



東陽病院 田内利幸 整形外科医師

健康への

メッセージ

シリーズ 90

痛みと健康

我々整形外科のところで受診する患者さんはしばしば痛みを主訴としてやってきます。それに対して様々な診断や治療がなされていますが、実を言うと痛みの診断はそう簡単ではありません。今日のように医学が進歩してもまだ「他人の痛みはわからない」というのが本場の所であって、多くの診断や治療は推測と慣習によって行われているというのが実状です。

本来痛みは怪我や病気により体の一部に障害を来したときに起こると考えられています。しかし実際にはこのような障害が無くても痛みを感じるものがしばしばあります。そしてさらに痛みには精神的な要素が非常に大きく関与するという特徴があります。この精神的な要素の関与はみなさんが考えているよりはるかに大きなもので、我々のふだんの痛みにも必ず関わっています。極端な例では親しい人を失ったときの胸の痛み、これは単なる文学的な表現ではなくてまさしく経験したことがある人しかわからない痛みで実際にその人は感じていたのです。しかし当然ながら胸の中に異常があるわけではありません。またもっと一般的な例では、慢性腰痛の患者の80%はうつ状態にあるといわれ、実際に慢性腰痛に対して効果があると考えられている薬は抗うつ剤くらいしかありません。

従って体に痛みがあるから自分は病気だと考えるのは早合点です。

先ほどの腰痛を例にとるとある論文では、一生の内に80~90%の人が腰痛を経験するとされています。つまり腰痛が全くない人の方が異常ともいえるわけです。よくささいな腰痛の原因を調べていったらとんでもない病気（多くは末期ガンの転移）だったなどという話を聞きますが、そのようなことは比較的希なことですが、実際に腰痛のある人が早死にしているわけではありませんし、もしそんなことがしばしばあるのであれば日本人の平均寿命が80歳を超えるわけはないでしょう。また原因のはっきりしない痛みは自然に治ってしまうこともあります。日常生活に支障を来すほどの痛みでなければしばらく様子を見ても問題ないことの方が多いのです。

なかなか治らない慢性痛をかかえる人はまず自分の生活に不安やストレスがないかどうかを確認してみましょう。このような場合は体が不健康というより、心が不健康の場合が多いのです。規則正しい生活、バランスのとれた食事、毎日の適度な運動、十分な休息と睡眠、禁煙、酒はほどほどに、充実した仕事または不安のない生活。これらを満たしていただければお痛みを感じる人は確かに病気かもしれません。しかしこれらの一つでも欠ける人はまずその点を改善すべきでしょう。健康な生活を心がけることが痛みを防ぐ最も効果的な方法なのです。

※東陽病院の休日当番日

5月5日(祝)・27日(日)・6月10日(日) 午前9時~午後5時

医師2名が待機・来院の際は電話を ☎0413335

子どもに 読んであげたい 絵本

昔話シリーズ 日本編①

昔話は、子供達が大好きなお話の一つですが、本によって、内容がすっかり変えられていたり、抜けていたりというものもあります。昔話を楽しむために良い絵本を選び、お子さんと絵本の時間を楽しんでほしいと思います。いつも身近に本を置き繰り返し読んであげてください。



ほんの

＝町立図書館＝
☎043311

『くわすようぼう』 稲田和子／再話
赤羽末吉／画 福音館書店

飯を食わない美しいむすめをよぼうにしたけちんぼな男は、ある日、米俵がすっかりへつていることに気づき、かくれてこっそり見ていたらなんと、そのむすめは恐ろしい鬼ばばだった。五月の節句に菖蒲の葉を飾るようになったいわれを説く絵本。

『かにむかし』 木下順二／文 清水崑
／絵 岩波書店

さるに柿を投げられてべしやりとつぶれてしまった、かにの子どもが、くり、はち、ぼう、牛のふん、石うすたちとさるにあだうちをするお話。さるかに合戦の絵本。

『てんばたんてんばたん』 梶山俊夫／再話・絵 福音館書店

気のいいじいさんが、ねずみにおむすびを一つあげると、ねずみがお礼におもちをついてごちそうしておみやげにお金もどっさりくれました。

そこへ、となりのよくばりばあさんがやってきて同じことをさせようとしてますが…。

5月の休館日

7日(月)、8日(火)、14日(月)、21日(月)、28日(月)、31日(木)