

長引く痛みでお悩みの方へ

私たちは日常的に「肩が痛い」「腰が痛い」など様々な痛みを感じます。ほとんどの場合、痛みの原因が治れば消失していくものですが、痛みの原因である病気が治りにくいために痛みが長引いたり、適切な治療を行わず放置してしまい慢性化してしまうことがあります。

●慢性化してしまった痛みはどうすればいいのでしょうか？

痛みを放っておいたり、長い時間痛みが続いていると、痛みの信号が脳に送られ続け、痛みが雪だるま式に強くなったり、痛みの範囲が広がってしまいます。痛みが続くことで不眠や、痛みが取れない不安、恐怖から気分が落ち込み、慢性の痛みが強くなってしまう場合があります。我慢せずに、早めに医師に相談し、少しでも痛みを和らげる工夫をしていきましょう。同じ痛みであるにも関わらず、鎮痛剤が効いたり、効かなかったり効果が異なるのは、痛みには種類があるからであるといわれています。近年の研究から痛みは大きく2つに分類されることがわかってきました。

①ケガや打撲など炎症による痛み→**侵害受容性疼痛(急性期の痛み)**

腱鞘炎 関節リウマチ 関節炎 筋膜炎 変形性関節症 骨折 外傷など

②神経が傷つくことで起こる痛み→**神経障害性疼痛(慢性化した痛み)**

帯状疱疹後神経痛 幻肢痛 座骨神経痛 腰椎症性神経根症など

③ ①と②が重なり合った痛み→**混合性疼痛**

●**神経障害性疼痛とはどんな病気でしょうか。**

何らかの原因によって神経が傷つくことで神経が過敏になり、痛みの信号が出すぎてしまう状態です。帯状疱疹後の長引く痛みや、糖尿病神経障害に伴う痛みやしびれ、座骨神経痛などがあります。

しびれの強い、電気の走るような、焼けるような、びりっとくる痛み方が特徴です。

ケガや炎症がない、治ったにも関わらず痛みが続く場合は「**神経障害性疼痛**」である可能性があります。

●**治療について**

慢性化してしまった「**神経の痛み**」は、長い時間をかけて痛みが複雑化していることが多いため、治療にも時間がかかります。治療の効果を実感するためにも目標を持ちましょう。日常生活で行いたいこと、改善したいことを医師に伝え、目標を共有していくとよい治療につながります。現在の痛みが半分になるように、焦らず一歩ずつ治療していきましょう。

●**使用する薬剤について**

① 炎症の痛みに対して(切り傷、打撲 骨折など)主に処方する薬剤

→NSAIDS (エヌセイズ: 非ステロイド性消炎・鎮痛薬)

ロキソニン ボルタレン セレコックス モービック ロルカム ソレトン ポンタールなど

② 神経障害性疼痛に対して処方する薬剤→リリカ(一般名: プレガバリン)

③ NSAIDS(エヌセイズ) や神経障害性疼痛治療薬でも効果がない痛みに対して処方

→オピオイド(フェントステープ オキシコンチン オキノーム ترامール ترامセット ノルスパン デュロテップ MT パッチなど)

④ 鎮痛補助薬: サインバルタ(一般名: デュロキセチン)



pixta.jp - 12951818

●それぞれの薬には効果と副作用があり、その出方には個人差があります。服用する量や回数、時間を調整しながらちょうど良いバランスをみつけていきましょう。薬物療法以外にもリハビリテーションや神経ブロック注射、外科的療法など必要とされる治療を組み合わせながら治療していきます。

ご相談がありましたらスタッフにお声かけ下さい。

