

「痛みは体がコントロールしている」

私たちの体は常に痛みを抑え込む働きを有しており、常に痛みを感じないようにしています。例えば、何かに頭をぶつけた際、激痛が走るが、ものの数分で痛みを抑制する機能が働き、痛みの大部分が減少します。これは体内に有している「疼痛抑制（とうつうよくせい）機構」が働いているためです。しかし、一向に痛みが減少しない場合があります。多くの場合にそういった人たちが困ってカイロプラクティックを求めるわけですが、正しく疼痛抑制が働いていれば痛みを悩まされることはないでしょう。なぜ、痛みをコントロールすることができなくなるのか？今回はこれをテーマに私たちの健康を考えてみましょう。

痛みの感じ方は2種類ある

「痛い」という言葉はごくありふれていますが、実に様々な種類の「痛み」が存在しています。「痛み」を感じる回路は脳内に複数種類存在し、どの回路が特に関与するかで、「異なる痛み」を感じることになるからです。しかし、おおざっぱに分けた場合には2種類の痛みを感じる経路が存在します。それらは「感情を伴う痛みか否か」で分けられ、軽い打撲や創傷は感情を伴わない痛みで、腹痛や原因不明の痛みなどは感情を伴う痛みを多く占めるため、前者は憂鬱にはならないが、後者は憂鬱感を伴いやすい。慢性痛になるほど後者の痛みを多く含み、時間経過とともに憂鬱感を生じやすいでしょう。そして後者ほど痛みを抑制しにくい傾向にあります。

痛みのほとんどは脊髄で抑えこんでいる

痛みは脳が感知するものですが、痛みを抑えるのは脊髄（背骨の中）で行われます。カイロプラクティックを含む様々な手技療法で痛みを取り除く原理の一部は脊髄に働きかけるためです。それと同時に脊髄内の機能が正しく働かなければ痛みを抑え込むのは難しいのです。また、炎症を生じやすい体質の人たちは特に痛みを抑えることが難しい。これらはホルモンバランスが崩れている人、甲状腺の問題を有する人、アレルギー体質でよくみられ、痛みを感じやすい人になる傾向です。

過剰な痛み：痛み過敏

痛みが抑えられない状態になると痛み過敏になることがあるが、痛みそのものに敏感な体の状態もあります。痛み過敏とは、通常痛くない刺激が「痛み」として感じてしまうのだが、触っただけで痛いと感じるなら痛み過敏の可能性が高い。これは怪我をした場合と似ているが、組織が損傷していないという違いがあります。

様々な原因

痛みを抑えることができない体調は様々な原因がある。外傷のように組織が損傷している場合を除くと「耐糖能異常（過剰糖分・糖尿病など）」、「慢性アレルギー」、「ビタミンB群や葉酸不足」、「慢性炎症」、「運動不足」、「睡眠不足」、「アルコールの問題」などがあります。

痛みが続くというのは痛みをコントロールできなくなったサイン。個別の原因を見つけるのは専門家の役目ですが、思い当たる原因があれば解消に取り組むのも良い手でしょう。

参照：Bhumsoo Kim, et al. Hyperinsulinemia Induces Insulin Resistance in Dorsal Root Ganglion Neurons.

お知らせ

- ✓ 日曜診療のお知らせ：
 - 1月19日(日)は通常時間で受付ています
 - 2月16日(日)は通常時間で受付ています。
- ✓ 2月の休診日のお知らせ
 - 2月23日～26日(水)は会議のため休診
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

