

## 痛みから体を守ろう！



### 1 : はじめに

腰痛、筋肉痛、頭痛などの痛みは誰でも経験します。痛みはつらく、嫌な感覚であり、出来れば経験したくありません。現在、ドラッグストアなどで処方箋無しでも購入できる痛み止めの種類が増え、自身で痛みをコントロールすることが可能になりました。今回は痛みや薬の種類について紹介させていただきます。

### 2 : 痛みとは？

痛みというのは、病気やけがなどで損傷した組織を修復する間、体を動かさないように警告する役割を担っています。つまり人間の大切な防御反応になります。



体内には神経が張り巡らされており、末梢神経にあるセンサー（侵害受容器）が刺激を感知すると、電気信号が脊髄を通過して脳に伝わり「痛い」と感じます。これを「侵害受容性疼痛」といいます。この他にも、「心因性疼痛」、「神経障害性疼痛」があります。

- **侵害受容性疼痛**：体の様々な部位に生じた刺激や炎症によって生じた発痛物質が末梢神経を刺激して生じる痛み。骨折などの外傷、変形性膝関節症、関節リウマチ、ぎっくり腰などが該当します。
- **心因性疼痛**：職場・家庭などのストレスにより脳にトラブルが起きて生じる痛み。明らかな身体的な原因がない場合に分類されます。首・肩・腰などに痛みが起こることが多い。
- **神経障害性疼痛**：神経が障害されたり、神経周囲の炎症が原因で生じる痛み。ビリビリ、チクチクするような症状が現れる。帯状疱疹、坐骨神経痛などが該当します。



「痛むから」と過度に安静にして運動不足が続くと、筋力が低下します。筋力低下により体をうまく支えられなくなり、膝・腰への負担が増して痛みは慢性化することが分かっています。また、痛みが治らないことへの不安や心配、職場・家庭などでのストレスは、痛みを慢性化させる傾向にあります。痛みを慢性化させないような生活を送り、それでも痛みが現れた場合は我慢せず、痛み止めの使用を検討してください。

### 3：痛み止めの種類

#### 非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs、エヌセイズ）

作用	痛みの物質や炎症物質が作られるのを抑制し、痛みや炎症を鎮める	
薬剤名	ロキソプロフェン、ケトプロフェン、セレコキシブなど	
剤形	内服薬、貼付剤、坐薬など	
副作用	胃腸障害、腎障害など	
一般薬例)	ロキソニン®S（第一類医薬品） 	バファリンEX（第一類医薬品） 

#### 体温中枢調節・中枢性痛覚抑制薬

作用	脳の視床や大脳皮質に作用し、痛みや発熱を鎮める	
薬剤名	アセトアミノフェン	
剤形	内服薬、点滴、坐薬など	
副作用	肝機能障害など	
一般薬例)	バファリンLuna J（指定第二類医薬品） 	タイレノール®A（指定第二類医薬品） 

#### 神経障害性疼痛治療薬

作用	神経伝達物質の放出を抑制することで痛みを鎮める
薬剤名	プレガバリン、ミロガバリンなど
剤形	内服薬
副作用	眠気、ふらつきなど
一般薬	なし（病院で処方）

#### オピオイド鎮痛薬（難治性の痛みで使用）

作用	脊髄や脳の神経に作用し、痛みを鎮める
薬剤名	トラマドールなど
剤形	内服薬、点滴、坐薬など
副作用	便秘、眠気、吐き気など
一般薬	なし（病院で処方）

※歯の痛みや胃痛など痛み止めを使用しない方が望ましい場合もあります。痛みに対し、どの市販薬を選択していいかわからない場合は薬剤師へ相談してください。市販薬を使用しても改善が見られない場合は、すみやかに医療機関を受診してください。