

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局TEL053(463)4312 みかん薬局TEL053(584)2230 いちご薬局TEL055 (946) 6430

痛みの話

痛みが起こる仕組み

「痛み」には、病気やけがなどで傷ついた体を修復する間、無理に体を動かさないように警告を発し、体を守る働きがあります。

切り傷や火傷、打撲などにより刺激を受ける部位を、侵害受容器(しんがいじゅようき)と言います。刺激は交感神経の緊張と運動神経を興奮させ、血管の収縮や筋肉の緊張を起こし、血行が悪くなり、「痛みを起こす物質」を発生させます。

「痛みを起こす物質」は電気信号に変換され、末梢神経 → 脊髓 → 脳に伝わって、「痛い」と感じます。この仕組みを侵害受容性疼痛(しんがいじゅようせいとうつう)といいます。



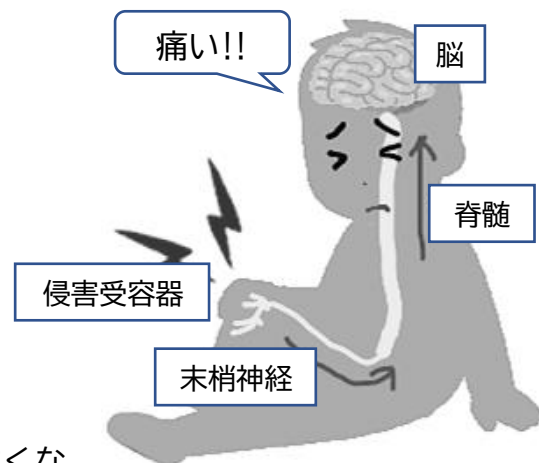
長引く痛み

痛みの原因となったケガが治ると、約9割は数日～6週間以内に痛みが治まりますが、まれに3～6カ月以上続き慢性化する場合もあります。

痛みが慢性化すると「痛みを起こす物質」 → 血管収縮 → 血行不良 → 「痛みを起こす物質」が発生…という“痛みの悪循環”を引き起こしていきます。

痛みにはばかりに気を取られると、不安や恐怖からうつ状態につながり、ますます痛みが重くなるという悪循環に陥ることもあります。このストレスにさらされていると、本来持っている「痛みを抑える神経」の働きが弱まり、普通より痛みを感じやすくなり、痛みが慢性化します。

一方で、“痛むから”と過度に安静にして運動不足が続くと、筋力が低下します。すると、体をうまく支えられなくなり、膝・腰への負担が増して痛みは慢性化します。「痛くても体を動かしましょう」というのはそういったことを防ぐためです。しかし、くれぐれも「やりすぎ」は禁物です。



そのほかの痛みの種類の痛み

内臓痛

痛みの原因が体内の場合。臓器や周辺に炎症が起こっていたり、臓器の膜が急激に伸びたり、筒状の臓器の内圧が高くなり圧迫された時に起こります。生理痛・腸炎・胃炎・胆嚢炎・癌疼痛など。

心因性疼痛

職場・家庭などでのストレスにより、脳にトラブルが生じて感じる痛み。首・肩・腰に強い痛みが起こる。長引く痛みの原因になることもあります。

神経障害性疼痛

神経が障害されたり、神経の周辺に炎症が起こったりして感じる痛み。坐骨神経痛・帯状疱疹後疼痛など。

痛み止めの種類

カロナール(アセトアミノフェン)

視床と大脳皮質の痛覚閾値の上昇効果
(痛みを感じにくくする)

SNRI: サインバルタ (デュロキセチン) 抗うつ薬など

下降性疼痛抑制系を活性化(痛みを抑える神経を応援する)
痛みによるうつ状態を改善する

大脳皮質

視床

視床下部

中脳

下降性疼痛抑制系 (痛みを抑える神経)

ノイロトロピン

下降性疼痛抑制系を活性化(痛みを抑える神経を応援する)

トラムセット(トアラセット) (合剤)

アセトアミノフェン: 痛みの閾値を上げる
トラマドール: 三環系抗うつ薬と弱いオピオイド作用を併せ持つ

延髄

セロトニン作動性神経

ノルアドレナリン作動性神経

上行伝導路 (痛みを伝える神経)

モルヒネ/ オピオイド(麻薬)

上行伝導路を抑える
(癌などの強い痛み時に使用)

痛みを起こす物質
(プロスタグランジン)

痛み

脊髄

神経障害性疼痛に リリカ(プレガバリン) ガバペン(ガバペンチン)など

カルシウムイオンの流入阻害(過敏になっている神経を抑える)

NSAID(エヌセイド)

(非ステロイド系消炎鎮痛薬)

ロキソニン(ロキソプロフェン)
ブルフェン(イブプロフェン)
ボルタレン(ジクロフェナクナトリウム)
セレコックス(セレコキシブ) など

プロスタグランジンの合成を阻害する(痛みの元を抑える)

→ 腎臓・胃を障害する事が有る

どのお薬が良いかは、
医師・薬剤師にご相談ください