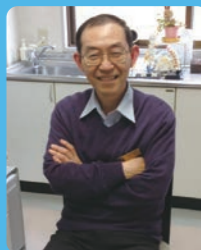


身体のさまざまな痛みを慢性化させないために



加藤 良一
かとう りょういち
可児市 加藤整形外科 院長

痛みが続く場合

痛みが続く場合は、原因となった外傷や疾患が治っても、トリガーポイント(痛みを生む場所)が筋肉や関節周囲にできていることが多くあります。

痛みだけを理由に、早期に手術を選択する必要はありません。手術はわざと大げなをするに等しいともいえ、それが原因で新たな痛みを生む可能性もあるからです。

痛みは3カ月以上続くと慢性化します。脳に痛みが記憶され、これに慣れるので、わずかな刺激が強い痛みとして感じられます。痛みが続くと気分が落ち込みます。寝つきが悪くなったり、就寝途中で目が覚めたり、早く目が覚めるといった睡眠障害が起ることも。

しかし、痛みを恐れて動かないと、体力が落ちます。身体が硬くなり、ますます痛くなるという悪循環に。身体を動かさないと脳への刺激が不足して、脳の元気もな

痛みの原因

くなります。脳の中で、痛みについての考えだけが、脳が働きが落ちます。併せて自律神経の働きが悪くなり、めまい、たちくらみ、動悸、冷え、発汗などさまざまな症状をひき起こす可能性もあります。

痛みの原因

不安、失業、家族の死、離婚、交通事故などのストレスは、痛みを強めます。そのことを単なる事実として受け止めて、あまり気にしないことが肝心です。

よくいわれる「年だから痛む」という通説は誤りで

です。年齢と共に、不具合が増えることは本当

ですが、痛みには必ず原因部位があり、ほとんどは、身体の使い方、習慣によりま



全身に痛みを感じる人は、頸から始まるタイプと腰から始まるタイプが多いようです。この場合、姿勢が重要となりま

慢性の痛みの治療

慢性の痛みには、投薬だけでなく、多様な治療が必要です。身体と脳、両者の治療の必要性や、痛みの原因動作を探る必要性があります。

身体の使い方と呼吸については「アフレクサンダー・テクニック」をおすすめしています。立つ、座る、歩く、立ち座り、といった基本的な姿勢や動作を改善することで、

身体の不調を解消、予防する考えです。投薬では消炎剤や、漢方、抗うつ薬、抗てんかん薬なども用います。脳の「痛みを抑える力」をアップさせる薬を使用する場合も

そのほか、トリガーポイント注射、ストレッチも重要です。トリガーポイントは、触診による診断治療をすすめます。

くらしの中でできること

注意としては、痛みに過度に集中しないことです。痛くても、身体の使い方や意識しながらできることはするようにならう。行動しましょう。常に、良い姿勢を意識を向け、まずは全身運動として、散歩を10分

15分から始めてください。散歩は、体力の回復、脳に刺激をもたらして、脳の元気の回復にも役立ちます。

そして積極的に笑い、楽しいと思えるような日常を過ごしましょう。趣味、スポーツ、ペットの飼育、旅行も効果的です。自分を客観的に見られるよう、いつ、どんな痛みが起ったか、イベント、気づいたことを記す「痛み日記」も治療に役立ちます。



今月のテーマ

クリスマスプレゼント

自分のお財布でもなく、家計からでもなく、サンタさんからプレゼントがもらえるとしたら、あなたは、何を願いますか？



自分だけの部屋がほしいです。自分好みのインテリアで落ち着いて読書したり音楽を聴いたり、趣味に没頭できる...そんな私だけの部屋がほしいです。

(下呂市 温かい風さん)

変なお願いだけど、1日だけお姫様になってみたい!

(御嵩町 レッドキングのマママさん)

ベット。ほしほしとムリかなと迷って迷って、ベットシヨップへは必ず寄り...なのだ。

(可児市 かにさん)

下半身がスリムになりウエスト60cmのスカートが着れる事!

(多治見市 パラさん)

子どもが小さい時はプレゼントを用意しケーキやごちそうでお祝いしていましたが、

さて今は...とにかく自分でケーキを買ったりツリーを飾りつけたり料理を作ったりしなくていい(もちろん後片付けもしなくていい)クリスマスパーティーをセッティングしてほしいです!

(瑞浪市 CHAMーさん)

物ほしほし。がんばってるね!の一言がほしほしです。

(山県市 ステンドマママさん)

マンガ「ロバイ」で、彼女のオリーブが一箱丸々チョコレート

の詰め合わせを手にしてつまんでいたのがうらやましかったで

す。外国製のチョコレート、人つきりで今夜はどれを食べようか迷いながらつまめるような

大箱! (本当は息子夫婦にコウノトリが来ますように!)

(富加町 ガキさん)

わぁー、考えるだけでもワクワクする企画ですね。本当は愛だの寿命を長くする、とか考えました。3万円分とかだったら更に嬉しいですね。旅行はそれ位かかってしまいますので。

(神戸町 リボンちゃんさん)

旅行に行くチャンスをおください。サンタさん、よろしくお願ひします!

(多治見市 中野さん)

家事をしてくれるロボットがほしいなあ。

(可児市 おとぼけ嬢さん)

「時間」が「若さ」ですかね。

(大垣市 ほっかほかさん)

パーティー。最近運動は少なくてジーンズスタイルで、オシャレをしてみたいです。オシャレして出かけたくなります。

(高山市 ゆづりママさん)

1週間お母さん休業チケット。お手伝いさんにそうじ、洗濯、食事 etc... お願いしたいとして過ごしてみたい。

(岐阜市 じゅんさん)

主人と二人でできるだけ一緒に生活できるようにお願いしたい。それが私のほしいプレゼントです。

(大野町 Y.M.M.さん)

シンデレラに出てくる魔法使いのスティック! 時間を止めて1時間でいらいからおひるねがしたい。

(本巣市 彩拓ママさん)

車が故障つづきなので「新車」普通車で4WDがいいです。

(御嵩町 Yさん)

一生病気がならない身体。

(関市 けいくん)

ライブの神席です。年末ライブに行きますが、チケットはこれから。フンションも場所ください。先日もチケット確保にファン間で争奪戦。サンタさん、お願い!

(各務原市 華さんとおしゃべり カフェさん)

レイコップ、ダイソン、お掃除ロボ、なんでも歓迎です! でも思いつくもの... 家事グッズばかり(笑)

(大垣市 まっくろくろすけさん)

自由な時間。毎日、育児や家事に追われ気味。1年間、育児休暇を取得したもののやっぱり育児中心に時が経っています。後から思えば懐かしい時間なのかもしれないですが、自分の時間がほしいなと思います。

(岐南町 佐倉さん)

