

からだ整えていますか？

慢性痛にご用心

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



瀬戸口恵子
本会健康運動指導士

健康
運動指導士
コラム

腰

や肩などに痛みはありませんか？ その痛みが3カ月以上続いている場合、「慢性痛」の可能性があります。

痛めた患部は適切な処置により通常1〜1.5カ月程で痛みが引きますが（自然治癒）、時折痛みが残ってしまうことがあります。これが慢性痛です。

慢性痛とは、脳が記憶してしまった痛みであり、ケガをした直後の急性期炎症による痛みとは異なります。

そして、痛みの記憶は蓄積され、長引けば長引くほど取れにくくなるため、

早く痛みを取り除く必要があります。

痛みを長引かせる原因の一つに、ネガティブ思考やストレスがあげられます。脳の痛みを感じる部位と、感情や計画、思考などをつかさどる部位が深く関連する領域にあるため、お互いに影響し合います。また、ストレスは自律神経のアンバランスを招くため、筋肉が硬直し、痛みを助長します。

では、慢性痛を止めるにはどうすればよいでしょうか？

①痛みに対する認識を変える

痛みがあると、どんな動きでも痛いのではないかと思いき、積極的に動くことを控えてしまいます。

また、「痛みがある時は安静にする」「動くくと悪化する気がする」といった考え方は痛みを慢性化させる要因です。

痛くない動きは積極的に行い、少し痛みを伴う動きはゆっくりと正しい姿勢で行うことで、すべての動きが痛いのではなく、動かせる範囲があることを脳に理解・記憶させましょう。

②正しく関節を動かす

脳がイメージする動きと実際の動きとの間にズレが生じ、その差が大きいと痛みが長引く原因となります。鏡を見ながら動かすことで、イメージと実際の動きの差を少なくしましょう。

慢性痛は、脳の誤解が引き起こす痛みです。正しい動きを意識して行い、脳にインプットさせましょう。

体側伸ばし



- おなかを伸ばしながら両手をあげる（肩が痛い場合は、肘が曲がっていてもよい）
- おなかを伸ばしたまま、手が遠くを通るように左右に倒す

腰のひねり



- 頭の中心軸をイメージしながら姿勢を正し、ふきを絞るようにおへそのラインをひねる

*肩や腰が痛いという避けがちなストレッチですが、ポイントを意識して行うことで痛みが少なく伸ばせます