



## ～痛みについて～

### ☆痛みとは…☆

痛みは大変不快な感覚であり、不快な情動を伴う体験です。しかし、痛みは「生体の警告系」として重要な役割をはたし、外部からの侵害刺激や組織損傷、それに伴う炎症時に痛みを発生させます。他にもストレスが原因で痛みを生じさせる場合もあります。ここでは、内臓痛については割愛させていただき、筋骨格系の痛みについて紹介いたします。

### ☆痛みの分類☆

#### ①急性痛…3か月くらいまでの痛み

ケガや病気などで起こる「危険信号としての痛み」です。体を守るために欠かすことのできない痛みで、組織の治癒とともにこの痛みは消えていきます。また、各種の鎮痛剤が効果的です。

#### ②慢性痛…3か月ないし、6か月以上続く痛み

組織損傷による痛みが長期にわたって持続することによって、神経系に異常が生じ、痛みが起こっている状態です。また、精神的なストレスなどの種々の心理的要因によって影響を受けやすい痛みでもあります。この痛みは、通常の鎮痛薬では効果が現れにくいことがあります。

### ☆痛みがでた場合、病院へ来院していただくタイミング☆



#### ①痛みがでて間もない場合（急性期）

痛みを放置すると、症状が悪化するだけでなく、痛みの悪循環が生じ、慢性痛に移行することがあります。痛みが出現してから1週間以内に来院してください。

#### ②痛みが長期間ある場合（慢性期）

すぐに来院し、適切な治療を受けていただく必要があります。

痛みが出現した時、すぐ治るだろうと痛みを我慢されている方がいらっしやいます。しかし、痛みに対する適切な治療がなされずにいると痛みが脳に記憶として残ってしまい、原因となった病気が治癒した後も、慢性痛として残ります。このような慢性痛にならないために、急性期に痛みの原因を取り除くことが大切です。