

〈特別対談・前編〉瀬戸内寂聴×山田詠美「念願の再会を果たして」

# サブリナ論

Fujinkoron



N°1427 570yen 2015

6/23

「特集」  
もう夫とは  
やつていけない！  
と思つたら



浮気よりも許せなかつたのは  
夫婦の背後には魑魅魍魎がいる  
**桜木紫乃**

アンケートを読み解く  
「チラクリスト&解説」  
自分の意思をさせない人は  
「もうハラ」被害者かも  
離婚後の生活には  
いくら必要？

夫・栗田貫一は  
「暴君」なのか  
大沢さやか

〔お腹、二の腕、そして太もも〕  
**新部分痩せの常識**

〔腹四歩き〕でぽつり解消  
〔二の腕シェイプ〕は伸筋が力ギ  
股関節ストレッチで  
ひとまわり細い太ももへ

〔母が語る〕  
息子・坂上忍は  
結婚には向きません  
ミュージカルと歌舞伎、  
実は相性バツチりなんです

井上芳雄×  
尾上松也  
〔母が語る〕  
結婚には向きません  
ミュージカルと歌舞伎、  
実は相性バツチりなんです

新・女のからだ養生学<sup>74</sup>

木下綾乃=イラスト  
竹本和代=取材・文

# 繰り返す頭痛や 関節痛を防ぐには

体に痛みがあると、生き生きと過ごせないものです。  
不調を長引かせないためにも、原因別に対処しましょう

痛みを  
感じたら  
早めに  
対策を



痛みを感じたり増幅させたりする要因には、さまざまなものがあります

# 早めに断つことが大切

じ めじめしたこの時季、頭や体の節々に痛みを感じていませんか？「気圧が変化し湿度が高くなると、痛みが誘発されることがあります」と

話すのは、西荻ペインクリニックの河手真理子院長。

身近な痛みを発生源から3つに分類すると、骨や関節などの炎症が招く「整形外科的な痛み」、そして、けがや炎症が治った後に残る「神経が傷ついたことによる痛み」があります。さらに、交感神経が過度に緊張することで起つのが、「自律神経の不調による痛み」。自律神経には体を活動モードにする交感神経と休息モードにする副交感神経があり、両者のバランスがとれていれば健康な状態を保てます。しかし、ストレスなどによって交感神経が過剰に緊張すると、首こり、肩こり、頭痛などの痛みを起すことがあります。

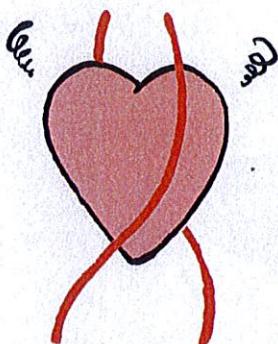
また、痛みを放置していると、悪化することがあります。その要因はさまざまですが、よくある例を85ページに挙げました。痛みを長引かせないためには、影響を受けやすい要因をできるだけ避けて、早めに治療することが重要。また、頭痛や関節痛の仕組みに応じた対処法も知つておきましょう。

