# 痛みの対処

大切なポイントは？

監修

東京大学医学部附属病院
緩和ケア診療部/麻酔科・痛みセンター
准教授・部長　**住谷 昌彦** 先生

Daiichi-Sankyo
第一三共エスファ株式会社

# 慢性痛とは

痛みは、比較的早期におさまる「急性痛」と3～6ヵ月以上続く「慢性痛」というように持続時間によって分類されます。痛みが慢性痛にならないように、急性痛のうちから適切な治療を受けることが必要です。神経の異常で生じる痛み（神経障害性疼痛）などは痛みが慢性化しやすく、病気への理解と適切な治療の継続が重要となります。

## 〈慢性痛の代表的な疾患例〉

### 慢性腰痛症

腰痛が長期に続いている状態です。
痛みの原因となる疾患に合わせた治療を行います。

### 変形性膝関節症

ひざの軟骨がすり減り、関節の炎症などが起こることで痛みを生じます。
痛みの大きさやひざの病態に合わせて治療を選択します。

### 糖尿病による末梢神経障害

高血糖により神経が変性して痛みを生じます。
神経に作用するお薬などで治療を行います。

### 帯状疱疹後神経痛

帯状疱疹による神経障害が強いと、皮疹が治癒したあとでも神経痛が残る場合があります。
神経に作用するお薬などで治療を行います。

参考：伊藤和憲 著、よくわかる痛み・鎮痛の基本としくみ［第2版］　参考：柳本繁/岡田英次朗 監修、腰・膝の痛み
参考：上野博司/影山幾男/守山龍三 監修、痛み・鎮痛の教科書

# 痛みに対するお薬

痛みの原因に即したお薬を使用します。
医師、薬剤師の指導のもと適切な服用を心がけましょう。

| お薬の種類 | お薬の作用と痛みの種類 |
|---|---|
| **抗炎症薬**<br>NSAIDs（非ステロイド性消炎鎮痛薬） | 組織が障害を受けたときに、痛みを引き起こしたり、感じさせやすくする物質が生成されます。抗炎症薬はこの物質の生成を抑えることで痛みを鎮めます。<br>●主に急性痛で使用されます。 |
| **神経障害性疼痛治療薬** | 神経で痛みを伝える物質が過剰に放出されている状態を抑えて、痛みを鎮めます。<br>●神経性の痛みに使用されます。 |
| **抗うつ薬**※<br>（三環系抗うつ薬・SNRI） | 脳から末梢につながる痛みを抑制する神経を活性化して、痛みを鎮めます。<br>●慢性痛で筋肉や関節の痛みなどでも使用されます。 |
| **抗てんかん薬**※<br>（抗けいれん薬） | 神経の異常興奮が痛みに関与している場合、神経の興奮を抑えることで、痛みを鎮めます。<br>●神経性の痛みなどに使用されることがあります。 |
| **オピオイド系鎮痛薬** | 中枢神経や末梢神経にあるオピオイド受容体に作用することにより、鎮痛作用をあらわします。<br>●癌性疼痛などの強い痛みに使用されます。 |
| **神経ブロック**<br>（局所麻酔薬、神経破壊薬など） | 痛みを伝導する神経や脊髄に注入し、痛みの伝導をブロックします。<br>●痛みの種類や場所で、使用する薬剤は選択されます。 |

