



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

人生いろいろ、痛みもいろいろ

今月号の相談は「施術を受けるときに自分の痛みをうまく伝えられない」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 治療院で自分の症状を伝えるときにうまく相手に伝えられませんか。どのように表現すればいいのでしょうか。

A 最初に、痛みとはつねに主観的で個人的な体験であることを理解してください。たとえば腰の痛みを「腰痛」とひとくくりにして表現しますが、それでは痛み状態を正確に判断することはできません。そもそも、痛みとは「不快な感覚性、情動性の体験」と定義されており、「腰が痛い」という人を100人集めたとしても、そこには100通りの症状や痛みの感じ方があるのです。だからこそ、問診の際にはどこが痛いのかだけでなく、「どのように感じているのか」「どんなことをツラく感じているのか」「どんなことにストレスを感じているのか」といった具合に、主観的な表現でいいので包み隠さずに伝えてください。治療家が知りたいのは「腰痛」ではなく、腰の痛みを訴えている目の前の「あなた」なのです。

Q 痛みを客観的に測定することは難しいということなのでしょうか。

A 医学は日進月歩で発展しさまざまな分野で機械化されていますが、痛みはあくまでも個人の「体験」に根差すものであり、レントゲンやMRIなどの画像検査でその内容を説明することはできません。痛みや不安、抑

うつ、人が感じていることを他人が客観的事実として断定することはできないのです。もちろん、私たち治療する側もそのことを踏まえて患者さんに接しなくてははいけません。

Q 日常生活でのストレスも痛みに関連してくるのでしょうか。

A 痛みが情動的なものである以上、仕事や人間関係、介護などのライフストレス、またはマラソンレース前や試験前などのイベントストレスが痛みに関係することもあります。要は日常生活でのツラさや悲しみ、怒りなどが痛みとしてカラダに投影されることがあるのです。

また、えてして不安は痛みを強くし、安心感は痛みを和らげます。だからこそ、私たち治療家に望まれるスタンスは、痛みの疾病を観察することではなく、「傾聴」と「共感」を主体にした人間観察であると思っています。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「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://sophia-seikotsuin.com
イラスト: 丸子万葵