

<痛みの悩み 2>

前回痛みが「危険信号」であることを述べました。今回は、痛みでよく用いられる用語の「急性痛」と「慢性痛」について、その違いと対処法について考えていきましょう！

急性痛の対処法・・・

急性痛は外傷（ケガ）などが原因で、組織が損傷し血液や細胞液が血管外に漏れ出し、腫れや炎症などの症状が出現し痛みを生じます。急性痛の対処法のポイントとして、基本的には、「安静」と「冷やす」事が重要になります。

①局所を安静にすることで、損傷部のダメージを広げるのを避け余分な痛みを抑えます。

②冷やす事で、損傷部の血管を縮ませ出血量を抑えて、腫れを軽減させる事と冷たさで痛みの感覚を鈍らせ、痛みを緩和させる効果があります。

慢性痛の対処法・・・

慢性痛は「腰痛」や「肩こり」などが代表的で日常生活に支障を来し血行が悪くなるなどの要因で局所の慢性的な痛みが生じます。

慢性痛の対処法のポイントとして基本的には、「温める」事と「軽度の運動」を行なうことが重要です。

①入浴などで温めると血行が良くなり、痛みの原因が除去され組織が修復され痛みが軽減します。

②ストレッチなどを行なうことで、筋柔軟性を改善し血行が良くなり筋の温度が上昇することで、痛みの原因が除去され痛みが軽減します。

上記のように、基本的には急性通→「安静」「冷やす」

慢性痛→「温める」「軽度の運動」となりますが、診療時に私たちが
診ても判断が難しい場合もあります。試してみて痛みや違和感が
増すようであればお近くの医療機関にご相談してみてください。

しなぐろ整形外科クリニック