## 頭

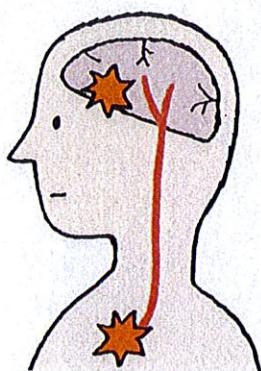
〔緊張型頭痛〕です。

「パソコンやスマホを見るとときは、うつむいて前かがみになりがち。そういう姿勢を長時間続けると、

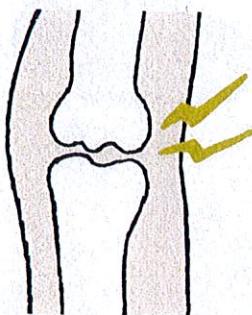
## 痛みの種類と原因



**自律神経の不調による痛み**  
頭痛、肩こり、腰痛など、交感神経が過度に緊張して末梢の血管が収縮する。その周囲は血流が悪くなるため酸素が不足し、それに反応して痛み物質が放出される



**神経が傷ついたことによる痛み**  
帯状疱疹後神経痛を代表に、けがや炎症が治った後に残る痛みなど。元の病気は治っているのに、神経そのものが機能異常を起こし、痛みの悪循環に陥って不必要的痛みを出し続ける



**整形外科的な痛み**  
頸椎や腰椎のヘルニア、変形性膝関節症、五十肩など。骨や関節、それらを支える靭帯などが傷ついて炎症が起こり、周囲の神経が刺激される。その信号が脳に伝わって痛みを感じる



河手真理子

かわてまりこ 群馬大学医学部卒業後、東京大学医学部麻酔学教室に入局し、同大附属病院などで麻酔科診療に従事。虎の門病院、武藏野病院などでペインクリニック外来を担当した後、2005年に西荻ペインクリニックを開く。日本麻酔科学会認定指導医・専門医。日本ペインクリニック学会認定専門医

頭から肩にかけての筋肉が緊張して血流が悪くなり、緊張型頭痛になりやすいのです。緊張型頭痛は、ギューッと締めつけられるような痛みや肩こりを伴うことがあります」（河手先生。以下同）

また、「片頭痛」は脈を打つようにズキンズキンと激しく痛むのが特徴。前兆として、目の前が暗くなったり、チカチカしたりすることもあります。

「片頭痛の原因は、脳の血管が拡張し、炎症を起こすこと。ストレスや睡眠不足、飲酒、ホルモン環境の変動などが誘因になります」

頭痛のときに市販の頭痛薬を用いる人も多いはず。しかし、緊張型頭痛には比較的効きますが、片頭痛にはあまり効果がありません。

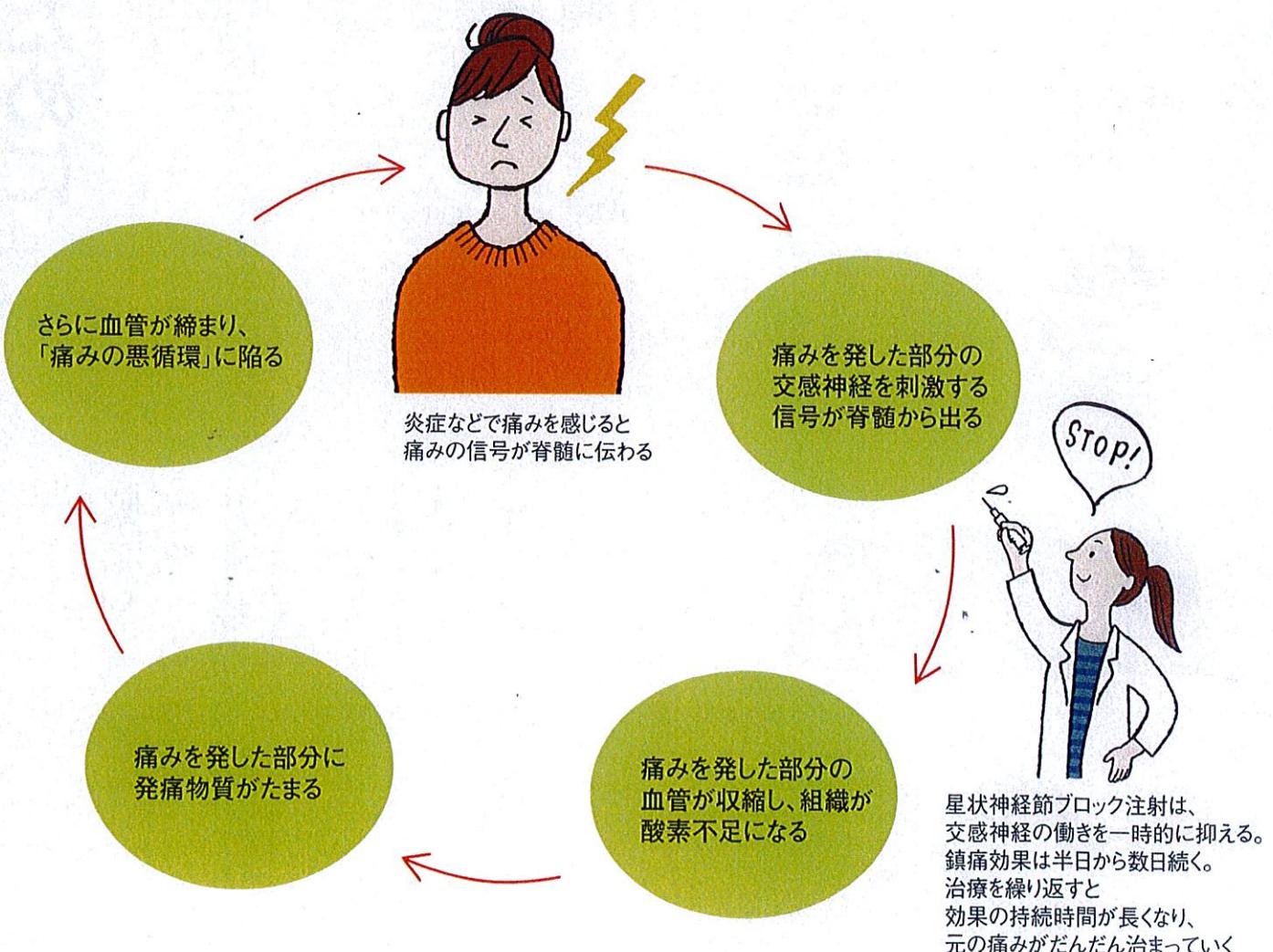
「医師が処方するのは、頭痛の種類に応じた薬です。緊張型頭痛なら血管拡張作用のある消炎鎮痛薬、片頭痛では血管が緩むときに痛みが起こるので、血管を収縮させるトリプタン製剤を用います」

