



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## 情動痛 (エモーショナル・ペイン)

今月号の相談は「首や肩の痛みが慢性化し、最近ではめまいや不眠などの症状もあらわれはじめた」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** 随分前から首や肩に違和感があったのですが、ここ最近はコリ感や痛みが強くなり、さらにめまいや不眠などの症状もあらわれるようになってしまいました。どういった原因が考えられるのでしょうか。

**A** もともと首のコリに心因的なストレスが加わり、自律神経失調もかんだ症状に移行してしまったのだと思います。このような複雑系の痛みを総称して、情動痛 (エモーショナル・ペイン) と呼んでおり、めまいや立ちくらみ、不眠、吐き気、抑うつなどの二次的症狀を引き起こすことが知られています。

**Q** よくある症状なのでしょうか。

**A** 痛みには感覚的側面と情動的側面があります。当初は感覚としての痛みだけだったものが、長引く痛みによるストレス、仕事や人間関係のトラブル、病氣に対する不安や恐怖などを契機に情動的な痛みに移行してしまうことがあるのですが、これは決してめずらしいケースではありません。

**Q** たしかに最近、仕事上のストレスに悩まされています。どうすれば情動痛から解放されるのでしょうか。

**A** 情動痛は心理的要素が複雑にからんでいるため、治療が一筋縄ではいかず、粘り強い施術が必要になります。また、患者さん自身が自分のストレスに向き合うこと、そして痛みの原因がカラダだけでなく心にもあるということを理解することが大切になります。実際、そういった認識を持つた

けでも「痛みの原因がわからない」といった不安から解放され、ストレスが緩和されるはずですよ。

**Q** 仕事にかぎらず、思わぬところにストレスの原因がありそうな気がします。

**A** その通りです。たとえば、交通事故がきっかけで慢性痛を発症する方がいらっしゃいますが、そのなかには情動痛の症例が数多く含まれると思われまます。交通事故というのは予期せず不可抗力に起こるもので、そのときのショックは心身ともに並大抵のものではありません。さらに事故後の保険会社とのやりとりなどが精神的苦痛になる場合もあるため、情動痛の原因になりやすいのです。

**Q** 痛みそのものは筋肉を治療することで快方に向かうのでしょうか。

**A** 感覚的な痛みには情動的な痛みが加わっていることをしっかりと認識し、粘り強く施術を受けていただければ、しだいに変化があらわれてくるはずです。ただ、情動痛は心因的なストレスが原因になっているので、筋肉治療と並行して心療内科を受診してみるのもいいかもしれません。

「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