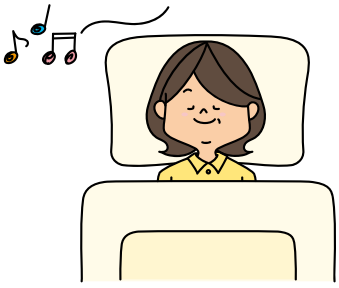
参考：伊藤和憲 著、よくわかる痛み・鎮痛の基本としくみ［第2版］

※抗うつ薬、抗てんかん薬の中でも痛みの原因疾患に対する適応も有している薬剤のみ処方が可能であり、全ての抗うつ薬、抗てんかん薬が使用できるわけではありません。

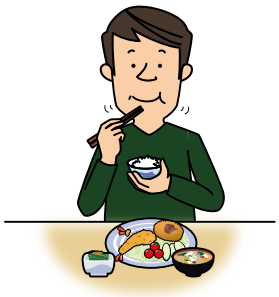
# 生活習慣の改善

決まった時間に就寝し、リラックスによる睡眠の改善、規則正しい食事の習慣、毎日太陽の光を浴びることなども大切です。

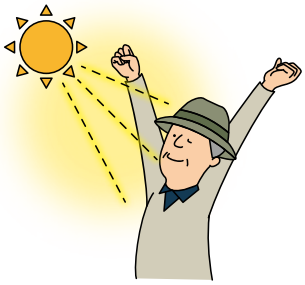
良質な睡眠



規則正しい食事習慣



太陽の光を浴びる

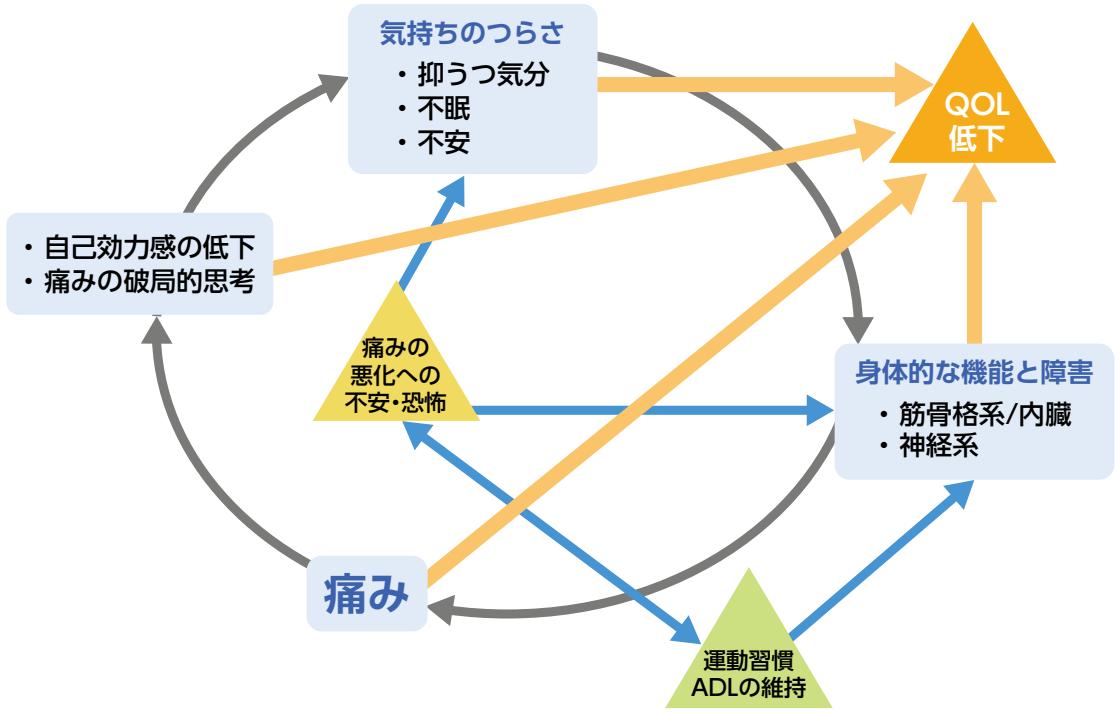


参考：伊藤和憲 著、よくわかる痛み・鎮痛の基本としくみ［第2版］

# 放置すると痛みはますます強まります

痛みが起きると、痛みが起きないような生活習慣ができあがり、活動量が低下するだけでなく、痛みの悪化への不安・恐怖により前向きな気持ちも低下してしまいます。さらに、筋肉や骨がより衰えてしまい痛みがさらに悪化する悪循環を引き起こします。
痛みの原因に対して早期から適切に治療を行い、悪循環から抜け出すことが大切です。

## 痛みの悪循環

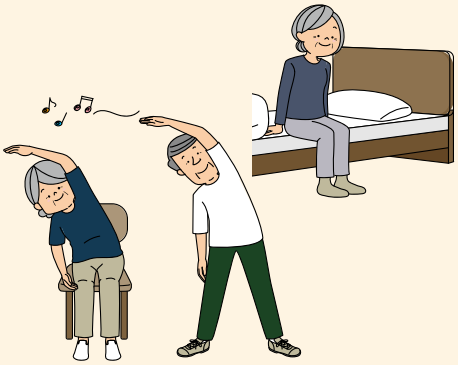



監修：東京大学医学部附属病院 緩和ケア診療部/麻酔科・痛みセンター 准教授・部長 住谷 昌彦 先生

## 慢性痛では、適度な日常動作や運動が大切です

痛みにより長期間身体を動かさないと筋力が低下したり、痛みを補おうとほかの部位に負担がかかる場合があります。
痛みが長期間続く場合でも、無理のない範囲で適度な日常動作や運動を心がけることが大切です。

痛みがあっても運動してよいか、
かかりつけの医師にご相談ください



参考：伊藤和憲 著、よくわかる痛み・鎮痛の基本としくみ［第2版］


第一三共エスファ株式会社
https://www.daiichisankyo-ep.co.jp
EPALL1P04301-1
2021年6月作成