

痛みに関する話

島田病院 院長 河崎 収

病院を受診する患者さまの訴えで最も頻度の高いのは痛みです。腰痛、腹痛、頭痛、歯痛、骨折や外傷に伴う痛みなど、誰もが何らかの原因で痛みを苦しんだことがあると思います。痛みの程度に差はあっても、必ずといっていいほど痛みには不快感がつきまといます。できるだけ早く痛みから解放されたいと願うのは皆さんに共通の想いでしょう。それでは、このような苦痛をもたらす痛みの感覚がなければ、人間にとって幸福だといえるでしょうか。もし人間に痛覚がなければどうなるでしょうか。

痛みの役割

不幸にして先天的に痛覚の欠如している病気（先天性無痛症）の患者さまがいますが、こういう方たちは、日常生活自体が常に危険にさらされています。人間は痛みを経験することによって、その行為の危険性を認識し、それを遠ざけるという能力を身につけていきますが、痛覚の欠如している患者さまでは痛みの経験による学習効果が得られず、本来ならば避けられるはずの危険な行動をとってしまい、身体を傷つけることがあります。たとえば熱いものに触れても気づかず、大やけどを負ったり、無理な姿勢をとり続け、関節などを痛めたりします。また痛みの感覚がないため、身体の異常に気づかず病気の発見が遅れ重症化する場合もあります。このように、痛覚が欠如した患者さまでは、身体が常に危険にさらされ、時には生命に危険が及ぶことも稀ではありません。

痛みは差し迫った危険から身体を防御するとともに、実際に身体に生じた異常を伝えるという「警告反応」としての重要な役割を担っています。人間が安全に生活していくためには痛覚の存在は必要不可欠です。それでも、強い痛みは心身に激しい苦痛をもたらす、待ってくれません。苦痛を緩和するため、原因を除去し、鎮痛薬などの対処療法が必要になります。痛みを適切に治療しないで放置すると、「痛みの悪循環」からさらに痛みを悪化させ、慢性痛に移行することになりかねません。

急性痛と慢性痛

国際疼痛学会では痛みを「実際の組織損傷、あるいは潜在的な組織損傷と関連して述べられる不快な感覚的・情動的体験」と定義しています。

痛みが「不快な感覚的・情動的体験」である以上、急性痛も長

期化すると侵害刺激による物理的な痛みだけでなく精神的・心理的影響も重なり、複雑な病状を呈することになります。慢性痛に移行すると、痛みの原因を取り除いた後でも、痛みを訴える患者さまがいます。そうなる急性痛に対する治療とは異なり、心理的・精神的・社会的な面からのアプローチが必要となり一筋縄ではいかなくなります。治療に難渋し長期化すれば、痛みによる苦痛やそれに伴う精神的変調のため社会生活を維持することすら困難となります。

痛みの経済的問題

1998 ~ 1999 年の全米における実態調査によれば、高度の慢性痛に悩まされている患者が成人人口の9%にものぼるという結果が出ています。彼らの無効な治療やドクターショッピングによる医療費の浪費、痛みによる就労困難、介護費用などによる社会経済の損失は年間約650 億ドル(当時の円換算では約9 兆円)にものぼると報告されています。患者さま自身の苦痛だけではなく、社会的にも大きな経済問題となっています。

慢性痛を惹起しないように、急性期の痛みをうまくコントロールすることがいかに重要であるかがわかります。

当院の術後痛に対する積極的鎮痛

当院では、年間1300件以上の手術を行っています。手術を受ける患者さまの多くは、自身の病気に対する不安感とともに手術後の痛みに対する不安感を抱えています。術後痛は典型的な急性痛ですが、原因がはっきりしており、「警告反応」としての意味はほとんどありません。術後の痛みをがまんし耐えることは、精神的・肉体的苦痛だけでなく、呼吸・循環・代謝面などへの悪影響をもたらす術後の身体的回復を遅らせることとなります。鎮痛薬を多く用いるのは体に悪いと思っておられる患者さまが意外に多く見受けられますが、現在、術後の痛みはがまんするものではなく、術後の円滑な回復を図るためにも、積極的に鎮痛処置を講じることが重要なこととされています。

術後痛治療は、単に痛みを取り除くという目的にとどまらず、術後の全身管理という点からも大変重要であり、術後管理において最も必要性の高い医療行為の1つです。

次頁へ続く▶



PCA:自己調節鎮痛の導入

最近では、術後痛の強い手術に関してはPCA (Patient Controlled Analgesia ;自己調節鎮痛)という方法を導入しています。PCA とは、痛みに応じて患者さま自身が鎮痛薬を追加できる方法です。痛みは、きわめて主観的であり、他者が客観的に評価するのは困難です。また、同じ手術であっても痛みの感じ方には個人差が大きく、鎮痛薬の必要量も異なります。このような点から、従来の方法では、痛みを適切にコントロールすることができませんでした。患者さま自身が痛みを感じ始めたときに

