



それは神経障害性疼痛かも！

しんけいしょうがいせいとうつう

神経障害性疼痛とは、神経が障害されたり圧迫されることで起こる痛みやしびれのことです。傷は治ったのに何らかの原因で神経が障害されて痛みだけが残っていることがあり、このような痛みを、「神経障害性疼痛」といいます。

神経は、脳や脊髄からなる「中枢神経系」と、そこから分かれて全身にひろがる「末梢神経系」という神経線維で構成されています。さらに、「末梢神経系」には、感覚や運動をつかさどる「体性神経系」と、呼吸や循環をつかさどる「自律神経系」があります。「神経障害性疼痛」とは、中枢神経または末梢神経が障害されることにより、感覚神経や運動神経に影響がおよぶ痛みです。

私たちは「痛み」を感じることで、身体に何らかの異常が起きていることに気づきます。もし、この「痛い」という感覚がなかったら、危険を察知したり、避けたりすることができず、けがや病気を繰り返してしまうことになり、命にかかわるような事態に発展しかねません。したがって、「痛み」は、私たちが生きていくために欠かせない、外的刺激から私たちの身体や命を守ろうとするサインともいえます。

1. 痛みの表現は実にさまざま！

私たちが感じる「痛み」には、傷や打撲による痛み、すぐに治まる痛みや長く続く痛み、刺すような痛みやだるい痛みなど、さまざまな「痛み」があります。また、痛みを感じる部分も、頭、首、手、腰、足など、いろいろです。

「痛み」の感じ方も表現の仕方も実にさまざまであるように、「痛み」という不快な感覚は複雑です。「痛み」の程度により「うずくような、焼け付くような、ズキズキするような、針でつつかれるような、刺すような、鈍い」など、また「痛み」が続く時間により「一時的、発作的、断続的、継続的」などと表現されます。

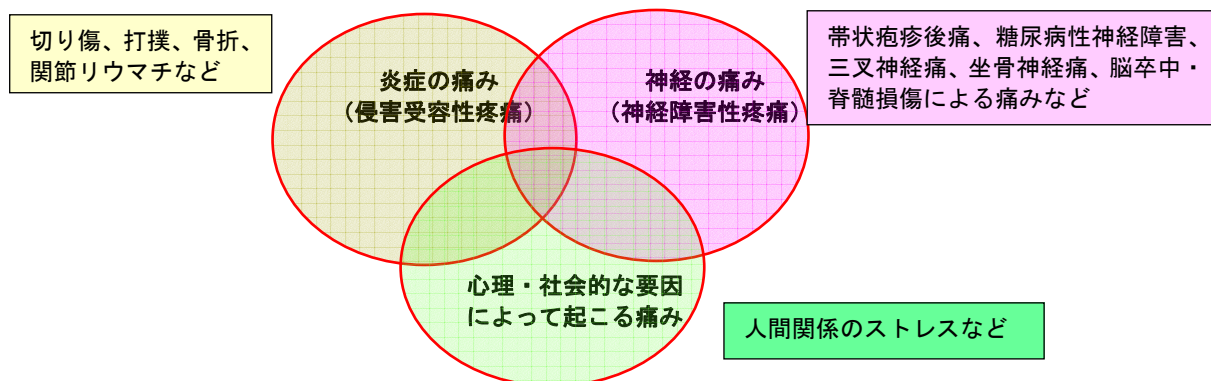
2. 痛みの種類

痛みは原因によって、大きく3つに分けられます。

- (1) 侵害受容性疼痛しんがいじゅうようせいとうつう：切り傷、打撲、骨折などの炎症の痛み
- (2) 神経障害性疼痛（神経の痛み）：神経の圧迫、神経の切断など
- (3) 心理・社会的な要因によって起こる痛み：人間関係のストレスなど



<3つの痛みの種類>




3. 痛みの原因と治療

切り傷や打撲などにより身体が刺激を受けると「身体がダメージを受けた」という情報が発生し、その情報が電気信号に変換されて脳に届きます。脳がその情報を認識することにより、初めて「痛い」と感じます。

神経障害性疼痛の原因として、坐骨神経痛、^{たいじょうほうしん}帯状疱疹後の痛み、糖尿病などの代謝障害による神経障害、^{ようぶせきちゆうかんきょうさくしやう}脊柱管狭窄症やヘルニアによる神経圧迫障害、抗癌剤治療後の副作用によるしびれなどの神経障害、事故やケガなどによる神経障害、^{しんじゆん}がんの神経浸潤などがあげられます。

ここでは神経障害性疼痛の代表である坐骨神経痛についてふれてみたいと思います。坐骨神経痛は腰からお尻を経て足に伸びる「坐骨神経」が関係する痛みやしびれを感じるもので、その主な原因は、^{ようぶせきちゆうかんきょうさくしやう}腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症です。

