

痛みとは

清泉クリニック整形外科
新野浩隆・脇元幸一
(理学療法士) (理学療法士)



Vol. 10
Medical life advice

痛みは、外からの刺激に対するの防御反応、身体内部にある異常に対する警告・信号(サイン)として働きます。ヒトは痛みというサインで、体に異変や異常があることに気づかされます。

つまり痛みは、生命を維持していくために必要であり、重要なものといえます。

そこで、今回から何回かにわたって、痛みについての知見を書かせていただきたいと思います。

まず第一回目の今回は、人が感じる痛みにはどのようなものがあるのか、見ていきましょう。

痛みの分類

痛みを発生原因で分類すると、①侵害刺激による痛み、②神経が原因の痛み、③心が原因となる痛みの3つに分けられます。



また、痛みの持続時間で分類すると(1)急性痛、(2)慢性痛に分けられます。

①侵害刺激による痛み

侵害刺激とは、圧力、化学物質、熱などの体の外からくる、組織に害を及ぼすような強い刺激のことです。侵害刺激が体に加わると、その部分に炎症が起きます。その炎症や刺激が痛みを起こします。
例)捻挫や骨折など

②神経が原因の痛み

神経が傷ついたり圧迫されたりすることで痛みが起きます。

例)帯状疱疹後の痛み、坐骨神経痛、ヘルニアによる神経圧迫による痛み

③心が原因となる痛み

心理的な要因でも痛みが起きることがあります。
例)試験の前になるとお腹が痛くなる

①急性痛

急性痛は、ケガや手術の痛みなど、原因がはっきりしていて、原因を取り除くことで(あるいは原因がなくなることで)消失する痛み。この痛みは短期間で消失します。

②慢性痛

慢性痛は、その原因がはっきりしておらず、さきほどの急性痛がなかなか治りきらずに引き続き残ってしまっている痛みです。

冒頭でも述べましたが、急性痛には体の組織に傷がついたことを知らせるため警告・信号の役割という重要な働きがあります。

その急性痛を放置して持続させてしまうと慢性痛に移行してしまうこともあるため、急性痛の時点での早い対処が重要になります。

今回は、人が感じる痛みについて、お話ししました。次回は、一般的には原因がはっきりしていないと言われている“慢性痛のカラクリ”についてお話ししたいと思います。

次回もお楽しみに…。

すんくじら

このコーナーでは、「ちょっとよかばな」を書いていきたいと思っています。

~冷湿布と温湿布の違い~

冷湿布、温湿布、どちらの湿布も同じ消炎鎮痛剤が表面に塗られているため、薬としての効果は両者とも同じです。



患部を冷やす効果は冷湿布、患部を温めるのが温湿布と認識している方が多いようですが、どちらの湿布も患部内部の血行を促進します。つまり冷湿布は皮膚の「冷覚」を、温湿布は皮膚の「温覚」をそれぞれ刺激して血管拡張を図り血行を促進する目的で使われます。

つまり、痛みに対して、「冷たさと温かさのどちらが気持ちよいか」で冷湿布、温湿布を使い分けるのがよいといわれています。

清泉クリニック整形外科

〒892-0823 鹿児島市住吉町 12-16

TEL: 099-223-1936 ホームページ: <http://seisen.info>