

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、心まで病ますまい

---

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に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

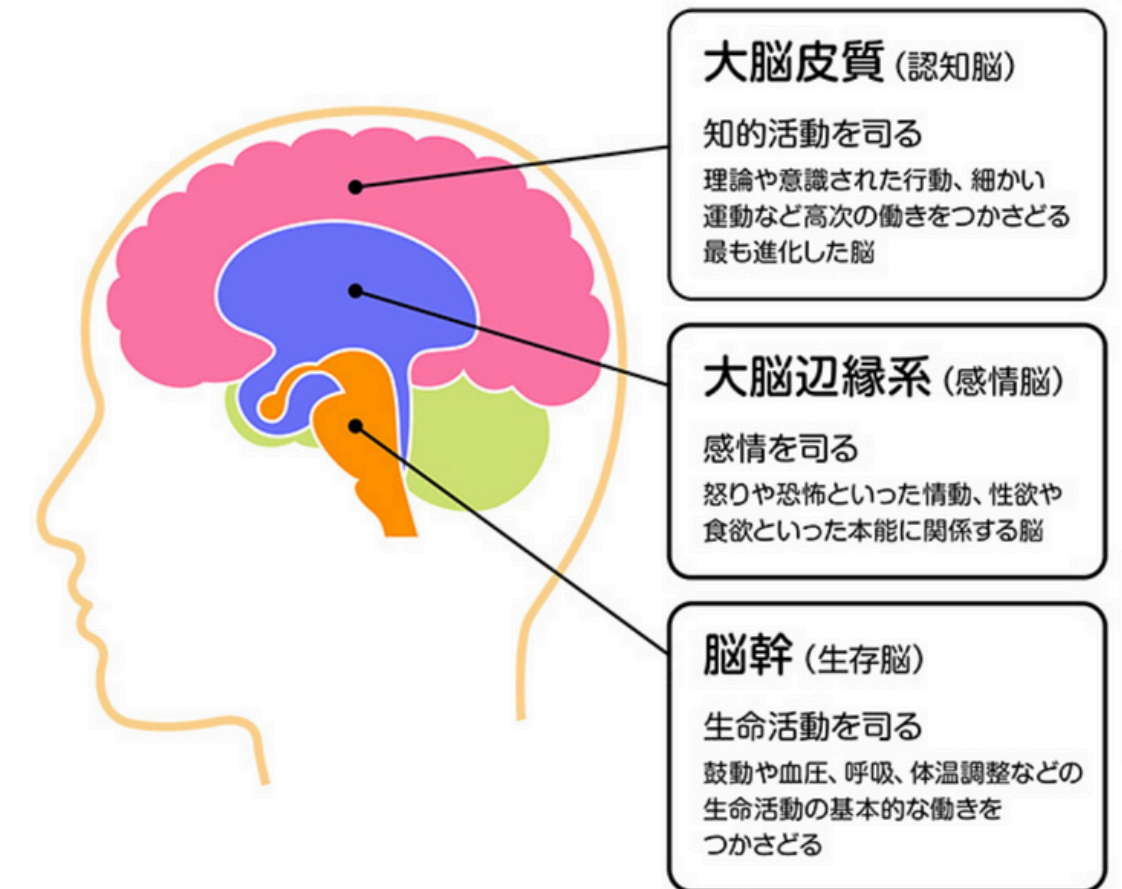
- ・ 痛みの構造とは。

## ①一次的な痛み（急性痛）

交閾値機械受容器→上位脳（感覚野や連合野）に伝わる生理的な感覚の痛み

## ②二次的な痛み（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( $a\delta$ 、c繊維)を通して大脳へ信号を伝える
- 5、大脳で「痛み」を認識する