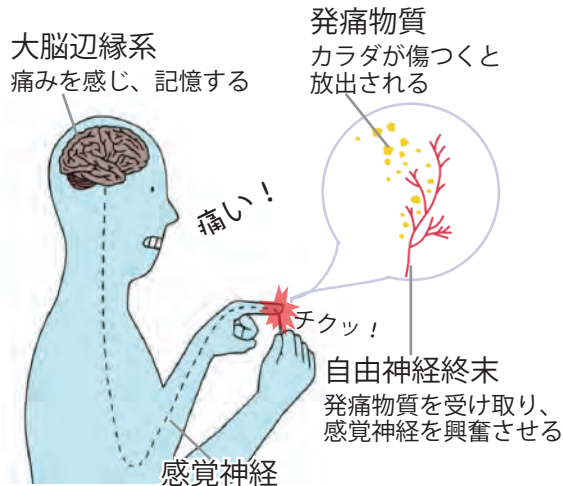


痛みの悪循環～その痛みは本物か？～



痛み等、感覚を伝える

通常は、けがをした部分が治ると、痛みは収まるものですが、稀にいつまでも痛い「慢性痛」に陥る場合があります。けがによる痛みが、交感神経や運動神経の興奮を引き起こす事で、血管や筋肉が収縮し、末梢血管は血流障害による酸素欠乏状態になります。そして、けがの回復が遅れたり、さらなる発痛物質が出される事になります。これが再び知覚神経を刺激することにより、元々の痛みとは別の痛みの循環を形成します。

さらに、交感神経の緊張は便秘や胃もたれ、不眠などの症状も引き起こし、これらのストレスにより、ますます交感神

痛みの種類

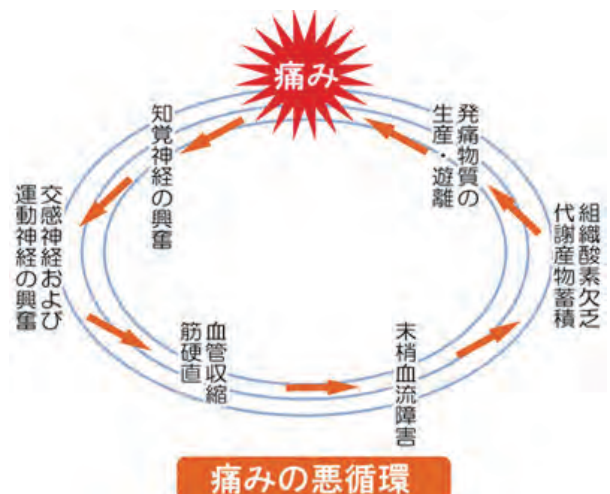
私たちが日常出会う「痛み」には、包丁で指を切った「鋭い痛み」や転んでお尻を打った後の「鈍い痛み」から、10年以上も続く腰痛のような「慢性痛」まで様々な種類があります。

痛みの原因

例えば包丁で指を切った場合、まずは「鋭い痛み」を感じます。この痛みは皮膚にある感覚受容器が「指が切れた!」という信号を出し、神経を介して脳に痛みを伝えた結果起こる「急性痛」です。そして、しばらくするとジンジンとした何ともいえない嫌々痛みへと変化します。これは、「発痛物質」と呼ばれる物質が原因です。この発痛物質により、「指が切れた」という信号が脳に伝えられると、脳はカラダを守るための様々な反応を起こします。血管を細くし、出血を抑える「交感神経の興奮」や、壊れた細胞

慢性痛と悪循環

を修復したり、ばい菌と闘う免疫物質を集める「炎症反応」などです。これらの反応により、さらに発痛物質がたくさん作り出され、痛みを強く感じるようになります。



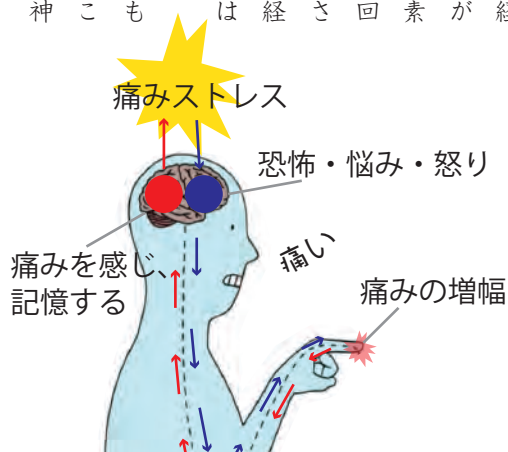
痛みの悪循環

経の緊張が進み、痛みはどんどん悪化します。このように、小さな痛みをきっかけに、痛みが次々と連鎖していくことを「痛みの悪循環」と呼び、「慢性痛」の原因の一つとされています。

脳は痛みを記憶する

「痛みの悪循環」を放っておくと、今度は「痛みの歪み」が現れます。脳に向かって長い間「痛みの信号」が送られ続けられると、神経回路に痛みが記憶され、痛みの原因が無くなったとしても信号を送り続ける事があります。こうなると、本来は痛みではない信号を痛みと誤認してしまったり、少しの刺激を大きな痛みと感じる勘違いが生じる様になります。

このような「痛みの悪循環」や「痛みの歪み」を起こさない為には、自分のカラダの異常に早く気づき、先手を打って対処する必要があります。痛みを我慢しない、甘くみないで快適な毎日をおくりましょう。



痛みが慢性化すると、痛みのストレスにより、痛みが増悪し、痛みを常態化させる「回路」が形成されます。痛みの原因が無くなっても、恐怖や怒りなどのストレス刺激で、痛みを感じるようになります。

今月のオススメ図書

はりし 鍼師おしゃあ

幕末海軍史逸聞

幕末から明治を逞しく生き抜く江戸っ子鍼(はり)師おしゃあの恋の行方を描いた一代記。明治維新以前、日本の医療は漢方・鍼治療が中心でした。江戸の下町で巻き起こるドタバタの日常の中で、庶民にとけ込んだ医療であった鍼治療を面白おかしく、時には専門的に描いた作品です。秋の夜長におすすめの一冊です。