坐骨神経痛の原因	
1. 腰部脊柱管狭窄症 <ul style="list-style-type: none"> ● 腰椎分離症 ● 腰椎分離すべり症 ● 腰椎変性すべり症 ● 腰部脊椎症 ● 腰部椎間板症 	腰の神経が通っている「脊柱管」が老化などが原因で狭くなり、神経が圧迫される間欠跛行(かんけつはこう)と呼ばれる痛みによる歩行障害をとまなうことが多い 
2. 腰椎椎間板ヘルニア	椎体という骨とクッションの役割をする椎間板が交互に並んでいる脊椎は、椎間板の中にある髄核というゼリー状の部分が脊柱管側にせり出し、脊柱管の中を通っている神経根を圧迫して痛みやしびれが起きる
3. 脊椎・脊髄のがん	
4. 骨盤内のがん(腫瘍)	

坐骨神経痛は、無理なストレッチをせず、正座を崩す横座りも意識し、イスの腰掛けは足を組まずに体重を左右のお尻に均等にかけて座るなどの意識づけのほか、腰・下肢の冷えを予防することも大切です。また、肥満は腰に負担をかけるのでダイエットも必要です。これらの生活習慣を見直すことで予防、改善を図ることが大切です。

坐骨神経痛の治療は原因に関わらず、手術以外の保存的治療（薬物療法、神経ブロック、理学療法など）を行い、これらによっても改善しないときや排尿・排便障害などの膀胱直腸障害が現れた場合には手術が検討されます。

● 薬物療法

NSAIDs と呼ばれる非ステロイド性消炎鎮痛剤やステロイド、神経障害性疼痛治療薬、抗てんかん薬・抗うつ薬・筋緊張弛緩薬などの鎮痛補助薬、モルヒネなどを使います。最近、リリカという薬剤が神経障害性疼痛の治療に最初に用いる薬剤として推奨されています。神経障害性疼痛治療薬とは、痛みを伝える物質の過剰放出を抑えることで痛みをやわらげる薬で、実際に多くのケースでしっかりとした疼痛軽減を図ることができています。



● 神経ブロック療法

局所麻酔薬を使って、痛みが神経を伝わるのをブロックする治療法です。整形外科やペインクリニックなどで実施されています。

くびの骨の両隣にある「星状神経節」という交感神経節に局所麻酔薬を注射する星状神経節ブロック、脊髄を覆う硬膜の外側にある「硬膜外腔」に麻酔薬を注入する硬膜外ブロック、押すと強い痛みを感じる場所に注射するトリガーポイント注射などを行います。

● 理学療法（リハビリテーション）

痛みのために身体を動かせなかったことから生じる筋肉痛、固くなった関節に対して、理学療法士が痛みを取るだけでなく、日常生活でのQOLを維持するためのリハビリを行います。また、温熱療法や電気刺激療法、運動療法などがあります。

● 認知行動療法

痛みについての誤った認識を修正する認知療法と、痛みと行動の関係を知り、日常生活でできることを増やしていく「行動療法」を組み合わせた治療法です。

● 脊髄（脳）刺激療法

薬などの治療法で効果がみられない場合、脊髄の近くに電極を埋め込み、電気信号で脳を刺激して痛みを取り除く治療法です。主に、脊柱管狭窄症による坐骨神経痛に用いられます。

● 外科的療法

腫瘍やヘルニアなど神経を圧迫している原因を手術により取り除く方法です。

● その他の治療法

刺した鍼に低周波の電気を流し、痛みをとる電気鍼治療や、血行を改善して痛みをやわらげるレーザー光を使うレーザー治療のほか、鍼灸、マッサージ、整体、カイロプラクティックなどがあげられます。

4. 痛みは慢性化する前に治療を！

短期間でおさまる痛みは「急性の痛み」、1～3ヶ月以上続く痛みを「慢性の痛み」といいます。「急性の痛み」は、一般的にその原因であるケガや病気がなれば消えていくものですが、適切な治療をせずに放置すると、痛みがさらに別の痛みを引き起こし、「慢性の

痛み」に変わってしまうことがあります。痛みが長びくと、血液の循環が悪い状態が続いて「痛みを起こす物質」が多く発生し、これが血管を収縮させて、さらに血行を悪化させるという悪循環を引き起こします。このようにして、痛みが慢性化していくと考えられています。

いったん痛みが慢性化すると、痛みを引き起こした原因が除去されても、痛みそのものを取り去ることがなかなかできなくなります。やがて痛みのために、眠れなくなったり、不安や恐怖が募り、うつ状態につながり、さらに痛みがもたらす悪循環に陥ることがよくあります。

痛みは慢性化する前に、適切な治療を行って早期に原因を取り除くことが大切です。無理ながまんをしないで、医療機関で適切な治療を受けるようにしましょう。

5. まとめ

神経障害性疼痛に悩んでいる患者は全国で約 660 万人と推定されています。神経障害性疼痛は、その原因や症状が複雑なため、NSAIDs（非ステロイド性消炎鎮痛剤）などの鎮痛薬の効果があまり期待できない難治性^{なんちせい}の痛みと考えられています。今回紹介したリリカという神経障害性疼痛薬は、これまでの疼痛治療薬とは異なる作用機序を有しており、痛み治療の首座を担う新たな薬として期待されており、その実績も明らかになってきています。

