

慢性痛
急性痛

藤井洋泉先生の今月のカルテ vol.117

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」。前号の続きで、藤井洋泉先生が腰痛の治療について話をしてくれま

腰痛治療には、安静がみが軽減し、回復も早い必要とされてきました。病院などで「ベツト上で安静にせず、痛静は有効でないと考えらみに合わせて動いてくだ状態のない急性腰痛（非特異的腰痛）では、痛みに応じて活動する方が、痛

薬は、抗うつ薬、抗不安薬、麻薬（オピオイド）。抗うつ薬、抗不安薬は種類が多く、特定の種類のみに有効性が確認されています。

理学療法の中では、温熱療法（ホットパック、赤外線照射など）は慢性腰痛には効果は期待できませんが、急性・亜急性腰痛には効果があります。

電気による神経刺激療法と、牽（けん）引療法は有効性の確証は得られていません。また、座骨神経痛のような神経症状のある腰痛には、神経根ブロックが効果的です。神経根ブロックは神経に直接薬液を注入するため痛みを伴

認められていません。逆に慢性腰痛に対しては運動療法が強く推奨されています。一般的に、週1〜3回行いますが、運動の種類や頻度、期間については主治医と相談してください。運動療法とにも行うことで、慢性腰痛への効果が期待できるのが、認知行動療法です。神経ブロックでは、硬膜外ブロックと局部注射の腰痛への効果は現在のところ結論が出ていません。腰痛の中で脊椎（せきつい）と脊椎の関節の痛み（椎間関節痛）には、ブロック治療が有効です。また、座骨神経痛の痛み（椎間関節痛）には、まずは前記のような保存的治療をしっかりと

認められていません。逆いですが、最近では、痛くない方法も行われるようになってきています。手術は、神経症状を伴う腰痛（感覚障害や特に筋力低下）では、時期を逸することがないよう整形外科医と相談が必要で、非特異的腰痛では手術は慎重に検討すべきです。痛みが続くという理由だけでは手術適応にはなりません。重い慢性腰痛で脊椎の固定術を行うと、痛みが軽減が得られる可能性はありますが、非特異的腰痛、慢性腰痛では、まずは前記のような保存的治療をしっかりと試みるのが大切です。

■プロフィール ふじい・ひろみ 平成2年岡山大学医学部卒業後、同大学医学部麻酔科蘇生科入局、岡山労災病院麻酔科、岡山大学医学部附属病院麻酔科蘇生科などを経て平成19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、国際疼痛学会、日本麻酔学会、日本ペインクリニック学会、日本慢性疼痛学会などに所属



急性腰痛は痛みに応じて活動する方が痛み軽減、早期回復も運動・薬物・神経ブロック療法など保存的治療をしっかりと

お答えは、梶木病院北区西花尻の藤井先生です。☎086(2)9333355