## 関節痛

膝関節症です。加齢や体重増加によって関節が磨耗したところに、運動不足でひざの回りの筋肉が衰えて関節が痛むようになります。炎症があるときは安静が第一。病院では消炎鎮痛薬の処方やヒアルロン酸の関節内注射などで治療します。

さらに、痛みを止めるために麻酔科医だけが行える「神経ブロック」は、局所麻酔薬を注射して痛みの伝達を遮断する方法です。なかでも、首にある交感神経の集まつた部分に局所麻酔薬を注射する「星状神経節ブロック」は、頭痛や肩こりほかいろいろな痛みに効果的。ペインクリニックでの治療も、痛み治療の選択肢の一つとして覚えておきたいですね。

## 痛みが続くと、さらに痛みを招く



# 痛みを長引かせないために

## 痛みから 気持ちをそらす

不安やストレスが強い人は、痛みばかりを意識しそぎることで痛みが増す傾向があります。

「痛みから気をそらして、趣味などを楽しみ、リラックスしましょう」(河手先生。以下同)



## 市販薬で 様子を見る

体に痛みを感じたら、市販の鎮痛薬を使って様子をみます。

「頭痛の場合、痛みが治まり、翌日も痛くなれば、薬が効いてい証拠。しかし、月の半分以上、頭痛を感じる場合には専門医を受診しましょう。効きが悪いからといって薬の量を増やすと『薬剤誘発性頭痛』の原因になりかねません。用法・用量を守つてください」



イブプロフェンが末梢で発痛物質の産生を、エテンザミドが中枢で痛みの伝わりを抑えるダブルブロック処方。ナロンエース(指定第2類医薬品) 16錠 ¥960/大正製薬 03-3985-1800



ロキソプロフェンナトリウム水和物が、痛みや熱の原因物質を素早く抑える。眠くなる成分を含まない。ロキソニンS(第1類医薬品) 12錠 ¥648/第一三共ヘルスケア 0120-337-336



