

慢性痛  
急性痛

香曾我部義則先生の今月のカルテ

vol.102

# ペインクリニックの現場から

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と藤井洋泉先生が、痛みの治療や緩和についての情報を届けてくれる「ペインクリニックの現場から」。香曾我部先生による筋肉の痛みパートIIは、筋筋膜性疼（とう）痛症候群と線維筋痛症についてです。



■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。日本麻酔学会指導医。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

肩凝りに見られるような筋肉の痛みを筋筋膜性疼痛症候群といい、筋痛が原因で、継続的に痛みやしびれを引き起こします。女性に多く、頸（けい）部、肩甲骨、傍脊柱（せきちゅう）筋、腰部、背

肩凝りに見られるよう（でん）部、梨状筋部など、限られた場所にくらぶと、うな痛みが2〜3カ月以上持続します。筋肉に過剰な負担が掛かり、筋肉内に微小な損傷が発生し、筋肉の中に筋硬結や索状硬結と呼ばれる部位が発生します。物理的な刺激が周辺から広範囲に痛みを発生させる圧痛（トリガーポイント）が形成され、痛みの原因になります。

筋肉に過剰な負担が掛かると、筋肉内に微小な損傷が発生し、筋肉の中に筋硬結や索状硬結と呼ばれる部位が発生します。物理的な刺激が周辺から広範囲に痛みを発生させる圧痛（トリガーポイント）が形成され、痛みの原因になります。

筋肉に過剰な負担が掛かり、筋肉内に微小な損傷が発生し、筋肉の中に筋硬結や索状硬結と呼ばれる部位が発生します。物理的な刺激が周辺から広範囲に痛みを発生させる圧痛（トリガーポイント）が形成され、痛みの原因になります。

筋肉に過剰な負担が掛かると、筋肉内に微小な損傷が発生し、筋肉の中に筋硬結や索状硬結と呼ばれる部位が発生します。物理的な刺激が周辺から広範囲に痛みを発生させる圧痛（トリガーポイント）が形成され、痛みの原因になります。

筋肉に過剰な負担が掛かると、筋肉内に微小な損傷が発生し、筋肉の中に筋硬結や索状硬結と呼ばれる部位が発生します。物理的な刺激が周辺から広範囲に痛みを発生させる圧痛（トリガーポイント）が形成され、痛みの原因になります。

筋肉に過剰な負担が掛かると、筋肉内に微小な損傷が発生し、筋肉の中に筋硬結や索状硬結と呼ばれる部位が発生します。物理的な刺激が周辺から広範囲に痛みを発生させる圧痛（トリガーポイント）が形成され、痛みの原因になります。

うずくような痛みの筋筋膜性疼痛症候群が慢性化し線維筋痛症にストレス軽減、禁煙、減量、有酸素運動を行い、早い段階で対策を

お答えは、梶木病院北区西花尻の香曾我部先生です。☎086(29)333554