

KUBIREASHI

痛みの対処法

スキルアップトレーニング1

たとえ身に病があっても、心まで病まずまい

中村 天風

痛みの種類

痛みは大別すると2つある

- 1) 急性痛
- 2) 慢性痛

痛みの定義

国際疼痛(とうつう)学会による痛みの定義(1986)

不快な感覚性・情動性の体験であり、それには組織損傷を伴うものと、そのような損傷があるよう表現されるものがある(教授 熊澤孝朗)

急性痛と慢性痛の違い

- ・ 急性痛は「不快な感覚」だけ
- ・ 慢性痛は「不快な感覚」だけでなく
「不快な情動」(不安や恐怖などの感情)」が伴う

痛みの構造

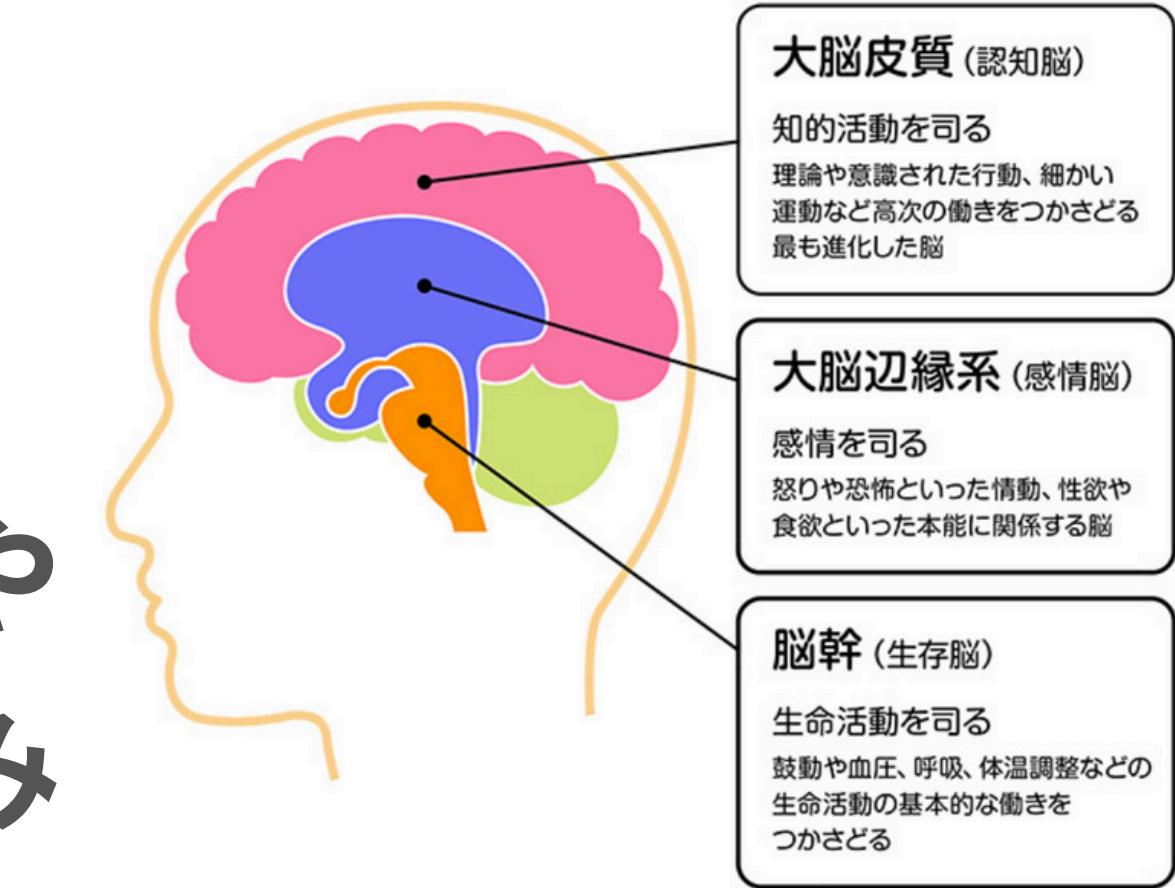
・ 痛みの構造とは。

① 一次的な痛み（急性痛）

交閾値機械受容器→上位脳（感覺野や連合野）に伝わる生理的な感覺の痛み

② 2次的な痛み（慢性痛）

ポリモーダル受容器→大脳辺縁系（情動）に伝わる痛み
→二次痛の放置→痛覚過敏状態→不快感の記憶



痛みの順番

・侵害受容性疼痛の順番

- 1、組織損傷、組織酸欠
- 2、発痛物質（ブラジキニン等）の出現
- 3、神経終末にある痛覚受容器（高閾値機械受容器、ポリモーダル受容器）発痛物質を感知し電気信号に変換
- 4、痛覚神経($\text{a}\delta$ 、 c 纖維)を通って大脳へ信号を伝える
- 5、大脳で「痛み」を認識する