

## <痛みの悩み>

膝や腰が痛いと言う方は非常に多く、動くことも辛いことはありませんか？しかし、人が生活していく上で「痛み」は重要な役割をしていることは知っていますか？今回は「痛み」について考えていきましょう。

まず痛みとは・・・？

身体に異常を知らせるための重要な危険信号です。痛みは、組織の外傷・炎症などの刺激を受け、組織が損傷し起きます。電気信号となり神経を伝わり、脊髄（背骨の神経）に入ります。脊髄から脳の痛みを感じる所へ行き、痛みがはじめて認識されます。痛みには例えば、転んだ瞬間「すぐ痛い」と感じる「鋭い痛み（一次痛）」、その後遅れて感じる「ジンジンとした痛み」などの「鈍い痛み（二次痛）」など様々な種類があります。

大まかに痛みの分類をすると・・・

（他にもたくさん分類の仕方がありますが…）

- ①ケガや病気に伴う痛み（侵害受容性疼痛）
- ②神経痛が原因での痛み（神経因性疼痛）
- ③精神的苦痛による痛み（心因性疼痛）

大きく3つに分けられます。当院の整形外科領域では、「侵害受容性疼痛」と「神経因性疼痛」が大半です。

今回痛みが組織の損傷を知らせる、重要な危険信号だということをお話ししました。次回はさまざまな痛みに対する対処法についてお話しします。