

体に「痛み」を感じたら ペインクリニックに相談しよう

何となく体が重い、違和感があるなど体の不調を感じることはありませんか？ そのシグナルを放置しておく、生活に支障が出るほどの痛みに発展する可能性があります。今回は「痛み」の専門家に、体の違和感や痛みについて解説してもらいました。

取材・文/安本 愛子 撮影/吉田 義和 イラスト/堀川 直子 デザイン/編集部

教えてくれた先生



つねとう痛みのクリニック
恒遠 剛示 院長

2003年兵庫医科大学卒業。大阪市立総合医療センター、兵庫医科大学病院、おおさかグローバル整形外科病院、高井病院、中谷整形外科病院などの麻酔科やペインクリニックで研鑽を積み、2023年より現職。

体に起こる違和感や痛み
放っておかず専門家へ相談を

体の違和感や痛みは誰にでも起こる。そのため軽視しがちだが、痛みの専門家である『つねとう痛みのクリニック』の恒遠剛示先生によると、自分では「ちょっとした違和感」と思う痛みでも放っておくと悪化し、日常生活に影響を及ぼすケースもあるという。適切な治療を受け、体を整えるために頼りになるのが「ペインクリニック」だ。ペインクリニックは痛みを専門とする医療機関で、神経ブロック注射など痛みそのものにアプローチする治療を得意とする。リハビリも充実しており、理学療法士が効率的なストレッチや運動療法の指導を実施。今は何となくなくても、疲労の蓄積が体の違和感や痛みにつながるため、日常的に体を動かすことが大切だという。恒遠先生は、「痛みを取り除いて体を動かすきっかけをつくるのがペインクリニックの役割。運動療法や薬物治療、注射による治療のほか、インソールの提案も行っています」と説明する。痛みのレベル別に、痛みの特徴とペインクリニックではどんな治療をするのかを見ていこう。

痛みがなくても 「体に無関心」は危険!

LEVEL.0

体に違和感や痛みはなく、快適に過ごせる「レベル0」。しかし気がつかないところで何らかの負荷が体に蓄積されている可能性も。自分の体に無関心していると後でしっぺ返しを食らう可能性が。体のケアやメンテナンスを欠かさずに。

One Point Advice

将来的な体の痛みを防ぐためにはストレッチと運動習慣が有用です。理学療法士が在籍するペインクリニックでは、一人ひとりに合った効率的なストレッチや運動の指導が可能です。また、見る・触るだけではわからない骨格や筋肉の問題を明らかにできるのは、エックス線などの検査ができる医療機関だからこそ。検査により将来起こり得るトラブルを予想して対策を練るのは大きなメリットです。いつまでも活動的であるために、まずは体の不調を感じる前のご相談をお勧めします。



LEVEL.3

夜眠れない、仕事に行けない 耐えられない痛みが続く

痛みによって眠れなかったり、立つ・座るといった動作すらもできなったりと、生活がままならない痛み「レベル3」は非常に危険。この状態になると、痛みによるストレスで、意図せず周囲の人にあたってしまうケースも。带状疱疹による痛み、ぎっくり腰、椎間板ヘルニアなどが挙げられる。これらは高齢者だけに限らず、働き世代や若年層も十分なり得る病気だ。

- 眠れないほどの痛みがある
- 立つ、座るといった動作ができない
- 食事をしたり、トイレへ移動したりするのもつらい

ペインクリニックで行う治療

まずは強い痛みを取り除いて生活ができる状態をめざすため、第一に検討されるのが神経ブロック注射。痛みの再発に合わせて注射を継続しながら、並行して服薬やリハビリなどを組み合わせていく。自宅で行えるストレッチなどを指導することも。

LEVEL.2

座っていても感じるつらい痛み 日常の動作にも影響が及ぶ状態

慢性的に強い痛みを感じたり、安静にしていてもつらい痛みがあったりすると、日常生活への支障や、趣味レベルでもスポーツができないなど、行動範囲を狭めることにつながる。診断される病名では、変形性膝関節症や腰部脊柱管狭窄症、慢性腰痛、肩関節周囲炎、テニス肘などが挙げられる。以下のような症状があれば、痛み「レベル2」。一日も早い受診が勧められる。

- 歩行中に膝の痛みがある
- 座っているときに腰の痛みがある
- 荷物を置いたり持ったりするのがつらいほどの肩の痛みがある



ペインクリニックで行う治療

体を動かして機能回復を促す運動療法、電気などの物理的刺激で症状の軽減と組織の回復をめざす物理療法を検討。痛みが強くて体を動かすのが困難な場合は服薬治療や神経ブロック注射で痛みを抑えてから治療。再発防止のためリハビリ通院を推奨する。

LEVEL.1

軽い頭痛や肩凝り、腕のしびれなど 放置しがちな違和感や痛みの出始め

日常生活に支障がない程度の痛みや不調は、症状が軽いため我慢しがち。しかし、何もせずに放置したままですと、強い痛みや慢性化につながることは少なくないため、痛み「レベル1」の段階で早めにクリニックへ相談を。

- 体が重い、だるいなどの違和感
- 軽い頭痛や肩凝り
- 首の角度によって腕がしびれた感覚になる
- 立ち上がる時だけ膝関節が痛む
- 物を持ち上げた瞬間腕に痛みが走る
- 朝にはない体の違和感が夕方になると出てくる



ペインクリニックで行う治療

エックス線撮影などの検査で違和感や痛みの原因を究明。その上でストレッチや日々の運動を指導し、硬くなった関節や筋肉をほぐしていく。定期通院時には、ストレッチが自己流になっていないか、新たに動かせていない部位が出てきていないかをチェックする。



つねとう痛みのクリニック

痛みの軽減と痛みが出にくい体作りをめざすクリニック。エックス線透視装置や超音波診断装置による診断、神経ブロック注射や服薬による痛みのコントロール、経験豊富な理学療法士によるリハビリを提供する。

関連記事：P094