

## 2018年7月1日公開シンポジウム「慢性の痛みとどう向き合うか」 フロアからの質問・未回答分

### 柴田政彦さんへの質問と回答

Q: 慢性痛の定義の中に「3カ月以上続く」とありました。生理痛は慢性痛に含まれますか？  
1か月に1回しか来ないけれど必ず来るもので、とても重くて、生理が来るのがとてもつらいです。

A: 月に1回数日間の痛みがずっと続いているので分類としては広い意味の慢性痛に入ります。治療としては産婦人科になります。

Q: 家族が脊柱管狭窄症との診断を受けていますが、骨が曲がっているので手術ができないと言われました。痛みがとても強いのですが、骨が曲がっているから痛いのでしょうか。それとも本人の思いこみとか脳の問題でしょうか。骨が曲がっていても認知行動療法や運動療法は効果があるのでしょうか？

A: 申し訳ないですが、情報が少なくアドバイスは困難です。

こちらで相談されてはいかがでしょうか？

<http://www.pain-medres.info/voice/index.html>

(からだの痛みの電話相談：0561-57-3000)

### 三谷直子さんへの質問と回答

Q: 痛みをわかることができない医療者の気持ちについて患者さんとしてはどう思われますか？ 医療者も理解できず苦しい時があるのですが。

A: どのような関係性であっても、「他人の痛みを理解する」ことは不可能だと思っています。にもかかわらず、痛みをわかることを医療者の義務のように感じてしまうと、理解できない痛みを訴える患者さんに対して怒りや否定的な感情が生まれてしまうこともあるのではないのでしょうか。

「理解できず苦しい」のは「理解したいと思っている」という事ですよね。それだけで患者は救われます。だから、「分かってあげられなくて苦しい、でも分かりたいし、力になりたいと思っている」ということを伝えていただけたら、嬉しいです。

### 今崎牧生さんへの質問と回答

Q: 3年間診断がつかない(原因・病名不明)のですが、どこへいけばいいのでしょうか？

整形、神経内科、ペイン科は10カ所余り行きました。両足の甲から先に焼けつくような強い痛みが常時あります。

A: ご質問ありがとうございます。

こちらには上記の質問のみでお住いの地域も病状の経緯も分かりませんのでその範囲で

お答えさせていただきます。

これまでいくつかの科にお掛かりになって原因が分からず、またこれと言って効いた感じのする治療に巡り合っていないという理解でお話しします。

まず慢性疼痛の場合、個人によって差がありますが決め手となるような治療が無い場合も多いという現実があります。ですから体に負荷の大きい治療や、まだ効果の評価が定まらないような治療はおすすめ出来ません。

次に病名が付くことも付かないこともあります。原因が分からないというのは大変苦しい事だと思います。ただ、医療の現場では病名が付いても原因が分からなかったり、原因が分かっても治療法のない病態といったものがとても沢山あるというのも現実です。

痛みは取り除きたいですし、原因を知りたいというお気持ちは良く分かります。しかし上記のようなこともありますので医療にあまり期待されると返って辛くなる場合もあります。私のような場合も中枢神経の損傷というはっきりした原因はあるにせよ、痛みが生じてしまうメカニズムについては脳内の不具合というおよそのことが分かっているに過ぎませんが自分ではそこで折り合いをつけています。

そして治療法はありませんので日々痛みながらあまりストレスのかからない範囲でやれることをして折り合いが付いたり付かなかったりしている状態なのであまり偉そうなことは言えません。

おそらく厳しい灼熱痛で苦しんでおられるのかな。という推察しか出来ませんので上に書いたようなことは全て一般論ではありますが、いずれにせよご自身が納得出来ないと苦しみというのは増えてしまいます。病名が付く付かないに関わらず、一旦ご自身で折り合いをつけられることが必要になるかも知れません。お掛かりになる病院は無理なく通える範囲でお決めになるのが宜しいかと思います。その前に一度はお近くのエリアの痛みセンターに行ってみられるのも良いかも知れません。行かなくても相談は受け付けているようです。

痛みセンター連絡協議会所属医療機関の一覧

<http://www.pain-medres.info/about/img/tejun.pdf>