

「私が体験する痛みには、いろいろな種類があり、痛みのあり・なしで表現できる状況ではありません。全身に常にしびれがあってチクチクと痛むのですが、首ではうずくような鈍い痛みになり、肩はズキズキ痛む感じで、特に右肩が強く痛みます。手首と親指ではナイフで刺されたような鋭い痛み、腰に出るのは深いところの漠然としたうずく痛みです。それから、急激な痛みが出たこともあります。それは数年前に転倒して腕にけがをしたときの強い神経痛で、電気が走ったような、焼けるような鋭い痛みでした。」

ジョーン、C8 四肢麻痺

脊髄損傷を負った患者さんは、その後に様々な種類の痛みを経験する可能性があります。痛みは、物理的な外傷や、損傷後に起こる体の変化によって生じますが、ときに、明らかな原因なく痛みが出たり消えたりすることもあります。痛みは、脊髄損傷のレベル（高さ）より上の部位に出ることもあれば下の部位に出ることもあり、さらには感覚がほとんどない部位やまったくない部位でさえ痛みを感じることもあります。

痛みは様々な形でその人の生活に影響を及ぼします。痛みのせいで、友人との外出やそれまで行っていた運動が難しくなることがあります。身の回りのことが難しくなったり、睡眠が妨げられたりすることもあります。痛みのせいで、仕事や学校に復帰するのが難しいと感じることや、悲しみや疲れを感じたり、イライラしたり、腹を立てたりすることもあります。

大切なのは、脊髄損傷に続いて発生することがある様々な痛みについて知ることです。
なぜなら、あなたが特定の痛みに対する疼痛管理について最善の戦略を立てるのに役立つからです。

痛みの種類

脊髄損傷後にみられる痛みの原因は様々で、以下のものが考えられます。

- 脊髄自体の神経や脊髄の近くにある神経の損傷
- 損傷後に神経系に起きた変化
- 日常生活や加齢に伴って生じる筋肉や関節の損傷
- 内臓への刺激

脊髄損傷後にみられる様々な痛みについては、**国際脊髄損傷疼痛分類**（International Spinal Cord Injury Pain Classification）という命名法があります。

痛みは、**侵害受容器**と呼ばれる、痛みの感覚を発生させる特定の神経が刺激されることによって起こることがあり、その例としては以下のものが挙げられます。

- **筋骨格痛**（例：肩の痛み）
- **内臓痛**（例：腹痛）
- **その他の侵害受容性疼痛**（例：自律神経過反射による頭痛）

また、**神経**への直接の刺激や損傷によって痛みが起こることもあり、その場合は以下の痛みが発生することがあります。

- 脊髄の損傷レベルで生じる神経障害性疼痛（例：損傷と同じ高さで生じる帯状の痛み）
- 脊髄の損傷レベルより下で生じる神経障害性疼痛（例：脚に生じる、チクチクする痛みや電気が走るような痛み）

The International Spinal Cord Injury Pain Classification – Part 1 (Bryce et al 2012)

次の情報を医師に伝えれば、あなたの痛みの名前や分類を教えてください。



THE SPINAL CORD INJURY PAIN QUESTIONNAIRE

脊髄損傷による痛みについての質問表

あなたの痛みの詳細

痛みの部位は？	_____	
痛みは、あなたの脊髄損傷レベルの上にありますか、下にありますか？**	<input type="checkbox"/> 上	<input type="checkbox"/> 下
痛みは、感覚が低下した部位にありますか？**	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
痛み始めたのはいつですか？（発症日*）	____/____/____	
痛みの原因となる出来事がありましたか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	詳細: _____	
あなたの痛みを表す言葉はどれですか？** (当てはまるもの全てにチェック)	<input type="checkbox"/> うすく <input type="checkbox"/> 鈍痛 <input type="checkbox"/> けいれんするような <input type="checkbox"/> 圧痛 <input type="checkbox"/> 締めつけられる <input type="checkbox"/> 鋭い	<input type="checkbox"/> 灼けるような <input type="checkbox"/> 氷のように冷たい <input type="checkbox"/> 電気がはしるような <input type="checkbox"/> 刺し込み、 <input type="checkbox"/> チクチク、 <input type="checkbox"/> その他 _____
一日のうちで痛みはどのように変化しますか？		
何が痛みを悪化させますか？ **	<input type="checkbox"/> 身体の手入れ <input type="checkbox"/> 動作（移動） <input type="checkbox"/> 動作（車椅子） <input type="checkbox"/> 動作（歩行） <input type="checkbox"/> 運動/レクリエーション/スポーツ <input type="checkbox"/> 痙縮 <input type="checkbox"/> その他: _____	<input type="checkbox"/> 疲労 <input type="checkbox"/> ストレス <input type="checkbox"/> 不安 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 腹部膨満 <input type="checkbox"/> 膀胱感染 <input type="checkbox"/> その他: _____
何が痛みを緩和させますか？ **	<input type="checkbox"/> 休息 <input type="checkbox"/> 姿勢/姿勢の変化 <input type="checkbox"/> 活動のペース <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 薬 <input type="checkbox"/> 気晴らし <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> _____
痛み止めとして使う薬は何ですか？		

