

# 今月の健康ナビ

## 慢性痛（長引く痛み）

治療院に通院する人たちのなかには、慢性的な痛みで悩まされているケースが少なくない。では、慢性痛とはどういったメカニズムで生じるのか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に教えてもらった。

痛み治療の現場において、慢性痛ほど厄介で時間がかかるものはありません。たとえば、ギックリ腰や寝ちがいは一過性の急性痛ですから数回の治療で痛みを取り除くことができますが、慢性痛となるとそういうわけにはいかないのです。

慢性痛とは、カンタン

にいうと筋肉の異常と脳の状態の相乗効果で引き起こされる痛みのこと。たとえば、ストレスなどが原因で筋肉が強こわばり、それが痛みを引き起こすのです。これは、ストレスがたまるとう口内炎になりやすい人がいるのと同じように、ストレスが原因で筋肉が緊張し、その結果体に痛みを感じてしまうというメカニズムです。また慢性痛の場合、痛みの部位が移動していくという特徴もあります。最初は肩が痛いと思っていたら、つぎに腰、そして足といった具合に全身に痛みが及ぶわけです。

慢性痛にはこういった特徴があるため、どんなにいい治療を施しても二度と痛くならないという保証はできません。ただ、少なくともその痛みの程度や頻度を抑えることはできます。

では、どのすれば慢性痛を緩和させることができるのでしょうか。そのためには、まず慢性痛が心身相関



によって生じているものだということをきちんと理解することです。そうしないと、小さな痛みに対して過敏になってしまい、ちょっとした痛みでも大きな痛みとして感じるようになるからです。それがヒドくなると、ときには痛くないはずなのに、痛いと思いつまってしまう可能性も出てきます。たとえば、雨の日になると痛み、寒い日になると痛みといった具合に、本来はまったく痛みと関係ないことに対し脳が敏感に反応し、痛みを感じるようになってしまいうのです。

慢性痛は厄介な症例ですが、ジツクリと治療を施していけば十分に痛みを緩和させることができます。痛みを感じたらストレスが蓄積している証拠だと思つて、積極的に治療院に行くようにしてください。



古川ぶんと

1973年生まれ。立教大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。学生時代より日本で高名な師匠のもとできびしい研修生活を送る。06年12月に「ソフィア整骨院」を開院



問い合わせ  
ソフィア整骨院  
〒166-0012  
東京都杉並区和田3-58-9  
パークサイド東高円寺1F  
☎03-3314-1276  
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>