



# 香曾我部義則先生の今月のカルテ ⑥6

## 慢性痛とペインクリニック

■プロフィール こうそがべ・よしのり 昭和54年に岡山大学医学部卒業後、同大学麻酔科・蘇生科講師、岡山労災病院麻酔科第一部長に、平成16年から現職。日本麻酔学会専門医、日本ペインクリニック学会認定医。現在日本麻酔学会、日本ペインクリニック学会、日本慢性疼痛学会、国際疼痛学会などに所属

榎木病院麻酔科・ペインクリニック科の香曾我部義則先生が、痛みの治療について説明してくれるコラム。無理な姿勢を続けたり、痛みを我慢して仕事を続けたりすると痛みの悪化や持続的な痛みを引き起こします。第66回は、慢性化した腰痛、肩凝りの解消方法について紹介します。

### 慢性的な腰痛、肩凝りにはまず血流改善が必要 トリガーポイント注射が効果的です

物理的な負荷による痛み、慢性化します。

多くの筋・筋膜炎疼（どう）痛によるもので、レントゲン写真やMRIなどで検査をしても異常は見られません。いつも筋肉に負担がかかり続ける事で症状が出るわけです。

荷物の上げ下げ、無理な姿勢を続ける長時間の作業、草取りなどが原因となります。

筋・筋膜炎腰痛の原因となります。また、長時間のデスクワークやパソコン操作、眼性疲労や精神的ストレスは肩の筋肉を疲労させ、肩の筋・筋膜炎疼痛（いわゆる肩こり）を引き起こします。

このような腰痛、肩こりは、以前ご紹介した痛みの悪循環によって生

じ、慢性化します。

例えば、腰や肩の筋肉に負荷をかけ続けると、刺激は知覚神経を介して脊髄（せきずい）神経、脳神経へと伝わります。痛みを感じた脳は運動神経を刺激し、筋肉の緊張を高めます。さらに、筋肉の過度の緊張は血流の低下を引き起こします。

これは、自律神経の一つである交感神経が緊張するためです。血流の低下は筋肉の酸素不足や栄養不足を招き、痛みを引き起こす物質（発痛物質）の産生促進に拍車かけます。発痛物質はさらなる交感神経刺激を起し、痛みの悪循環が形成される。

慢性的な痛みになるのです。これらは凝ったよう

な、うすくような、締め付けられるような痛みが特徴。持続性で、腰や肩のみならず全身にも生じます。

初期の段階では、姿勢を正したり、ストレッチなどで筋肉をほぐしたりすることで血流を増やし、酸素と栄養分を与えてやれば疲労回復がなされ痛みの持続を防ぐ事ができます。しかし、我慢し続け交感神経に過度の緊張を強いると、さらなる血流の悪化、発痛物質の産生増加を招く悪循環によって、痛みの増強と持続を引き起こすので

治療はまず、筋肉の血流改善が必要で、トリガーポイント注射が効果的です。トリガーポイント

とは、筋肉内にある硬いしこり・索状硬結（さくじょうこうけつ）にある圧痛点で、この部位を圧迫すると痛みが再現され、圧迫する部位とは離れた所に響く関連痛がしばしば観察されます。

トリガーポイントは、直接的な筋肉の損傷や慢性的な筋肉の疲労・酷使によって生じる筋拘縮が主な原因となります。トリガーポイントは、東洋医学で言うツボに一致することが多く、この部位に局所麻酔薬などを注射すると交感神経刺激がブロックされ、局所の血流が改善され、筋肉の緊張が緩和して発痛物質が減少します。ブロック後の安静時間が短く入浴制限もなく安全な方法だと言えます。

詳しくは、榎木病院（北区西花尻）086(29)330559へ。