

# 東松島市医師団リレートーク 第16回

～医療現場のドクターからのメッセージ～



今回の医師団リレートークは、仙台ペインクリニック石巻分院院長、川井康嗣先生にお話を伺いました。

生活に不必要と感じる「痛み」に関する驚きの新事実をわかりやすく解説いただきました。患者さん自身ももっと自分の体と対話し、クリニックとの共通の目的をもって改善に励むという方針など、興味深い内容となりました。



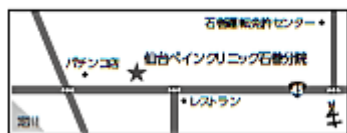
仙台ペインクリニック石巻分院

川井 康嗣先生

■診療科目 整形外科、麻酔科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～11:00	○	○	○	○	○	○
14:00～16:30	○	○	△	○	○	△

休診日：日曜、第2・第4土曜、水曜午後、土曜午後、祝祭日



東松島市赤井八反谷地99-1



川井先生からの健康基礎クイズ

(○×で解答)

- Q1: 関節痛や頭痛は悪天候の前や低温の日などに悪化することがある。  
 Q2: 痛みは、疾患や身体、心理的ストレスの異常を警告し、治療や安静、生活の見直しを促す役目がある。  
 Q3: 慢性の痛みをもつ患者さんでも可能な範囲で散歩や運動をすることが望ましい。

正解者には抽選で「ゆず湯と利用券3枚セット」を3人の方にプレゼントします。応募方法については真摯受付欄を参照いただき「健康基礎クイズプレゼント係」と明記ください。

※健康基礎クイズには株式会社コスモスポーツ様から協賛をいただいています。今後も健康に関する重要情報をクイズ方式で出題し、知覚の定着を目指します。また、協賛企業の募集は随時行っていますので、問い合わせは下記までお願いします。

■川井先生からの健康基礎クイズの正解は

1. ドクターへ1への出勤申請はだれでもできる。→×
  2. 医療機関を受診する際には、必ず薬手帳を持参した方がよい。→○
  3. 西部地域包括支援センターへの介護などの相談は、市民であれば誰でも出来る。→×
- 正解者の中から、山内洋一さん(赤井)、野田善弘さん(宮戸)、齋藤利男さん(大曲)の3人にゆず湯と利用券3枚セットを郵送にてプレゼントします。

■問 健康推進課健康支援班 ☎内線3101

## ■生活の質をおびやかす痛みの治療を目指す

当院は仙台ペインクリニック(仙台市宮城野区)の分院として平成23年8月に東松島市赤井地区に開院しました。

ペイン(Pain)は痛みや苦痛という意味であり、腰痛や関節痛など運動器の痛み、神経痛、片頭痛や緊張型頭痛など、様々な痛みを対象として診療しています。

わが国には中等度以上の慢性的な痛みで苦しんでいる患者さんが約2千3百万人存在するといわれています。仕事や日常生活に支障をきたしたり、老後の貴重な時間を楽しめなかったりと、痛みは生活の質をおびやかしますが、そのような痛みの治療を目指すのが当ペインクリニックです。

## ■痛みは我々にとってすべて忌まわしいものなのか?

痛みはその苦痛ゆえに、どうしても不必要で忌まわしいものと捉えられがちです。しかし痛みが疾患や身体を促す役目があることを

忘れてはなりません。

また、心身のストレスを原因として腰痛や頸・肩・腕の痛みが出現することもあります。そのため当院では治療よりも、痛みの診断や客観的な評価をまず行います。症例によっては、痛みの治療より日常生活のあり方、考え方の見直しを優先される場合もあります。

痛みの意味を考え、必要でない痛みと判断されれば治療を計画します。

## ■痛みの種類に応じた薬物療法で痛みの入力を抑える

当院では、治療対象の痛みと判断された場合は、その原因と性質をチェックし、それに合った薬剤を選択します。皮膚や骨、筋肉などの組織由来の痛み、神経由来の痛み、筋肉の過緊張や痙攣が主体である痛みなど、それぞれ使用すべき薬剤が異なります。

天気や気温、湿度などに依存した痛みや、体質と強く関連した痛みなどでは漢方薬も活用します。

これらの薬剤により中枢神経系への痛みの入力を抑えて、痛みが過敏になつてい

る状態を正常化します。

また当院では、処方した薬剤について医師とともに看護師が詳しく説明し、服用後に生じた疑問や不安は、電話でもお答えしています。

■薬が効かない痛みには神経ブロック療法を併用

痛みがあると、その部位の交感神経が緊張し、それによって血流の低下や、筋の過緊張が生じます。この「痛み」の悪循環を絶ち、短期間で強力な鎮痛を目指す。当院では神経ブロック療法を併用しています。特に薬物療法だけでは改善しない痛みに対しては必要性が高い治療と考えています。

## ■積極的に動いて積極的に楽しむことが重要

慢性の痛みをもつ患者さんは、動くことや働くこと、さらに楽しむことに対して、「悪化するのではないか」という恐怖感を抱えておられることと思います。実は運動器の慢性の痛みの原因は運動不足つまり不活動であることとされ、可能な限り運動することが望ましいとされています。線維筋痛症な

どの全身の痛みでも有酸素運動が最重要と位置付けられています。慢性の痛みを持つ方すべてに言えることで、できるだけ積極的に身体を動かすことで、積極的に生活を築くことで、脳内の鎮痛システムが活発に働くようになります。

## ■患者さんの生活の質の向上を共通目標として

当院では、患者さんが生活の中で何が出来ないのかに焦点を当て、それが可能になったのか、さらには生活が楽しくなっているかなど、生活の質を確かめ、ともにその改善を喜びあうことを目標としています。

その目標達成に向け、看護師があらかじめ患者さんから面談によって情報を収集し、事前評価と整理をしています。

診察時には、医師がそれらの情報に基づいた治療計画を患者さんと共有できるように工夫をしています。

## ■素敵な毎日をお過ごしください!

東日本大震災で最大級の被害を受けた東松島市

## 【質問受付欄】

本コーナーでは、皆さんの知りたい医療に関する情報を募集します。例えば、血圧が高いと健康に良くない理由を教えてくださいなど、関心のある分野で結構です。いただいた質問は、専門の先生が登場する回に紙面で紹介し、回答します。「健康基礎クイズ」の答えと先生への質問を記入のうえ、はがき、ファックス、電子メールにて下記までお願いします。

■住所 東松島市矢本字上河戸36-1 東松島市保健福祉部健康推進課  
 ☎ 0225-82-1244 ☒ kenko@city.higashimatsushima.miyagi.jp