

## 【いなぐま通信】

### 痛みの悩み

膝や腰が痛いと言う方は非常に多く、動くことも辛いことはありませんか？しかし、人が生活していく上で「痛み」は重要な役割をしていることは知っていますか？今回は「痛み」について考えていきましょう。

#### まず痛みとは・・・？

身体に異常を知らせるための**重要な危険信号**です。痛みは、**組織の外傷・炎症**などの刺激を受け、組織が損傷し起きます。電気信号となり神経を伝わり、脊髄(背骨の神経)に入ります。脊髄から脳の痛みを感じる所へ行き、**痛みがはじめて認識されます**。痛みには例えば、転んだ瞬間「すぐ痛い」と感じる「**鋭い痛み(一次痛)**」、その後遅れて感じる「ジンジンとした痛み」などの「**鈍い痛み(二次痛)**」など様々な種類があります。

#### 大まかに痛みの分類をすると・・・

(他にもたくさんの分類の仕方がありますが...)

ケガや病気に伴う痛み (**侵害受容性疼痛**)

神経痛が原因での痛み (**神経因性疼痛**)

精神的苦痛による痛み (**心因性疼痛**)

大きく3つに分けられます。当院の整形外科領域では、「侵害受容性疼痛」と「神経因性疼痛」が大半です。

今回痛みが組織の損傷を知らせる、**重要な危険信号**だということをお話しました。次回はさまざまな痛みに対する対処法についてお話します。

### バックナンバー

[2009/12号 ウイルス](#)

[2009/11号 ウォーキング2](#)

[2009/10号 ウォーキング](#)

[2010/9号 痛みの悩み](#)

[2010/8号 平均・健康寿命](#)

[2010/7号 骨・関節の衰え](#)

[2010/6号 体の水分](#)

[2010/5号 不眠](#)

[2010/4号 花粉症](#)

[2010/3号 五十肩2](#)

[2010/2号 メタボ](#)

[2010/1号 有酸素運動](#)

[過去のものはこちらから](#)

