



# 痛みについて

ひとくちに「痛み」といっても、原因や状態によってさまざまです。

「痛み」は、その原因によって大きく二つに分けられます。長引く痛みなどでは、この複数の原因が関与していることが多いです。

## ■痛みの種類

炎症や刺激による痛み（侵害受容性疼痛）  
ケガや火傷をしたときの痛みです。ケガをするとその部分に炎症が起こり、痛みを起こす物質が発生します。この物質が末梢神経にある「侵害受容器」という部分を刺激することで痛みを感じるため、「侵害受容性疼痛」と



呼ばれています。

このような痛みのほとんどは、急性の痛みで、肩関節周囲炎（いわゆる五十肩）や腱鞘炎、関節リウマチ、頭痛、歯痛、打撲、切り傷などがあります。

何らかの原因により神経が障害され、それによって起こる痛みを、「神経障害性疼痛」といいます。

帯状疱疹が治った後の長引く痛みや、糖尿病の合併症に伴う痛みやしびれ、坐骨神経痛、

また脳卒中や脊髄損傷

による痛みなどがあります。傷や炎症などが見えないにもかかわらず痛みがある場合には、神経が原因となっていることがあります。

急に痛くなり、短期間でおさまる痛みは「急性の痛み」、一〜三ヶ月以上と長く続く痛みは「慢性の痛み」といわれます。

「急性の痛み」はその原因となるケガや病気が治れば消えていく

ものですが、痛みが生じたときに適切な治療をせずに、そのまま放っておくと、痛みが別の痛みを引き起こし、「慢性の痛み」に変わってしまう場合もあります。

痛みが続くことで痛みにはばかり注意が向きがちになり、眠れなくなったり、不安や恐怖からうつ状態につながり、ますます痛みにとらわれている症状が重くなるという悪循環に陥ることもあります。

## ■治療法

痛みは慢性化する前に、適切な治療を行って早期に原因を取り除くことが大切です。無理な我慢は禁物です。



痛みの悪循環を断つため、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

また、自分の痛みに関する情報や疑問をあらかじめ整理して書き出しておきましょう。痛みの治療法はさまざまです。

**薬物療法や神経ブロック療法、理学療法**など、痛みにはさまざまな治療法があります。医師は患者さん一人一人に合った治療法を、症状や重症度を見ながら選択し、ときには組み合わせて治療を行います。その中で最も一

般的なのは、薬剤を用いた薬物療法です。薬剤にもいくつか種類があり、痛みの種類や重症度などに合わせて処方されます。

薬剤療法に用いる主な薬剤には、非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）、アセトアミノフェン、神経障害性疼痛治療薬、オピオイド、鎮痛補助薬、ステロイド、麻酔薬などがあります。薬物療法では、さまざまな薬剤を病態や症状に合わせて、使い分けています。痛みでお困りの方はご相談下さい。

（看護師 西岡博子）

