

香曾我部義則先生の今月のカルテ ②

慢性痛とペインクリニック

痛みから解放される」という「ペインクリニック」はどんな治療法なのか、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に解説していただく連載コラム「慢性痛とペインクリニック」。第2回の今月のカルテは「腰痛（その1）筋・筋膜痛について」です。

人の腰は頭から上半 腰痛を招く要因に囲ま 規則な生活、肥満やア身まですべての重みを べての生活を余儀なく、ルコール、喫煙で拍車支えます。立って歩行 されています。車や車、がかります。

残念ながら現代は、はすべて腰の大敵。不

「痛みと血流の悪循環」断ち切ることが一番大事

に「痛みと血流の悪循環」が形成されます。この状態になると痛みを感じるセンサーも過敏になり安静を保つても痛みを感じるようになります。こうなると悪循環を断ち切ることが一番大事で、「トリガーポイント注射」が効果を示します。痛みセンサー部分（東洋医学のツボを動かし、血液から酸素と栄養分を与えることで疲労を回復してや注射する方法で、直接

ても痛い、何週間も痛みが続く仙一といったことに思い当たる方はまず受診を。

腰部脊（せき）柱管狭窄（きょうさく）症や腰部椎間板ヘルニアの悪化、骨粗しょう症に伴う骨折が生じているかもしれない。更に脊柱の圧痛、発熱、体重減少、尿や便が出にくい（逆に漏れる）などの膀胱直腸障害などの症状がみられたらすぐに病院へ。感染、がんの転移、腎臓や子宮などの腹部臓器の病気が腰を痛めます。たが腰を痛く傷めることな

デスクワークにパソコン、ストレス…これら特有な症状は無く、椎間板（ついかんばん）の変性や椎体などに変

形が見られない腰痛の事を続けるため交感神経の過緊張が生まれ、後には普段の運動、生活習慣の改善、ストレスの減少を図ることで予防することが可能です。

次回「ギックリ腰と関連する椎間関節痛の最新のブロック治療について」です。



香曾我部義則先生

■プロフィール こうそかべ・よし のり 昭和54年3月 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を経て今年4月1日から現職。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

れは「筋・筋膜痛」への移行は減少します。しかし、我慢して仕事中に続けるため交感神経の過緊張が生まれ、後には普段の運動、生活習慣の改善、ストレスの減少を図ることで予防することが可能です。

ただ、下肢まで痛みを伴う場合、思い当た

■メモ 問い合わせ先 (2003) 33355 代 日本ペインクリニック 認定施設・梶木病院（西花尻1231-1）