

NHKテレビテキスト

きよの健康

6

わかりやすく、確かな情報で

5月30日～6月23日
教育テレビ 月～木
午後8時30分～8時45分

再放送(翌週)
教育テレビ 月～木
午後0時30分～0時45分

- 健康グルメ…………… にんにく
- おくすり情報…………… 骨粗鬆症の薬
- 病に学んだこと…………… 柴田理恵さん
- 歩いてみたい…………… 宇和島

2011

症状別

「特集」

うつ病

あなたはまだよく知らない
症状とサイン／治療はあせらず／気分変動症／双極性障害

● におい 口臭・わきの下 ● 水虫

食 で健康 塩分・カロリー減

運動 で健康 腰痛にロコモ体操

首・肩の痛み

対処法

- ・姿勢と運動不足…肩こり
- ・突然痛い…五十肩
- ・手足もしびれる…脊髄の圧迫
- ・どうしても痛いとき…ペインクリニック

あなたも歯周病!?

プラーク除去 全身への影響 歯磨き術

「糖尿病、動脈硬化、誤嚥性肺炎」

テキスト企画 災害時の高血圧対策／緑内障／バランス食

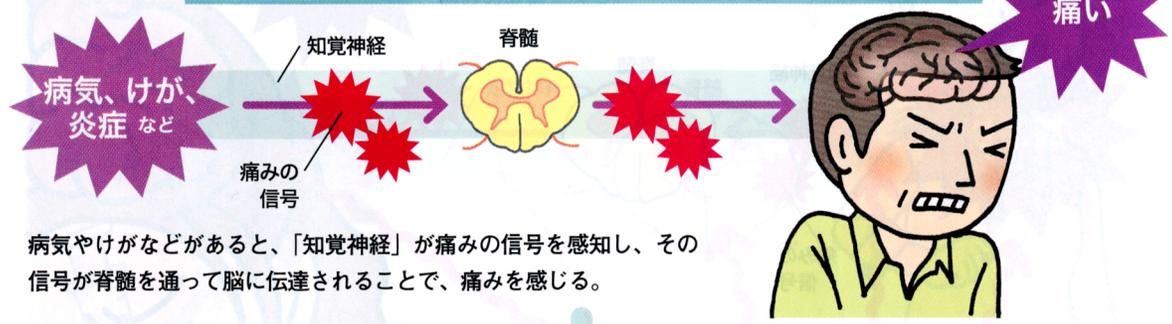


痛みとは

痛みの信号が脳に届くと痛みを感じる。
急性の痛みと慢性の痛みでは仕組みが異なる

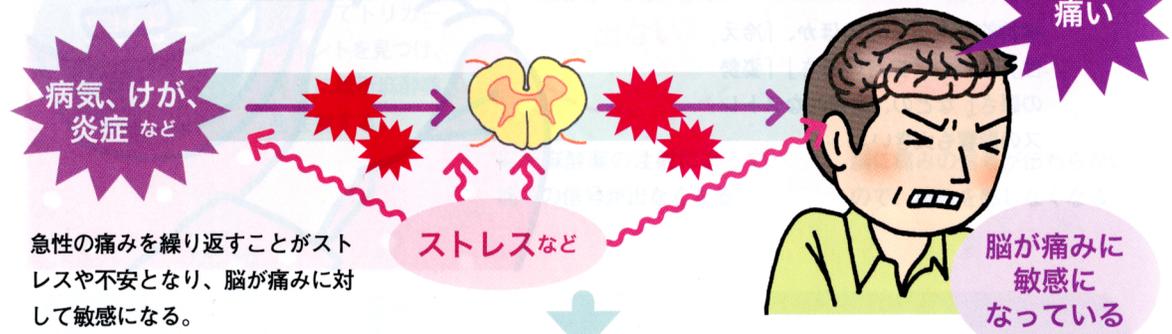
● 急性の痛みと慢性の痛みが起こる仕組み

病気やけがなどにより痛みの信号が伝わることで、
痛みを感じる（急性の痛み）



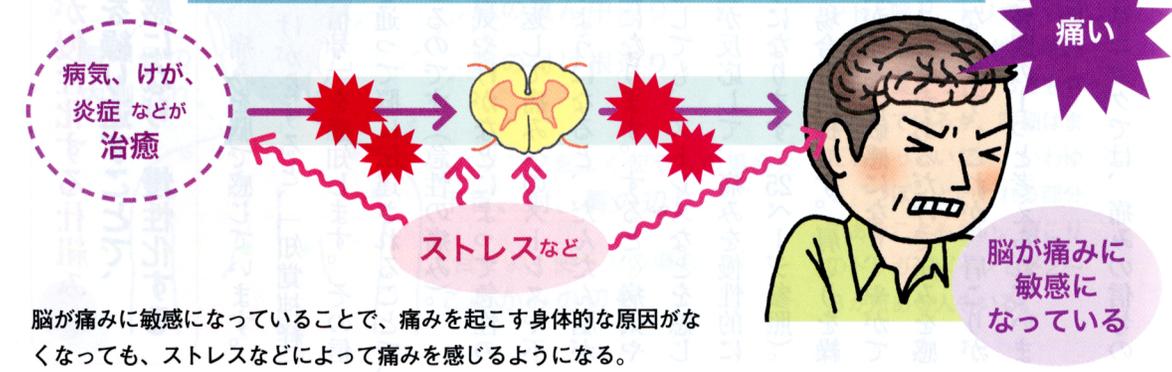
病気やけがなどがあると、「知覚神経」が痛みの信号を感知し、その信号が脊髄を通して脳に伝達されることで、痛みを感じる。

