために使われることがあります。**これらの薬は神経に作用し、神経を通じた痛みの伝達を抑えるので、痛みの種類に応じて使い分けられます。また、痛みを抑えるだけでなく、気分の落ち込みなど精神面の改善作用もあります。
- 痛みを感じている神経に直接、**局所麻酔薬を注射して炎症や痛みをやわらげる神経ブロック**という治療法があります。注射する神経により、血流が改善して炎症を和らげる効果も期待できます。
- これらの薬以外にも、漢方薬が使われることもあります。

薬物以外による治療

- 慢性腰痛、変形性膝関節症に対して、**一般的な運動療法（有酸素運動、筋力増強運動等）**を行うことにより、疼痛軽減効果、機能障害改善等の効果が認められています。**患部の状態によっては運動療法により悪化する可能性もありますので、詳しくは主治医に相談してください。**
- 体に電極を入れて、そこから電気を流し、神経を刺激することで痛みを抑える方法もあります。脳に電極を入れる場合と脊髄に入れる場合があります。これらは、イメージ的にはペースメーカーと似ています。電極を体の中に入れず、電極を体に貼って神経を刺激して、痛みを抑える方法もあります。
- 他にも、レーザー光を体に当てる方法や、脳内に放射線を当てて痛みを感じる部位の働きを弱めるγナイフでの治療があります。硬膜外内視鏡といって、内視鏡を体に入れて、痛みの原因部分を直接治す方法もあります。