

～慢性疼痛～

1. 慢性疼痛とは

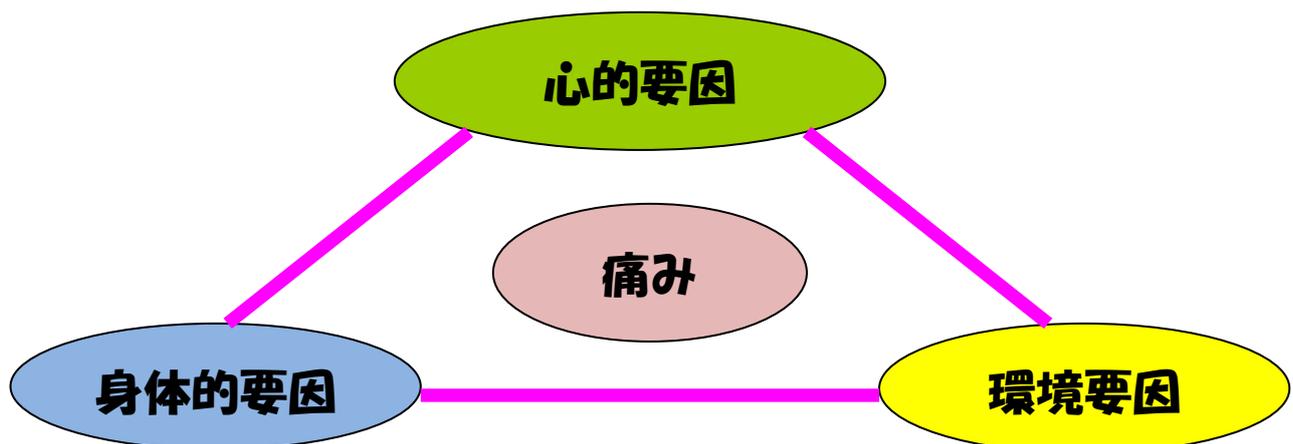
組織の損傷（骨折・ヘルニアなど）が起こると、体は“警告”として痛みを感じます。しかし、組織の損傷が回復して3ヶ月以上痛みが引かない・・・このような痛みを慢性痛と言います。

a. 定義 [国際疼痛学会より]

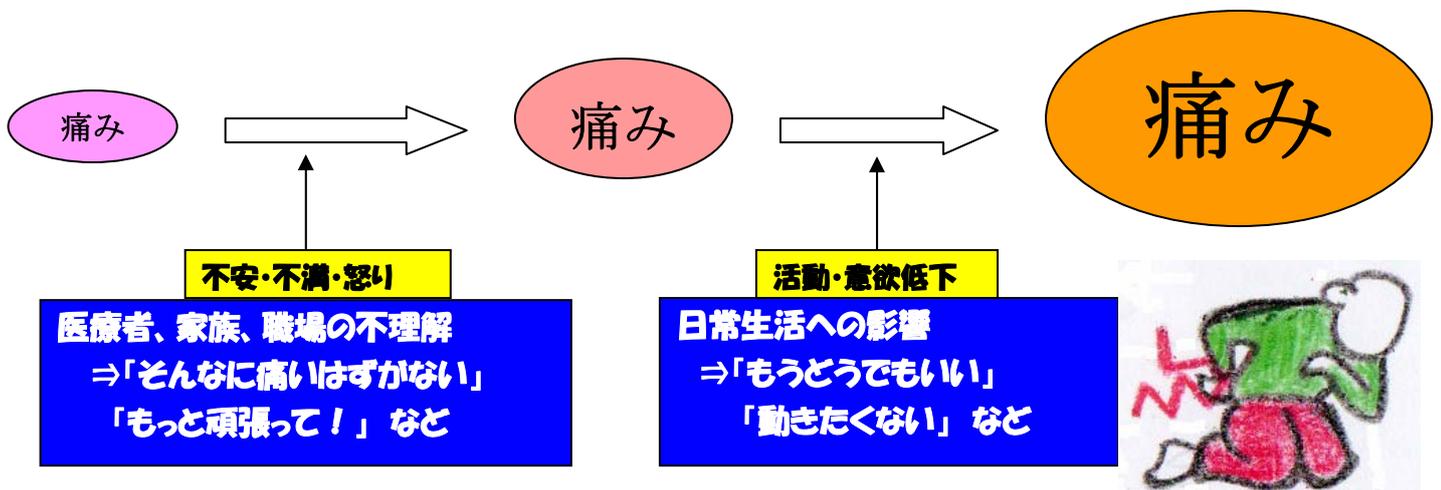
痛みは不快な**感覚性・情動性の体験**であり、それには組織損傷を伴うもの、または伴っている可能性のあるものと、そのような損傷があるような言葉で表現されるものがある。

b. 因子

定義にあるように、情動性、つまり精神的状態や感情・記憶によっても実際に痛みを感じる事が近年の研究で報告されています。



痛みを単に生理的問題としてとらえるのではなく、社会的・情動的問題としてとらえることで痛みの慢性化を防ぐ必要があります！！



2. 心的要因・環境要因が痛みを増幅、慢性化する



3. 慢性疼痛に対するリハビリテーション

| | |
|------|--|
| 目標設定 | できる動作・運動を増やしていきましょう！ |
| 日常生活 | 日常生活において繰り返される痛みの体験を減らす為、必要に応じて動作指導・家屋評価を行います。 |
| 心身状況 | 痛みにつながるストレスがないか、どうすればストレスを軽減できるか、一緒に考えていきましょう！ |

“痛み”に固執せず、日常生活を送る上で“どうすれば痛みなく有意義に過ごせるか”を考えることが、痛みの慢性化を防ぐことにつながると考えられます。

4. ご家庭での援助について

慢性痛は、医学的にも精神的影響を受けるものであることをご理解いただければ幸いです。しかしながら、過度な介助は患者様の不活動・依存を招き、結果として慢性痛を予防することにはなりません。

できることは積極的にしてもらおう（家庭での役割）、できたことを共に喜ぶ

⇒患者様自身が“できた”ことを認識する