痛みが繰り返されるとストレスや不安を感じるようになる



急性の痛みを繰り返すことがストレスや不安となり、脳が痛みに対して敏感になる。

病気やけがなどが治癒しても、ストレスなどによって痛みを感じるようになる（慢性の痛み）

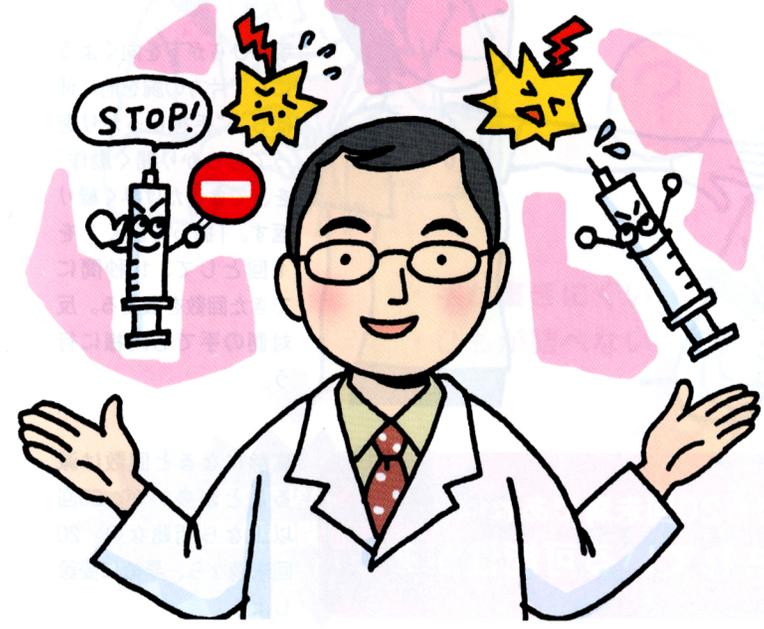


脳が痛みに敏感になっていることで、痛みを起こす身体的な原因がなくなっても、ストレスなどによって痛みを感じるようになる。

症状別 首・肩の痛み対処法

知っていますか？ ペインクリニック

井上隆弥
大阪大学大学院 助教



慢性化した肩こりの治療は、整形外科だけでなく、「痛み」を専門に治療する「ペインクリニック」でも受けることができます。

肩こりに悩んでいたなら
ペインクリニックの受診も
