

KUBIREASHI

痛みの対処法

スキルアップトレーニング2

一般的な痛みの治療法

- 一般的には、腰痛などの痛みが生じた時、保存療法（人体を傷つけず、つまり出血させずに治療する方法の総称）が用いられている
- 痛みが強い場合には、薬物療法、手術療法、神経ブロック療法が用いられている

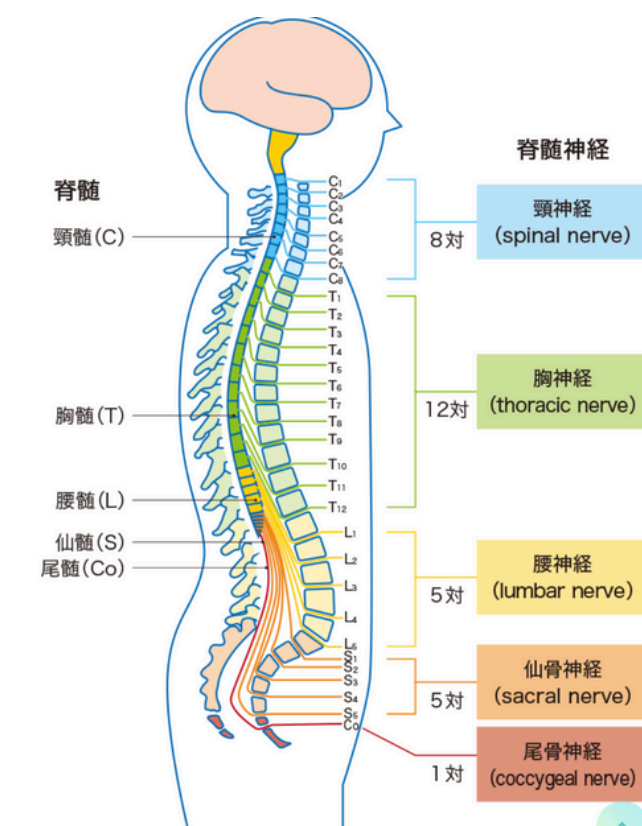
痛みの時に用いる薬

痛みの時に用いる薬の種類

- ・ 医療用麻薬（モルヒネ）
- 非麻薬性鎮痛薬（オピオイド）
- 非ステロイド系消炎鎮痛薬（NSAIDs）
- アセトアミノフェン（抗炎症作用がほぼない）
- 鎮痙鎮痛薬（ブロック注射） ステロイド（リンデロン等）、
- 抗うつ剤（ジェイゾロフト等） など

ヘルニアの痛みは疑問だらけ

- 健常者の中にもかなりヘルニアがみられる
- ヘルニアが圧迫している神経支配領域と痛みの場所が違うことが多い、左右の違いが出ることもある。
- 神経を圧迫すると痛みが出る？これは患者さんは疑問に思わないかもしれないが生理学勉強したものにとっては疑問です。ギプスなどで神経が圧迫されると麻痺が生じます。
- 保存的療法で治りことが多い。圧迫を放置すると不可逆的变化が生じると考えるのが普通です。
- 手術で除去しても治らないことがある。
- 神経根ブロックや硬膜外ブロックが聞かないことがある。
- 引用：鴨整形外科



痛みと感情の関係性

- 考え方（認知）が、感情と密接に関わっている
- 自分の能力に対して悲観的、懐疑的な人は痛みと「向き合う」ことが少ない
- 不正確な認知がネガティブな感情を生む
- ポジティブな感情のみに意識を向ける人はストレスに対する整理的反応に強い

痛みという反応

- 痛みは（後天的に獲得した）条件反射である
- 条件反射の例）
梅干しを見ると唾が出るということです。
- 便秘とか下痢とか喉が乾く動悸がするといったのと同じように、
痛みは「筋骨格系の生理的なトラブル」に過ぎない。

驚き

- 驚きが起こった後に感情(情動)が発生する。
- 例1)プレゼントを贈る快の感情が起こる
- 例2)地震が起こると恐怖の感情が起こる
- 痛みは「驚き」に似た生体反応である
- 「なぜ、痛み（驚き）に不快な情動が加わるのか？」
を考える必要がある

レジリアンス

- ・レジリアンスとは、苦しみ、痛み、嫌悪感情、ストレスから短時間で立ち直る能力である
- ・fMRI利用の特殊部隊やオリンピックアスリート能力開発研究の中心テーマの1つ

レジリアンスの実験

- 実験シミュレーション

- 1、脅威/嫌悪信号（光信号）

- 2、嫌悪状態（難呼吸状態）

を観察した実験

低レジリアンス、高レジリアンス

1)低レジリアンス群（一般人：回復能力が低い）

- ・脅威/嫌悪信号段階で反応し、高い島皮質前部と中部と視床の活性化

2)高レジリアンス群（米特殊部隊：回復能力が高い）

- ・脅威/嫌悪信号でほとんど反応せず、嫌悪状態になってから島皮質が活性化

低レジリアンス群

- 脅威があると、嫌悪信号を過大評価（誇張）してしまう
- 不要な情報の脳内拡散が起こる
＝倫理的な行動ができなくなる

高レジリエンス群

- ・ 脅威に遭遇しても、嫌悪信号の正確な評価
(モニタリング) ができる
= 速やかな平常心の回復が起こる

モニタリング

- 高レジリエンスを獲得するモニタリングの考察
- 科学的に「痛み」をモニタリング出来る範囲は限られている
- 何をモニタリングするのか？
- ストレス・重さ・硬さ・方向・温度など

驚きと慣れ

- なぜ、虫が怖いのか？
- 不気味だから
- 虫は不気味で怖いという情報が脳に記憶されているから、虫に驚く
- 観察を続け虫に慣れると、感情が伴わなくなる
＝虫に対する脅威/嫌悪反応が少なくなる

痛みの土台は肉体にある

- 痛みが起こる箇所は、肉体(随意筋)の「無意識反射」が起こる箇所である。
- 痛みが発生する箇所のストレスが許容範囲(域値)を超えると、痛みの反応が起こる