



香曾我部義則先生の今月のカルテ ④〇

慢性痛とペインクリニック

■プロフィール こうそかべ・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

梶木病院麻酔科・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分かりやすく説明してくれるコラム。今回は、筋肉の痛みの典型、筋筋膜性疼痛症候群について説明してくれます。

筋肉の痛みの典型「筋筋膜性疼痛症候群」 しこりをほぐして痛みを改善

日常よく見られる肩の凝り、首筋から後頭部痛、肩甲骨の内側や外側への痛み、腰や背(でん)部、および下肢の痛みの多くは筋肉由来の痛みです。これらの痛みは、脊椎(せきつい)の変性やヘルニア、狭窄症などの脊椎由来の病気とは異なり、運動後、筋肉のけいれん(こむら返り)、筋筋膜性疼痛症候群、線維筋痛症などによって起こります。筋肉の緊張が高まり持続することで痛みが生じ、緊張がさらに強まると、れん縮(1回の刺激により筋肉が1回だけ収縮してもとに戻ることを伴います。

今回は、筋肉の痛みの典型的筋筋膜性疼痛症候群について説明します。筋筋膜性疼痛症候群は、索上硬結(帯状の凝り)、圧痛、トリガーポイント、関連痛を特徴とします。索状硬結とは「しこり」を意味し、圧痛は筋肉を指先で押す際に生じる痛み。トリガーポイントとは、しこり内に出現する発痛点(痛みを出す部位)です。この部位を刺したり、加熱や冷却すると関連痛が生じます。

今回は、よくお尋ねがある線維筋痛症について説明する予定です。

痛みが増強は筋肉の緊張に拍車をかけ、血管の

収縮を招き、血流の低下を起すことで痛みを増悪させる悪循環を招きま

多いのです。痛みは筋肉の緊張が高まり痛覚受容器が分布している筋肉や筋膜に無理な力が加わることによって起ります。筋肉が収縮すると血管が圧迫され、筋肉の血流障害が起こり、痛みを出す物質(ブラディキニン、乳酸、カリウム)や炎症性物質である、プロスタグランジンが産生され、痛みが増強します。痛みだけでなく、しびれ感、感覚鈍麻、運動制限、筋力低下も生じます。

治療はトリガーポイントに局所麻酔薬、あるいは少量のステロイドを混合した局所薬液を注入すると(トリガーポイント

注射)効果的です。痛みを鎮める効果と血流の改善効果が作用の要点で、痛みが悪循環を是正することが大切です。

しこりが強く慢性化すると治療効果が低下するので、早めの治療をお勧めします。

筋肉痛を起す病気には多発性筋炎、感染症、代謝異常や中毒(甲状腺機能低下症、アルコール中毒症など)、パーキンソン病、膠原(こうげん)病、リウマチ性多発筋痛症などがあります。

これらはそれぞれの病気の原因に対する治療を優先する必要があります。原因への治療で痛みも改善します。

次回は、よくお尋ねがある線維筋痛症について説明する予定です。

梶木病院(西花尻)
☎(203)330559