症状改善のための1つの手

肩こりに悩んでいる人は多いのですが、なかには医療機関で治療を受けても思うような効果がなかなか得られず、慢性的な肩の痛みが取れないという場合があります。

首や肩に慢性的なこりがあり、日常生活に支障を来す場合には、「ペインクリニック」の受診が勧められます。

ペインクリニックで行われる治療によって、慢性的な肩こりが改善する人も少なくありません。

◆ペインクリニックとは

痛みには、「首や肩の痛み」「腰痛」「頭痛」「顔面痛」「腹痛」「脳卒中後の体の片側に起こる痛み」「がんの痛み」など、さまざまなものがあります。

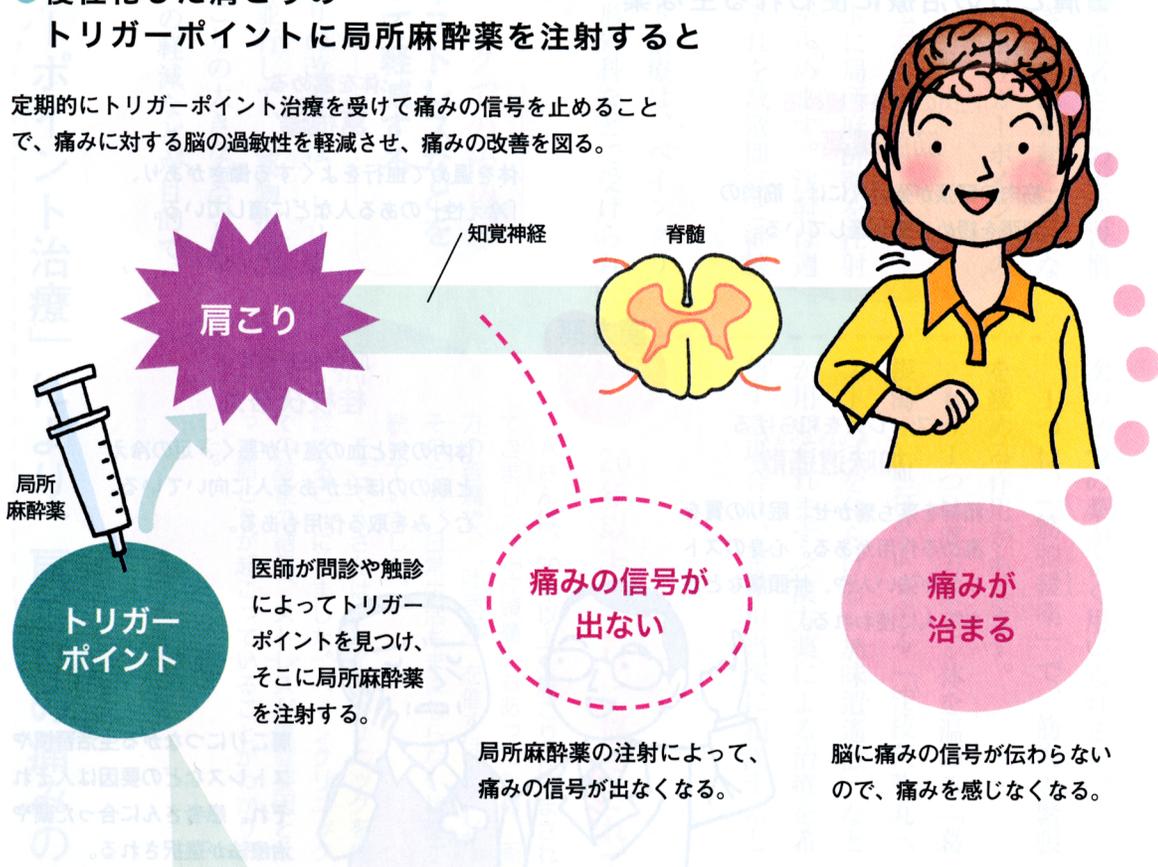
このようなさまざまな痛みを取り除く治療を行っているのがペインクリニックで、主に麻酔科の医師が担当しています。

