健康ウォッチング

東陽病院整形外科医師　田内利幸

痛みと健康

我々整形外科のところを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」というのが本当の所であって、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こと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皆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のある人しかわからない痛みで実際にその人は感じているのでしょう。

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されている薬は抗うつ剤くらいしかありません。

従って体にいた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。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の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、バランスの取れた食事、毎日の適度な運動、十分な休養と睡眠、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てな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もっとも効果的な方法なのです。

文芸

俳句

春潮や汐鳴りを背に郷里発つ　小林　順子
住き人の花の中より現はれぬ　〃
地諸（ぢうたい）の声にも似たり春の波　福田　幸子
爛漫の花の磴行く観音堂　〃
閑庭や紅白梅の揃ひ咲き　今関　茂生
庭芝を刈るが日課の春日かな　〃
波の秀（ほ）の雲より白き春の潮　玉虫たけし
花筏崩（くず）しては鯉の口あける　〃
春潮の渦下に見て橋の下　戸村　静華
吉保の玉藻磯なり枝垂れ咲く（六義園）　〃
散る頃に又来いと言ふ花見茶屋　山口　一秋
漂ふて千代紙人形春の潮　選者　山口　一秋

短歌

わたつみの春の海面（うなも）の澄みわたり
虹色の波光り止（や）まざり　西山満里子
凍りたる跡を残せし水溜り
等高線めく筋を描けり　秋葉　悦子
空よりの雪は白しと思ひしに
都会の雪は色を帯びゐつ　掛川　友代
雲を焼き夕暮れどきの大空に
沈むを惜しむ太陽がある　永藤　滋
咲き盛る坂田の梅林歩みゆく
うつし身きよき香に染まりつつ　吉岡　信子
腐（く）ちかけし畑隅の冬瓜ねぎらうか
春の淡雪柔らに包む　八角　三枝
骨折の後のギプスに過す日日
ひたに待ちゐつ取れるその日を　鈴木　やす
握り拳空に突き上げ葱坊主
土ぬくもれる春畑に並む　押尾　輝子
いま雪のふる札幌へ梅さきし
上総の春をeメールに伝ふ　渋谷　静子
走り根の太きが大地をしかと掴み
欅大樹のていていとたつ　萩原　信一
城山の梅の盛りをたづねきて
吾が歌を知る里人と会ふ　土屋　栗水
咲き満つる桜より降る鳥の声
眼こらせば目白遊べり　選者　斎藤つね子