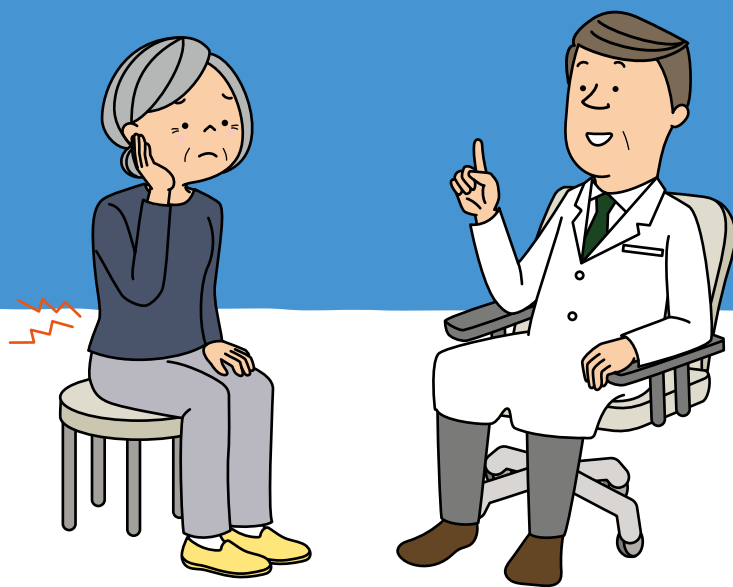


# 痛みの 治療は大切

痛みの種類と  
治療について

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



第一三共エスファ株式会社

# 痛みの種類

痛みには「**急性痛**」と「**慢性痛**」があります。

組織損傷が回復していることも多い**慢性痛**は、治療が長期にわたることも多いです。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**しやすいです。

**慢性痛**は、病気への理解と適切な治療の継続が重要となります。

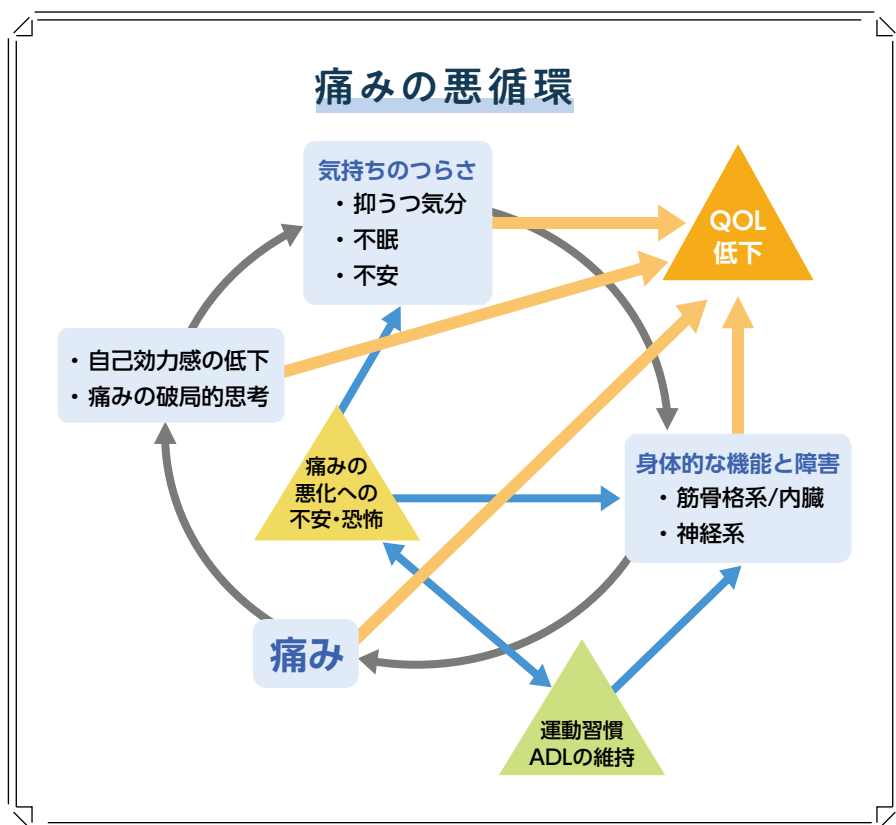
## 【急性痛と慢性痛の違い】

	急性痛	慢性痛
原因	外傷・手術・急性病態	末梢神経・脊髄レベルの異常入力と交感神経の変化
身体の状態	炎症、損傷がある	神経の障害や神経が過敏な状態が続いている、あるいは、身体的な原因がないこともある
罹患期間	損傷の治癒まで	3～6か月以上
痛み感受性	正常	増強または普段感じない刺激を痛みを感じる
治療	消炎鎮痛薬が有効	消炎鎮痛薬が無効なことが多い

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]