トリガーポイント治療

痛みの引き金になる「トリガーポイント」に局所麻酔薬を注射して、痛みを止める

慢性化した肩こりのトリガーポイントに局所麻酔薬を注射すると

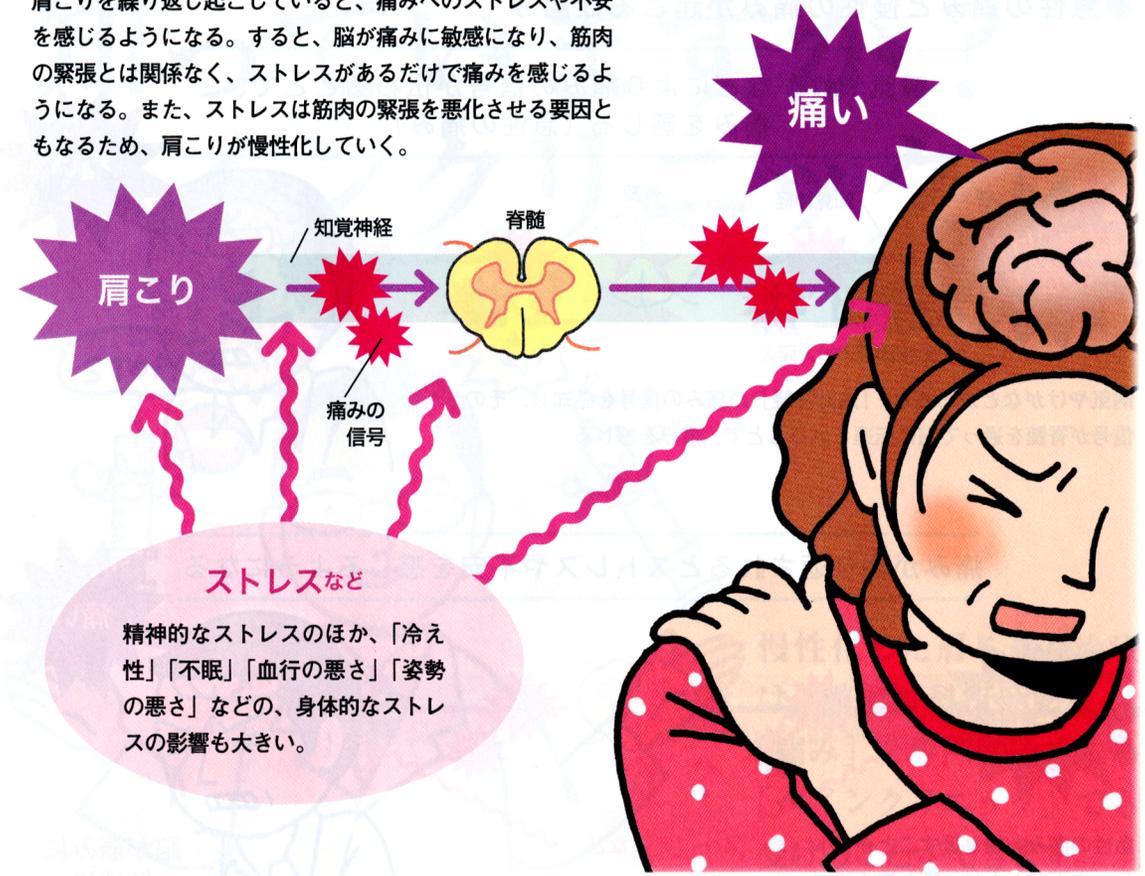
定期的にトリガーポイント治療を受けて痛みの信号を止めることで、痛みに対する脳の過敏性を軽減させ、痛みの改善を図る。



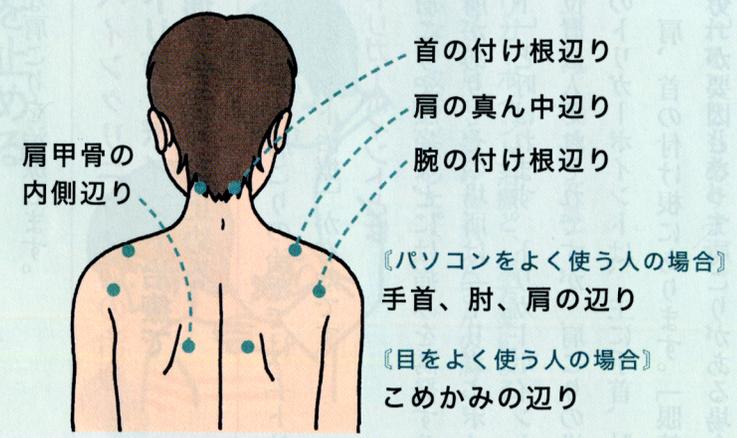
肩こりが慢性化する仕組み

肩こりを繰り返すことで脳が敏感になり、慢性的に痛みを感じるようになる

肩こりを繰り返し起こしていると、痛みへのストレスや不安を感じるようになる。すると、脳が痛みに敏感になり、筋肉の緊張とは関係なく、ストレスがあるだけで痛みを感じるようになる。また、ストレスは筋肉の緊張を悪化させる要因ともなるため、肩こりが慢性化していく。



肩こりの主なトリガーポイントの位置



トリガーとは“引き金”を意味する言葉で、痛みを誘発する場所をトリガーポイントと呼ぶ。トリガーポイントには「炎症性発痛物質」が集まっているとも考えられているが、詳細はまだわかっていない。いわゆる“つぼ”といわれる部分であることも多い。肩こりのトリガーポイントが2〜3か所ある人もいます。

肩こりが慢性化する仕組み
肩こりを繰り返すことで、脳が敏感になり、慢性的に痛みを感じるようになる。

私たちは、痛みを脳で感じています。例えば、けがをすると、「知覚神経」が「痛みの信号」を感知します。その信号が脊髄を通って脳に伝達されることで、痛みを感じるのです（急性の痛み）。

