



痛み

千葉県医師会 浮谷 勝郎 医師



人は生まれ育っていく課程で、経験を通して「痛み」の感覚や「痛い」という言葉の使い方を覚えます。痛みは個人的な感覚であり、人によって感じ方が違います。血圧や体温のように測定できないため他人には理解しにくいものです。風呂で暖まると痛みが和らいだ話をよく聞

きますが、まれに痛みが強くなる方もいます。日常生活でも足が冷えて辛い人と火照って辛い人がいます。なぜこのようなことが起こるのでしょうか？

人の体には3種類の神経があります。

それらは体を動かす運動神経、痛みなどを感ずる知覚神経、体調をコントロールする自律神経です。脊椎レベルで運動神経が障害されると麻痺や筋肉の萎縮が起こります。夜中に足がつる・平地で躓くのも脊椎の障害によることがあります。知覚神経の障害では色々な種類の痛み・しびれ・知覚鈍麻、ごつごつした岩の上や不安定な雲の上を歩く感覚を覚えます。自律神経は血管を収縮・拡張させ、血液の循環を調節します。3種類の神経の障害により複雑な痛みが形成されます。体の痛みは多い訴えですが、リウマチや変形性関節症や怪我の後遺症が加われば、原因の診断は大変に困難です。

痛みには多くの原因があります。季節はその代表で、一般的に、春秋の暖か

かつ湿度の低い日や、真夏や真冬でも気候変動の少ない安定した時期は痛みを感じにくく、湿度の高い時、気温が急激に下がった時、気圧が低くなる時は強く痛みを感じることが多いようです。

毎年同じ時期に同じ痛みを訴えて受診する方もいます。気候が原因かもしれませんが、季節とは別に、疲労やストレス、睡眠不足も痛みを増強する要因です。人間は個体差があり梅雨時の湿度の高い日を「暑い」と感じる人もいれば「寒い」と感じる人もいます。

しかし痛みは体が発する異常信号です。大きな病気の前兆であることも少なくありません。小さな痛みでも我慢せずにかかりつけ医に相談することをお勧めします。

