

# 痛みは色々あります

整形外科医長 木田 直俊

体の感覚のひとつに痛み (pain) があります。実は体の機能として痛みは非常に大切です。痛みがあることによって、無意識に回避する行動をとります。そのため大怪我にならないのです。稀に後天的にその“痛み”の感覚を消失してしまうことがあります。そうなってしまうと骨折してもわからなくなってしまい、粉々になってしまうこともあります。このように“痛み”は重要なシグナルなのです。でも痛いことは嫌ですよ。なるべくなら痛みのない生活を送りたいとは誰もが思うことだと思います。

では、“痛み”とは何でしょう？「組織損傷と関係するか、もしくはその可能性がある、またはその様な損傷のためだと表現される不愉快な知覚的、情動的経験である」と定義はあります。さっぱり何を言っているかわかりません。つまり“痛み”はあくまで主観的で、大脳で認識されて始めて“痛み”がわかるのです。そのため性格や気分、家庭環境、社会的環境などによって“痛み”の表現は様々で変化してしまいます。

“痛み”の原因で治療方法も異なるため、“痛み”の種類を見極めることが大切となります。

## ① 侵害受容性疼痛・炎症の痛み

怪我や火傷、手術後の創部の痛みのことです。怪我をするとその箇所に炎症がおこり、痛みを引き起こす化学物質がつけられます。それが皮膚近くの末梢神経を刺激します。そしてズキズキとした痛みとなります。



## ② 神経障害性疼痛・神経の痛み

見た目には傷や炎症はないけれど、神経が傷ついたり圧迫されたりすることにより起こる痛みです。ビリビリ、ジンジン、チクチクといった表現をされることが多いです。



## ③ 心理・社会的な要因による疼痛

病気や怪我な要因はなく、不安や社会生活で受けるストレスなど心理的、社会的な要因で起こる痛みのことです。

また、“痛み”が続いている期間によって“急性痛”と“慢性痛”に分けることもあります。“慢性痛”は上の①②③が混在したり、複雑になったりして単純ではないことが多く、治療に難渋することがあります。“痛み”が3か月続く場合が“慢性痛”の目安です。

