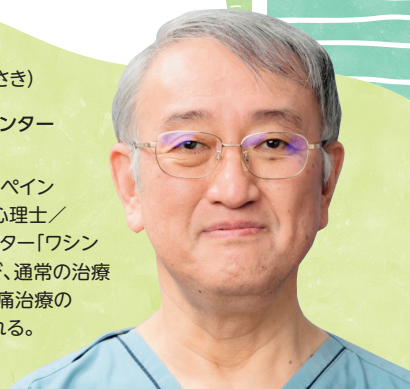


慢性痛は、 自分で治す!

北原雅樹 (きたはら まさき)

横浜市立大学附属 市民総合医療センター
ペインクリニック内科部長 診療教授

1987年東京大学医学部医学科卒業／ペイン
クリニック専門医・麻酔科指導医・公認心理士／
世界で初めて設立された痛み治療センター「ワシン
トン大学(州立)ペインセンター」で学び、通常の治療
では効果がでにくい難治性の慢性疼痛治療の
国内における第一人者として知られる。
著書・テレビ出演多数。



歳をとれば、
「あちこち痛い」
は当然?

膝の痛み、肩こり、腰痛な

ど、何らかの痛みが3か月以上
続いている「慢性痛」の患者
さんが、日本には約2000
万人もおられます。成人の5
人に1人が、長期間、何らか
の痛みを抱えて生活しておら
れるのです。こんなにも慢性
痛患者が多い原因の一つには、
慢性痛に対して十分な知識を
持っている医師が少ないこと
が挙げられます。

さらに身体組織が硬くな
るにつれて、痛みを感じやす
くなるため、高齢になるほど
慢性痛に悩む方が増えます。
読者の中にも「歳をとればど
こかに痛みがでるのは仕方な
い」と、あきらめている方も
多いのではないのでしょうか。

死に直結することは少ない
ため、慢性痛への対処は軽視
されがちです。が、「痛みが原

因で外出頻度が低下する」「う
つうつとした気分を毎日を過
ごしている」等々、生活の質が
低下しやすい上に、慢性痛を
放置していると、ますますこ
じれて難治化・重篤化してい
くという問題があります。

次頁以降で詳しくご説明し
ますが、慢性痛は身体の損傷
ではなく、脳・神経系・心理
的・社会的要因が複雑に絡み
合って生じています。医師に
頼り切りになるのではなく、
「自分でしっかり学び、自分で
治す」という姿勢が必要です。

この特集では、

- 慢性痛とはどういうものか
- 慢性痛の8割に関与する
筋・筋膜性疼痛とは何か
- 慢性痛を軽減するための
身体と心のほぐし方
などをお伝えしたいと思い
ます。

長年、慢性痛で悩んできた
方も、心身をほぐす方法を
日々実践していただくことで、
今ある痛みが少しずつ軽減し
ていくはずです。