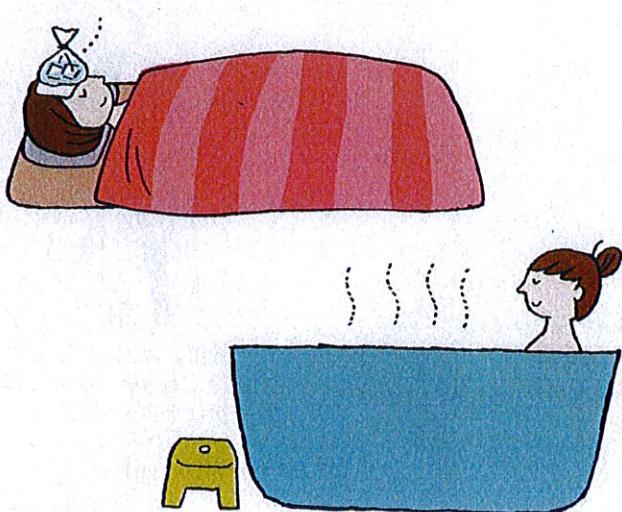
体力虚弱で、手足の冷える人の関節痛や神経痛に用いる漢方薬。服用前に、医師または薬剤師に相談を。ツムラ漢方桂枝加朮附湯 エキス顆粒(第2類医薬品) 24包 ¥3,000/ツムラ 0120-329-930



神経に働く3つのビタミンと、関節軟骨内成分のコンドロイチンを配合したのみ薬。体の内側から関節痛を和らげる。アクテージAN錠(第3類医薬品) 100錠 ¥3,980/武田薬品工業 0120-567-087

## 緊張型 頭痛なら温め 片頭痛なら冷やす

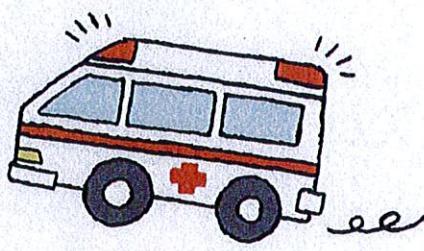
「緊張型頭痛のときは、体を温めて血流がよくなると痛みが和らぎます。入浴すれば気持ちもリフレッシュしますよ。一方、片頭痛の痛みは血管が開くために起こるので、頭を冷やすほうが楽。首や肩は温めたほうがよいでしょう」



## 激しい頭痛のときは 救急病院へ

これまでに経験したことがないほど激烈な頭痛がするときは、脳出血や脳梗塞など命にかかわる病気のサインである可能性があります。

「そんなときは迷わず救急車を呼んでください。また、頭痛持ちの方は、一度は脳のCTやMRI検査を受けることをおすすめします」



## 関節痛には 体重コントロールを

体重が増えると体を動かすのがおっくうになりがち。筋力が低下し、関節の変形が進んでO脚の原因になります。

「関節の変形がひどくなる前に対処することが肝心。痛みが軽くなると楽に動けるようになり、筋力アップもしやすくなります」

## 目を休ませて リラックス

緊張型頭痛でも片頭痛でも、頭が痛いときはまぶたを閉じ、その上に蒸しタオルなどをのせて目を休めましょう。

「目を温めると目の周囲の筋肉の緊張を解き、リラックス効果も得られます」



水分を多く含むあずきを電子レンジで加熱して蒸気を出す、温熱用具。適度な重みで目にフィットする。繰り返し使って経済的。あずきのチカラ目もと用 ¥780／桐灰化学 06-6392-0333

## ストレッチで 体のこりをほぐす

緊張型頭痛には筋肉のこわばりを防ぐストレッチが効果的。

「腕を直上に伸ばす、ぶら下げるなどの動きは、普段使わない肩の周囲の筋肉を動かします」



痛みを元から鎮めるフェルビナクに、血流を促す生薬アルニカチンキを配合した、ラベンダーの香りの貼り薬。ハリックス ほぐりラ 冷感（第2類医薬品）12枚 ¥1,400／ライオン 0120-813-752