気になる痛みを徹底解説

その痛み、放置していて本当に大丈夫？

片頭痛に腰痛、ひざ痛……さまざまな痛みには、原因がわからないまま、慢性化してしまうものも多い。昭和大学の岡本健一郎医師は、「痛みをすぐに軽減させる治療が肝心」と説く。痛みの意外なメカニズムとは？

取材協力
昭和大学横浜市北部病院
緩和医療科 教授
岡本健一郎

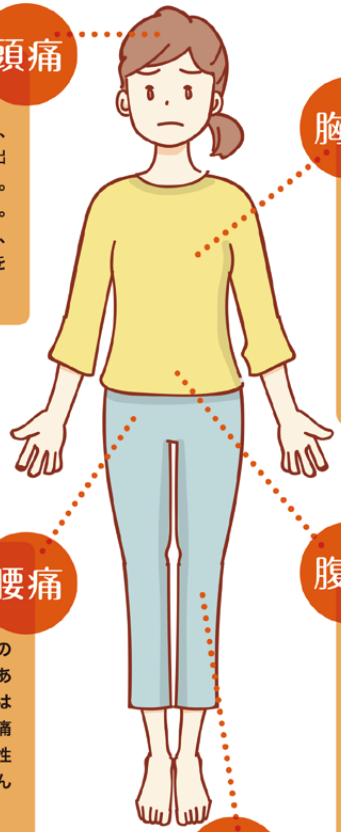
病気やけがの代表的な症状であり、ＱＯＬ（生活の質）も左右するのが痛みだ。種類は千差万別で、痛みの続く時間も、強さも個人差が大きい。例えば、がんには疼痛がつきものというイメージがあるが、痛みの治療に詳しい岡本健一郎医師はこう説明する。「がんは周囲の正常組織を破壊したり、神経を刺激したり、炎症を起こしたりするので、疼痛が生じやすいのですが、がんの部位や病態によっては、末期でも痛みをあまり感じない患者さんもいます」

痛みの最大の特徴は、「患者さんにしか実感できない」（岡本医師）ということ。体に異常な所見がなくても、患者が本当に痛がっているケースは少なくない。ストレスなどが原因で痛みを起こすこともある。なぜなら、「痛いと認識するのは脳」（同）だからだ。痛みは、体に危険が迫ったとき、体が発するＳＯＳでもある。例えば、「犬に手を噛まれた」とき、その情報が感覚器から神経を通じて脳に伝わると、脳は手を素早く引っ込める動作を筋肉に指示するとともに「痛い」と認識し、その情報も記憶する。そうした出来事に懲りて以後、不用意に犬に手を出さないようにするためだ。しかしその後、犬に手を噛まれていなくても、神経の障害や心理的な原因などによって、同じような痛みを感じることもあるという。

そのため岡本医師は、「患者さんが痛みを訴えたときは、できるだけ早く痛みを和らげることが肝心」と主張する。さもないと、外的刺激がなくても「痛みを覚える神経回路」ができてしまい、痛みが慢性化するおそれがあるためだという。「痛みの原因を突き止めることも重要ですが、応急処置でもいいので、まずは痛みを取り除くことが先決なのです」

全身に生じるさまざまな痛みの例

からだに生じるさまざまな痛みと、関連しているかもしれない疾患について紹介する。なお、該当する痛みがあったとしても決して一人で判断せず、医療機関を受診することが望ましい。また、痛みがなくても、疾患にかかっている可能性がある点にも注意が必要だ。



頭痛

頭の一部が痛む「片頭痛」は女性に多い。さまざまな病気が頭痛の原因となるが、とりわけ、脳出血やくも膜下出血による頭痛には注意したい。頭が急に激しく痛むのが特徴。そうした突発的な激しい頭痛、悪化する頭痛は、体の危険を知らせる重大なサインだ。

胸痛

危険な胸痛の代表といえば、心筋梗塞による痛み。急に胸を締め付けられるように、激しく痛むのが特徴。肺炎や肺がん、気管支炎といった胸部の呼吸器の病気でも、胸の痛みが起こる。胸膜炎など胸膜に炎症が起こると、胸全体に痛みを感じる場合もある。

腰痛

脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアなど腰椎（腰骨）の異常が知られる。いわゆる「ぎっくり腰」や腰の筋肉を傷めて起こる場合もある。運動器のほかにも原因はさまざまで、腰が急に激しく痛んだら、大動脈解離の可能性もある。膵臓がんや子宮がんで、腰痛を訴える人もいる。

腹痛

腹痛の原因もさまざまで、胃や腸などの消化器の病変が原因となる例が多いが、腎臓や子宮、尿管などの病変が原因になることもあるので要注意である。胃潰瘍や胃がんなら心窩部、大腸がんや虫垂炎なら下腹部全体や右下腹部といった具合に、痛みを発する臓器によって、痛む部位も違うことがある。ノロウイルスなどの感染や便秘なども、原因の一つになる。

関節痛

中高年になると、慢性的な関節痛に悩む人が増える。代表的なのが、変形性膝関節症による膝の痛みだ。長年の膝への負担で、膝の関節が変形して起こる。頸椎症による首の関節痛もある。リウマチによる関節の痛みは、手の指など小さな関節に起こりやすい。