## 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に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。



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

## 慢性腰痛症

慢性腰痛症では3ヵ月以上にわたって腰の痛みやだるさが続きます。

### 【原因疾患】

椎間板ヘルニア、変形性脊椎症、腰椎分離症、腰椎分離すべり症、骨粗鬆症など

### 【治療】

原因疾患に合わせて、飲み薬、湿布薬や注射の使用、温める、腰の固定といった治療を行います。



## 変形性膝関節症

変形性膝関節症は、代表的なひざ疾患であり、ひざ痛全体の約半数を占めています。

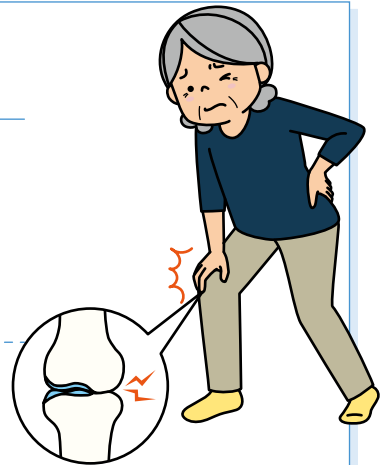
### 【原因】

大半は加齢によるひざの軟骨のすり減りが原因であり、関節の炎症などが起こることで痛みを生じます。

進行すると骨が変形することもあります。

### 【治療】

痛み止めやヒアルロン酸の注射、装具や温熱療法などにより治療を行います。



## な疾患と治療

### 带状疱疹後神経痛

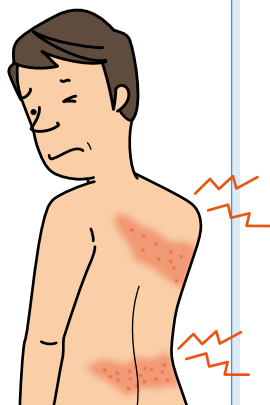
免疫力の低下により起こる带状疱疹ですが、皮疹が治癒したあとでも、まれに痛みが続く場合があります。神経障害性疼痛に分類されます。

#### 【原因】

带状疱疹による神経障害が強いと生じます。

#### 【治療】

神経に作用するお薬などで治療を行います。



### 糖尿病による末梢神経障害

糖尿病3大合併症である、網膜症、腎症、末梢神経障害の中で最も早く起こるのが、糖尿病性神経障害です。手足にしびれるような痛みを感じる場合があります。

#### 【原因】

高血糖により、糖が神経に溜まることで変性したり、毛細血管の血流が悪くなることなどが一因と考えられています。

#### 【治療】

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/岡田英次郎 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
<b>抗炎症薬</b> 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。 ● <b>主に急性痛で使用されます。</b>
<b>神経障害性疼痛治療薬</b>	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。 ● <b>神経性の痛みで使用されます。</b>
<b>抗うつ薬*</b> (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。 ● <b>慢性痛で筋肉や関節の痛みなどでも使用されます。</b>
<b>抗てんかん薬*</b> (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。 ● <b>神経性の痛みなどに使用されることがあります。</b>
<b>オピオイド系鎮痛薬</b>	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。 ● <b>癌性疼痛などの強い痛みで使用されます。</b>
<b>神経ブロック</b> (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。 ● <b>痛みの種類や場所で、使用する薬剤は選択されます。</b>

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す。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。

## 痛みの強さはどのくらいですか？

痛みは本人でなければその強さ・苦しさは正確に分かりません。

そのため、痛みの強さを医療関係者に伝えることも重要となります。

治療を行う前と行った後で、痛みは表情で示すとどれくらいか、下記の6つの表情から選んで、医師にお伝えください。

### [ Face Rating Scale (FRS) : 表情尺度スケール ]

#### 治療前



0

まったく  
痛みがなく  
とても幸せ



1

ちょっとだけ  
痛い



2

それより  
もう少し痛い



3

もっと  
痛い



4

かなり  
痛い



5

必ず泣くほど  
ではないが  
想像できる  
もっとも強い痛み

#### 治療後



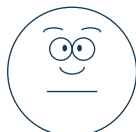
0

まったく  
痛みがなく  
とても幸せ



1

ちょっとだけ  
痛い



2

それより  
もう少し痛い



3

もっと  
痛い



4

かなり  
痛い



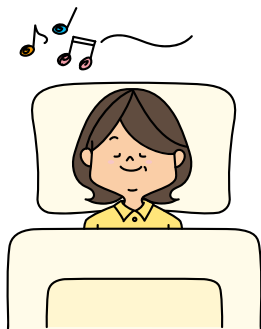
5

必ず泣くほど  
ではないが  
想像できる  
もっとも強い痛み

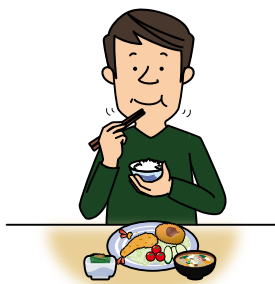
## 生活習慣の改善

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。

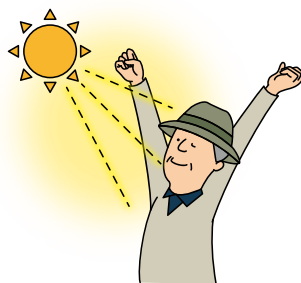
【良質な睡眠】



【規則正しい食事習慣】



【太陽の光を浴びる】



### 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.daiichisanryo-ep.co.jp>

EPALL1P04401-1  
2021年6月作成