また、病気やけがなどによって急性の痛みを繰り返して痛みへのストレスや不安を感じるようになると、だんだん脳が痛みに敏感になります。すると、病気やけがが治癒しても、ストレスなどを感じるだけで脳が反応して、痛みを慢性的に感じるようになります（25ページ参照）。

肩こりの場合も同様です。肩こりを繰り返すと脳が痛みに敏感になり、やがては、ストレスなどがあるだけで痛みを感じるようになります。これが、肩こりが慢性化する要因の1つと考えられています（上図参照）。

ペインクリニックでは、痛みの信号の

流れを断ち切るなどによって、慢性的な肩こりを治療します。

ペインクリニックでの治療① トリガーポイント治療で 痛みの信号を止める

慢性化した肩こりの治療では、「トリガーポイント治療」が有効です。

◆トリガーポイントとは

肩こりや腰痛などには痛みを誘発する場所があり、その場所は「トリガーポイント」と呼ばれます。トリガーポイントの位置は人それぞれですが、肩こりの場合のトリガーポイントは、主に手首、肘、腕、肩、首の付け根にあります。「眼精疲労」が要因となつて肩こりがある場合には、こめかみがトリガーポイントになることもあります(27ページの図参照)。

トリガーポイントは軽く押す程度でも痛みが現れるため、医師はその場所を比較的容易に見つけ出すことができます。また、トリガーポイントの位置は肩こりを起こす要因と関係があることが多い

筋肉の緊張やストレスなどを 軽減する薬を服用する

薬物療法

●肩こりの治療に使われる主な薬

筋肉の緊張を緩める 筋弛緩薬

筋肉の緊張が強い人には、筋肉の緊張を緩める薬が適している。

体を温める 葛根湯

体を温めて血行をよくする働きがあり、「冷え性」のある人などに適している。

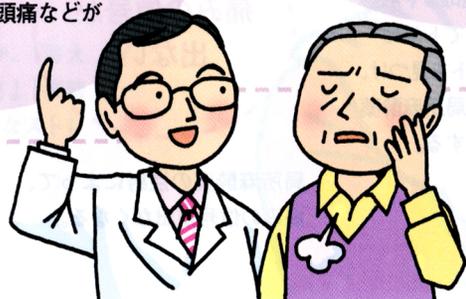
血行をよくする 桂枝茯苓丸

体内の気と血の巡りが悪く、足の冷えと顔ののぼせがある人に向いている。むくみを取る作用もある。

漢方薬

ストレスを和らげる 加味逍遙散

精神を落ち着かせ、眠りの質を高める作用がある。心身のストレスが強い人や、片頭痛などがある人に使われる。



肩こりにつながる生活習慣やストレスなどの要因は人それぞれ。患者さんに合った薬や治療法が選択される。

め、医師は、問診で患者さんの生活習慣や、どのようなときに痛みが起こるかなどを細かく聞いて、トリガーポイントの位置を探ります。

◆トリガーポイント治療とは

トリガーポイントに局所麻酔薬を注射して、痛みの信号を止めます。注射は週に1〜2回行い、それを数週間ほど継続します。

トリガーポイント治療は、ペインクリニックのほか、整形外科などで受けられることがあります。

ペインクリニックでの治療② 筋肉の緊張やストレスなど のみ薬によって軽減する

慢性化した肩こりの改善には、トリガーポイント治療と並行して、「薬物療法」が行われます。肩こりの大きな要因となっているストレスの軽減などが目的で、

次の2つの薬がよく用いられます。

1つは、「筋弛緩薬」で、筋肉の緊張を緩める作用があります。

もう1つは漢方薬で、体を温める「葛根湯」、血行をよくする「桂枝茯苓丸」、ストレスを和らげる「加味逍遙散」などが用いられます。漢方薬による治療を希望する場合は、まず担当医に相談すると

ケース スタディ

20年以上肩こりに悩まされてきたAさん(58歳・女性)

Aさんは、20年以上も肩こりに悩まされてきました。「片頭痛」もあったため、両方の苦痛で、「吐き気」を催すほどでした。そのため、日常生活もままならない状態が続いていました。

そこでAさんは、ペインクリニックを受診することにしました。ペインクリニックでの診察の結果、ストレスが主な要因となつて肩こりが起こっていることがわかりました。



トリガーポイント治療と、漢方薬による治療を3か月ほど続けると、Aさんの肩こりはかなり改善しました。

ポイント 「トリガーポイント治療」により、肩こりの痛みの信号を止める

*漢方における概念で、生きていくための身体的、精神的な活力を指す。