

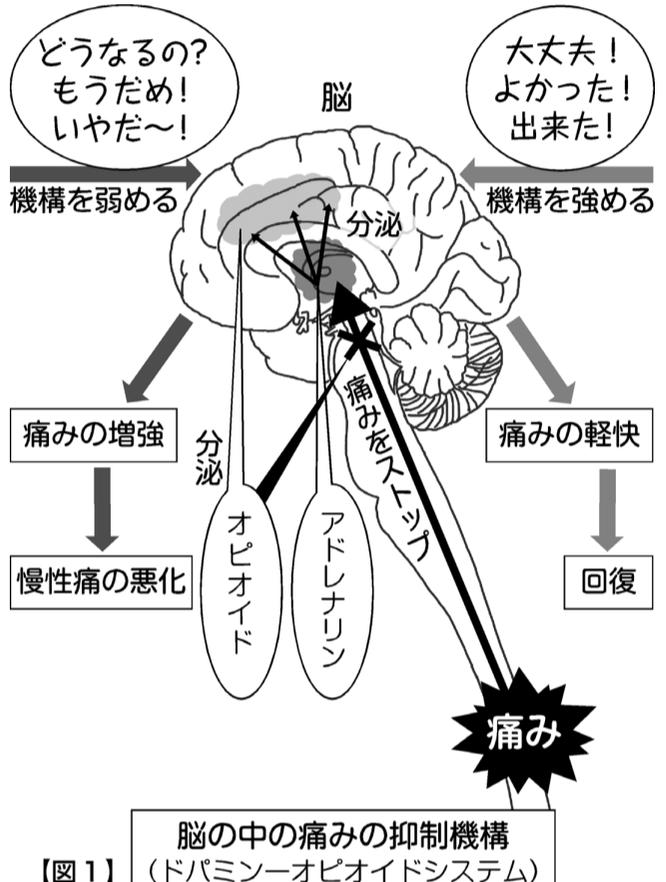
代々木病院の理念

ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 610 1部60円 友の会会員は会費に含まれています 発行 東京勤労者医療会代々木病院 院長 河邊 博正 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7 TEL 03(3404)7661 http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

痛みとの付き合い方 麻酔科



【図1】 脳の中の痛みの抑制機構 (ドパミン-オピオイドシステム)

急性痛について 痛みは体の異変を知らせる大切なサインです。ケガや病気など痛みの原因があって、これを治療したり、自力で治っていくと一緒に消えていく痛みが急性痛です。



麻酔科医師 山本桂子

痛みのいろいろ

急性痛の場合 ①まずは痛みの原因を探してもらいましょう。②急性痛は一般に痛み止めがよく効きますが、痛みが強かったり長引くときは、鎮痛剤を工夫したり、神経ブロックで回復を早め、慢性痛になることを防ぎます。③帯状疱疹など神経の関わる痛みは、早めに痛みの治療を始めましょう。

1985年人職したとき、当時珍しかったペインクリニックを開きました。今、ペインクリニックも増えて痛みに対する考え方も変わりました。私見も交えて、痛みの話をします。

慢性痛の場合 ①治療できる原因がないか調べましょう。②慢性痛の仕組みを理解し、わずかずつでも改善に向かう日常生活を工夫しましょう。③効果のない薬を漫然と続けるのは考えもの。④むしろ、ちょっと楽になる薬、お気に入りの療法(はり薬、塗り薬、ハリ、など)を、つらいとき、頑張った時に使うのがお薦めです。⑤動かさない筋肉や関節はそれだけでも痛みのもとになります。なるべく動かしましょう。⑥薬もブロック注射も治すことは出来ませんが、時に辛い時を乗り切る助けにはなります。⑦精神的、社会的な問題が大きいときは、カウンセラーもいる痛みセンターがあります。

高齢者の痛みについて (...後期高齢、腰と膝に問題のある私もお仲間です) 高齢者の痛みは慢性痛と急性痛が同居している感じ。老化した体はじっとしているところば



ました。私達の脳の中には、元々、不必要な痛みを抑えてゆく仕組み【図1】があります。慢性痛のひどい人では、この仕組みが弱くなっていることがわかったのです。安心感や喜びが機能を高め、不安やストレスが弱めることもわかりました。

私のペインクリニックも年を取りましたが、まだ週1回だけ続けています。大きな神経ブロックはやりませんが、相談相手としてもお役に立てればと思います。

ペインクリニックでお役に立てます ① 急性痛→やはり神経ブロックがよく効きます。 ② 慢性痛→原因、状況はいろいろです。一緒に考えましょう。 ③ 高齢者の痛み→はげまし合って、がんばりましょう。 ④ 何科に行ったらよいかわからない痛み→来てみて下さい。

千駄の萱 大阪北部地 震、西日本での 広範囲な水害など、自然災害に 翻弄され続けて きた日本人の心 には無常観がすり込ま れ、その無常観ゆえに悲 劇を忘れ易いと言われて いる▼平安時代の101 8年、自分の娘3人を皇 后にし、天皇の外戚とし て絶大な権力を手に入れ た藤原道長は「この世を ば わが世とぞ思ふ 望 月の 欠けたることも なしと思えば」という有 名な歌を歌った。それか ら千年、現代日本にも、 公文書や情報を改ざん・ 隠蔽する官僚やお友達に 支えられながら安倍総理 が一強政治を謳歌してい る。藤原氏による摂関政 治は、その後武家政治に 移行していった▼生の戦 争を知る人々が少なくな り、戦後の賞味期限が切 れようとす今日、現憲 法をアメリカの押し付け と言って、戦前の体制復 古を希望する人々により 9条を中心に日本国憲法 が改悪されようとしてい る。▼終戦の日、自らの 意思でもない戦争の悲惨 さを味あわされた国民の 怒りと悲しみの声を聞い た幣原喜重郎総理は、そ の思いに込めるため、現 在の憲法9条を発案し た。三百万人の同胞の命 を奪った悲劇を忘れては ならない。(ま)