自らボタンを押し臨時に鎮痛薬を投与することが可能なPCA を導入することによって、より安定した鎮痛効果が得られるようになります。

当院では、患者さまの痛みに伴う苦痛を緩和することは「医療の質」に大きく関わる問題として重要視しており、積極的に疼痛緩和に取り組んでいます。『痛みの治療を受けることは患者の権利であり、痛みを治療することは医療者の義務である』という言葉があります。手術を受けられる患者さまにとって、痛みに伴う苦痛が最小限となるよう質の向上に取り組んでいきたいと考えています。

インフォメーション

診療管理部

夏バテの胃腸障害

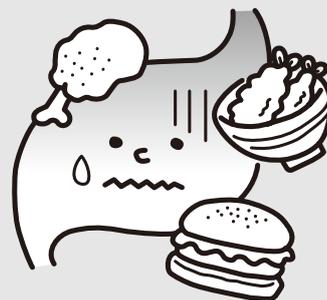
今年も7月から8月にかけて猛暑が続きました。そのため、夏バテになられた方も少なくないのではないのでしょうか。夏の暑さや冷房などの影響で自律神経がオーバーワークになると、そのバランスが乱れて体の随所にさまざまな不調感を引き起こします。胃では交感神経が強く働き、胃の血管が収縮して血流量が減り、蠕動運動の低下や胃酸・胃粘液の分泌も減少します。このように胃が本来持っている働きが全体的に低下して、その結果、食欲不振や胃もたれといった胃バテを引き起こします。

暑い日の食事は、ついつい冷たい飲み物やさっぱりした麺類などで済ませてしまいがちです。しかし、口当たりの良い麺類や冷たいジュース類には糖質を多く含みます。この糖質は、体内で代謝される時にビタミンB1が必要となります。このため夏場はビタミンB1が普段よりも多く消費され、どうしても不足しがちになります。ビタミンB1が不足すると十分なエネルギーを作り出すことができなくなり、食欲不振、めまい、手足のしびれ、動悸、倦怠感など、いわゆる夏バテの症状が出てきます。

暑い時期の食事には酸味や香辛料などを上手に取り入れると良いでしょう。お酢などの酸味は、唾液や胃酸の分泌を促し、食欲を増進させると言われています。香辛料は

胃の働きを良くし、消化を助けると言われています。しかし、弱ってしまった胃では、香辛料が胃壁への直接的な刺激になってしまうこともあります。そんな胃バテを元気にするために、胃薬に頼るのもひとつの方法です。

ソウジュツやコウボクなどの生薬を含んだものは、胃の働きを高めることが知られています。冷たいものやアルコールなどの摂りすぎにより、胃痛や胸焼けを感じる時は、胃が荒れていたり、傷ついているかもしれません。このような症状を感じた時には、傷ついた胃粘膜を修復・保護する胃薬の服用をお奨めします。暑い日でも元気なモト(栄養)をしっかり摂って、元気な胃で残暑を乗り切りましょう。
(文責:内科 植田秀樹)



内科外来診療 終了のお知らせ

この度、内科医師の人事異動により、9月末をもちまして島田病院内科外来を終えることになりました。今後は、より一層、整形外科の専門性を追求し、地域の皆さまのご期待に沿いたいと思っております。当内科外来通院中の患者さまには、たいへんご不便をお掛けいたしますこと、深くお詫びするとともに、何卒、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

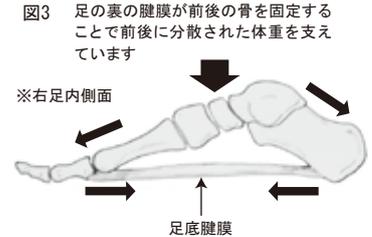
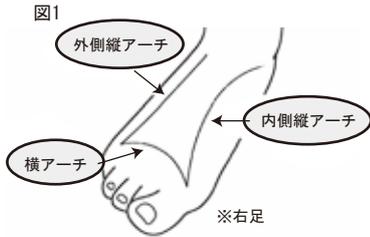
扁平足障害のリハビリテーション

扁平足障害とは

足には、歩行やランニングなどの衝撃を吸収する構造(土踏まずなど)があります。何らかの理由でこの構造が崩れることによって、足の裏などに痛みや違和感、疲労感などの症状が引き起こされた状態を扁平足障害といいます。

足の構造と機能

足のアーチ構造には、内外側の縦アーチと横アーチの3つがあります。(図1)これらの構造には、衝撃を吸収して、歩行などの体重移動をスムーズにする役割があります。アーチの形状を構成する骨は、主に「くさび型」をしていて(図2)、アーチの端と端を足底の腱膜がつないでいます。このアーチ構造は、適切に体重がかかることで、この構造が強化される仕組みになっています。(図3)



原因(例)

扁平足障害の原因には、身体的・環境的なものなどさまざまなものがあります。(右図)これらが、地面と接する足に負担を集中させることで、アーチ構造を支える筋・腱・靭帯などに症状を引き起こします。また、扁平足障害が原因となり、全身の姿勢・動作バランスが崩れることで、膝・腰・肩などへ悪影響を及ぼすこともあるため、体全体の正しい「動かし方」が重要となります。



チェック方法(例)

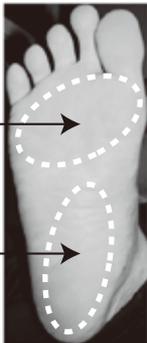
ご自身でできるチェック方法例をご紹介しますので確認してみましょう。

①足の裏をチェック

足底腱膜の炎症の有無と普段の体重のかかり方(かたより)を確認します

体重がよくかかることができるタコ(胼胝(ベンチ))はありますか?

