



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

線維筋痛症と慢性痛

今月号の相談は「身体のアチコチに慢性的に強い痛みを感じる」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 身体のアチコチに慢性的に強い痛みを感じています。しかし、病院で検査を受けてもとくに異常はないとのことでした。どのような症状が考えられますか。

A 慢性痛が悪化したもの、もしくは線維筋痛症と呼ばれる症状かもしれません。線維筋痛症とはレントゲン検査や血液検査をしてもとくに異常がみられないのに、痛みやこわばり感が体中に存在する症状です。20〜60代、とくに中高年の女性が発症する確率が高いといわれています。

Q 線維筋痛症の原因は何なのでしょう。

A PTSD（心的外傷後ストレス障害）やトラウマなどが発症のキッカケになることもあるようですが、そのメカニズムはいまだ不明な点が多いです。また、知覚過敏になって強い痛みを感じることも多いため、その痛みが不安障害を招き精神疾患を併発することもあるといわれています。

Q どのように対処すればいいのでしょうか。

A 最近では、医師の診断で慢性化した痛みの治療を処方してもらうことも可能になりました。ですが、筋肉に圧痛点（親指で圧迫して飛び上がるような痛みが出る点）がある場合、長期的な筋肉治療も必要になります。信頼のおける筋肉治療の専門院で施術を受け

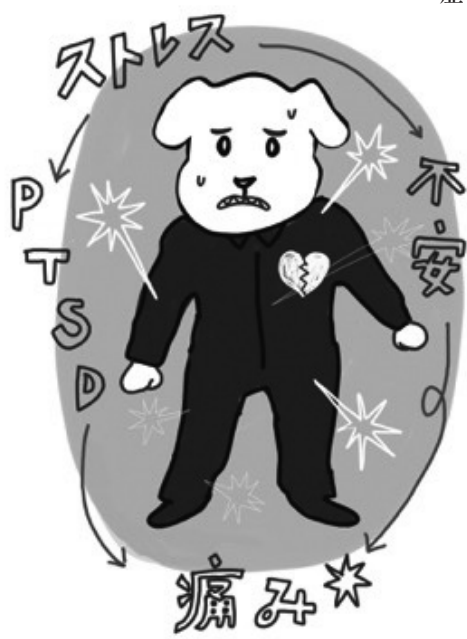
ていくことで、その効果を徐々に実感できるはずですよ。

Q かかりつけの治療院がないのですが、どういった基準で選べばいいですか。

A まず施術方針が明確で一貫性があること、そして何より施術者との相性、ご自身が安心して身を委ねられるかが大切です。線維筋痛症にしても慢性痛にしても心理社会的な要因が大きい症状ですので、安心感や信頼感をキーワードに治療院を選んでみてはいかがでしょうか。

また、自律神経の影響を受けやすい首や肩の筋肉がこわばっている場合、施術者がストレスの有無を尋ねてくること

があるかもしれません。そういったときは、話せる範囲で自分の感じているストレスを打ち明けてみるとういでしょう。人に話すことで心がスッキリするかもしれませんし、心理的な要因があるとわかれば、施術者はその点を踏まえたうえでより適切な治療を提供することができるとは思います。



「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