

健康



肋間神経痛



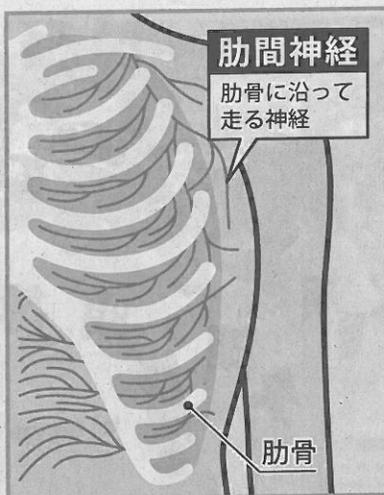
曾我 朋宏特任講師
徳島大学病院
麻酔科
(徳島市蔵本町2)

症状改善へ生活の注意点は

質問 50代女性です。昨年12月に肋間神経痛を発症しました。2度目になります。発症当初は骨折したくらいの強い痛みでした。痛みは弱まったものの治りません。原因は何ですか。症状改善に向けた生活の注意点を教えてください。体力に乏しく、胃腸も弱いです。

答え 肋間神経痛の原因はさまざまです。まれに内臓の重大な疾患(腫瘍や胸膜炎、狭心症、肺炎など)が原因のことがあります。自己診断で肋間神経痛と考えているなら、すぐに医療機関を受診してください。関節の機能異常や炎症、肋骨や胸椎の骨折、捻挫、椎間板ヘルニアなどの筋骨格系の異常が原因のことが多いです。さらに、帯状疱疹ウイルスによる神経障害なども原因になります。詳しく調べてもこのような病気がない場合は、特発性肋間神経痛という診断名になります。特発性肋間神経痛は、肋間神経の異常興奮で起きます。片側の肋骨に沿って、発作的に繰り返す針で刺したような鋭い痛みが典型的です。明らかかな異常がないのに3カ月以上痛みが続く場合は慢性痛で

痛み恐れず趣味や運動を



す。慢性痛が起きる仕組みは非常に複雑で、主に神経系の異常興奮が痛みの原因の一つとされています。慢性痛は消炎鎮痛薬だけでは無効な場合が多く、副作用に注意しながら抗うつ薬、抗いれん薬などさまざまな薬剤を組み合わせる処方が一般的です。痛みを感じている神経への注射(神経ブロック)や理学療法を組み合わせることもあります。慢性痛の対処法は、それだけではありません。痛みへの過剰な不安は神経系を刺激して痛みが増します。痛みを恐れすぎず、ストレスの少ない毎日を送ることが大切です。外出して友人と会うことや、趣味に没頭するのもいいですね。適度な運動は痛みを軽減します。できる範囲で結構です。散歩な

質問募集 読者の健康に関する悩みに、県内の専門医がお答えします。病気、体調不良などの症状を詳しく書き、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し、〒770-8572 徳島新聞社生活文化部「健康相談」係へ。Eメールはkurasi@topics.or.jpへ。紙上に住所、氏名、電話番号は掲載しません。

どの軽い運動を習慣づけることから始めましょう。検査で明らかかな異常がなくて、痛みが日々増すこともなく、通常の日常生活を送れているなら心配ありません。痛みを恐れず上手に付き合っていくことが大切です。(第2、5土曜掲載)