踵の骨から足の指側にかけて、体重をかけた時や押して痛いところがありますか?



※右足裏

②踏み込み動作をチェック

正面に踏み込んだ時の姿勢を確認します



【不良例】

- 体が傾いてねじれている
- 膝がつま先より内側に入っている
- 足の内側へ体重が偏っている

足首や股関節の硬さや、体を支える筋力が弱いことが原因として考えられます

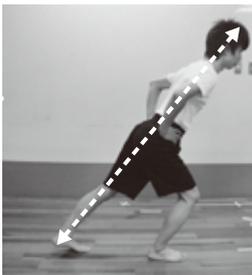
運動療法(例)

上記チェック方法例で該当があれば、以下の運動を試してみましょう。



足首の柔軟

踵が深く手前まで体重をかけてその姿勢を10秒間保ちます(左右3回ずつ)

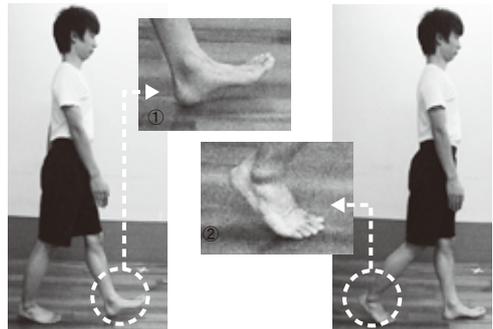


踏み込みの練習

上体の姿勢が崩れないように、つま先と膝の向きを合わせて踏み込んだ姿勢で2秒間静止します(左右10回ずつ)

歩行練習

- ①背筋を伸ばして踵からやさしく体重をかけます
- ②踵が浮いた時に母趾球(親指の付け根)に体重ののっているのを確認して下さい



はあとふるグループ 使命

私たちは、良質のヘルスケアサービスを効率よく地域の方々に提供し続けます

はあとふるグループ 理念

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを
Warm Heart :心 Cool Head :知識 Beautiful Hands :技術
で支援します

島田病院 理念

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、
信頼でつながるチームで、安全に、
心に届くサービスを提供します



腸の健康 (続編)

今回は腸の健康と題しまして、「腸の仕組み」と「乳酸菌」についてご紹介しました。腸内細菌のうち、体にとって良い働きをする有用菌の一種である乳酸菌を積極的にとることが、腸内環境を整え、腸を健康に保つことに役立ちます。今回は続編としまして、便秘予防への乳酸菌やオリゴ糖の働きについてご紹介します。

便秘の腸内では？

口から入った食べ物は、胃や小腸で消化吸収されると残りカスが大腸に到達し、水分などが吸収され、便として固まります。便秘の原因は様々で、食物繊維の不足により便の量が少ないことで、大腸をすすむスピードがゆっくりとなり、結果、水分がどんどん吸収され便が硬くなること、また、ストレスにより便を送り出す大腸の動きが低下することなども挙げられます。便秘の腸内では何が起きているのでしょうか？腸内では、便が長時間滞っていることにより、腸内細菌のうち体に悪影響を及ぼす有害菌が増殖し、腐敗物質や毒素が腸内に充満しているのです。つまり、腸内環境は悪い状態になっているのです。

便秘予防への乳酸菌効果

便秘を予防するためには、腸内環境を良い状態に戻すことです。そのためには、腸内細菌のなかでも乳酸菌を増やすことが、大切なのです。便秘予防に対する乳酸菌効果として以下の3つがあります。

1. 腸の働きを活発にさせて排便しやすくする
2. 便の量を増やし排便しやすくする
3. 腸管の免疫力をアップし、腸管の働きが高まる

乳酸菌を増やすオリゴ糖

オリゴ糖は、糖質の一種で、代表的な物としてガラクトオリゴ糖やフラクトオリゴ糖があります。オリゴ糖は、小腸で吸収されてしまうものと、胃や小腸では消化されずに大腸まで届くものがあります。後者は大腸まで届くと、乳酸菌を増殖させ、腸内環境を健康に保つことで便秘を予防してくれるのです。

家庭でできる! 簡単「便秘予防レシピ」

バナナ&りん ごヨーグルトドリンク

～オリゴ糖を含むはちみつやバナナを乳酸菌と一緒にとろう～



●材料 2人分

- プレーンヨーグルト…… 1カップ
- はちみつ…………… 大さじ1
- バナナ…………… 1本
- りんご…………… 1/3個
- レモン汁…………… 数滴

〈作り方〉

ミキサーに、皮をむいたバナナとりんごを入れ、ヨーグルトと
はちみつ、レモン汁を加えて攪拌し、均一に混ぜればできあがり。

りんごに含まれる「ペクチン」が、
さらに腸の働きを助けてくれます

