

第40回 市民医学講座

「ジンジン、ビリビリする痛み」 ～それ神経障害性疼痛かもしれません～

大崎ペインクリニック 院長 渡邊 秀和

令和元年11月28日、パレットおおさきにおいて開催された第40回市民医学講座におきましてお話しさせていただきました内容を報告いたします。当日は小雪のちらつく寒さの中、数多くの市民の皆様にご参加いただきまして、本当にありがとうございました。またこのような機会を与えていただきました大崎市医師会の皆様にご場を借りて御礼申し上げます。

【ペインクリニックとは】

皆さんはペインクリニックという言葉をご存知でしょうか？内科や外科、整形外科などと同じように病院の診療科目のひとつです。ペインは英語で痛みという意味ですので、痛みの治療を中心に行っていく診療科ということになります。麻酔科医が担当することが多いのが特徴です。なぜ、麻酔科医なのでしょうか？多くの手術では体にメスをいれるため、痛みと大きなストレスを伴います。痛みとストレスは、手術後の回復にも大きな影響を与えることがあります。そこで、痛みを感じなくさせ、ストレスから患者さんの体を

守ることが、麻酔科医の役割になります。ペインクリニック外来では手術中に私たち麻酔科医が日々行っている疼痛管理の方法を応用して腰痛、肩、膝などの関節痛、帯状疱疹に伴う痛みなどの治療を行っているのです。

一般的にペインクリニックでは神経ブロックを用いて、痛みの診断と治療を行います。補助的に薬物療法、理学療法（リハビリ）、電気刺激療法、東洋医学療法（漢方薬など）、心身医学療法（カウンセリング）などが併用されますが、その方法は施設によって様々です。当院では主に神経ブロック、薬物療法、リハビリ、漢方薬を用いて痛み治療を行っています。

【痛みの分類と治療法】

本講座では痛み分類やそれぞれの痛みにあった治療法についてお話をいたします。痛みは急性痛と慢性痛に分類され、急性痛は体内の病気を知らせる大切な信号であるため、急性痛は放置せず、その原因となる病気やけがの診断と治療が優先されます。一方、慢性痛

はその痛みの原因となる疾患が治癒した後も残る痛みで、痛みそのものが治療の対象になります。放置すると痛みに伴い精神的なイライラや不眠、ひいては引きこもりや不登校などの原因になり社会生活にまで支障をきたす場合もありますので注意が必要です。

また、痛みはその原因から侵害受容性疼痛、神経障害性疼痛、非器質性疼痛（心因性疼痛）に分類されます。そのうち侵害受容性疼痛は外傷、やけど、関節痛など熱感、腫れ、発赤を伴う炎症による痛みです。冷やすと良くなる痛みで、解熱鎮痛剤と呼ばれる一般的な痛み止めが有効です。一方で神経障害性疼痛は神経そのものの損傷に伴う痛みで、針で刺されるような痛み、電気が走るような痛み、焼けるような痛み、しびれるような痛み、ジンジン、ビリビリするような痛み、などと表現され、温めると良くなることが多いようです。痛みの部位が移動したり、痛くなったり良くなったりを繰り返すのも特徴です。一般的な痛み止めが、無効なことがあり、そのような場合は神経の痛み専用の内服薬が有効です。また、神経ブロックも用いられます。最後に非器質性疼痛はストレスなどが原因で生じる痛みであり、痛み止めや神経ブロックが無効であることが多い痛みです。薬や神経ブロックにより症状がかえってひどくなる場合もありますので注意が必要です。カウンセリングや体を動かすリハビリテーションの有効性が報告されています。このように痛みを分類することによりそれぞれにあった治療法が違ってくるため、ご自身の痛みがどの痛みに分類されるのか知る事が重要と考えられます。

【带状疱疹について】

最後に痛みを伴う代表的な疾患として带状疱疹について解説いたします。带状疱疹は水疱瘡のウイルスにより痛みを伴った赤い発疹や水膨れが生じる疾患です。「つづらご」などと呼ばれることもあります。正式には体幹に発赤が出ると赤い帯のように見えるため带状疱疹と呼ばれます。「発赤が体を一周すると死んでしまう」などと聞いたことがある方もいるかもしれませんが、これは迷信です。带状疱疹は片側に出ることが多く、両側に出ることはほとんどありません。両側に出たとしてもそれが原因で死んでしまうことはありませんので安心してください。带状疱疹の痛みは炎症に伴う痛みですから侵害受容性疼痛に分類されます。皮疹の消失とともに痛みも軽減することもあります。一部の患者さんでは皮疹が消失した後も痛みのみが残る、带状疱疹後神経痛に移行してしまう場合があります。先に紹介した神経障害性疼痛です。带状疱疹から带状疱疹後神経痛に移行しないためには皮疹が出たらできるだけ速やかに医療機関を受診し、抗ウイルス薬を内服することが重要です。また、痛みが強い場合は早期から内服薬や神経ブロックなど痛みの治療も併せて行うことによって带状疱疹後神経痛に移行しにくくなると考えています。



後援会終了後、スタッフの皆さんと