*Questions from the International Spinal Cord Injury Pain Basic Data Set: Version 2 (Widerstrom-Noga et al 2014)

** Questions to help identify SCI Pain Type - International Spinal Cord Injury Pain Classification (Bryce et al 2012)

筋骨格痛



- 痛みの位置： 感覚が残っている部位
- 損傷レベルとの位置関係： 損傷レベルの上下どちらにも出ることもあるが、通常は感覚がある部位
- 痛みの表現： 鈍い、鋭い、押すと痛む、うずく
- 痛みを悪化させること： 特定の姿勢や動き、体を起こす、立ち上がる、移動、ドライブ、歩行、運動やスポーツ
- 痛みを軽減させること： 安静、姿勢を変える、一部の薬の使用、身の回りの道具を変える

筋骨格痛の例：腱炎による肩の痛み、手首の関節炎、背中への痛み

内臓痛



- 痛みの位置： 腹部、胸部または骨盤
- 損傷レベルとの位置関係： 損傷レベルより上、下、または同じ高さ 感覚のある部位のこともそうでないこともある
- 痛みの表現： 鈍い、けいれん性、うずく、さしこむような、間欠的
- 痛みを悪化させること： 便秘、膀胱の感染症、腎結石、カテーテルの詰まり
- 痛みを軽減させること： 便秘の解消、カテーテルの詰まりを取り除く、感染に対する抗菌薬の使用

内臓痛の例：腹部がふくれる、便秘、けいれん性、膀胱の感染症

神経障害性疼痛



- 痛みの位置： 脊髄の損傷レベルに応じて、足、脚、腕、手、腹部、殿部、体幹に出ることがある
- 損傷レベルとの位置関係： 損傷レベルと同じレベルに出る場合がある 損傷レベルより下に出る場合もある その他の神経障害性疼痛が出る可能性がある (例：脊髄の損傷レベルより上の手根管症候群)
- 痛みの表現： 熱い、焼けるような、鋭い、電気が走ったような、冷たい、締めつけられるような、ピリピリする、チクチクする
- 痛みを悪化させること： ストレス、膀胱の感染症、便秘、疲労
- 痛みを軽減させること： 薬、気を紛らわす、穏やかな運動

神経障害性疼痛の例：焼けるような足の痛み、電気が走ったような脚の痛み

ご自分の痛みの種類を知っていますか？

- 筋骨格痛 脊髄の損傷レベルで生じる神経障害性疼痛 その他の侵害受容性疼痛
- 内臓痛 脊髄の損傷レベルより下で生じる神経障害性疼痛 その他の神経障害性疼痛

痛みの変化

痛みの強さが1日の中で変動したり、日によって違ったりするのは普通のことです。痛みが軽い日と強い日があるという人もいるでしょう。痛みが強い日のことを、しばしば痛みのフレアアップと呼びます。このフレアアップは、慢性疼痛では普通にみられる、日によって異なる変化です

痛みが強い日に対処するためにフレアアップ計画を立てておくといよいでしょう。痛みを和らげるものを3つ選んで、フレアアップ計画に加えましょう。

しかし、脊髄損傷の場合は、痛みの増強や症状の変化は、ときに体に何か別の変化が起きていることを意味している場合があります。

あなたの痛みに次のいずれか1つでも関係しているものがあれば、できるだけ早くかかりつけ医を受診して、症状について相談することが推奨されます。



これらのうち、1つでも当てはまるものがありますか？ はい いいえ
「はい」を選んだ場合は、できるだけ早くかかりつけ医を受診してください。

「私の場合、お腹に焼けるようなひどい痛みが出るときはたいてい膀胱の感染症、つまり尿路感染症です。この病気では、チクチクする痛みやうずく痛みが強くなりますが、私の場合は痛みを十分に感じる事ができないので、体が異常を脳に伝えようとして、痙縮も起こります。そして突然、フレアアップが起きて血圧が上がり、私の体は自律神経過反射という状態に陥ってしまいます。」

ヴィート、C5/6 四肢麻痺ジョン、C8 四肢麻痺

お役立ち情報：詳しい情報はこちらをご覧ください。

■<http://www.pain-medres.info/chronic-pain/spinal-cord-injury-pain/introduction-to-spinal-cord-injury-and-chronic-pain.html>

日本語版公開にあたり、ご厚意により公開をご許可いただいたニューサウスウェールズ州保健省臨床革新庁の皆様にご心より感謝いたします。

日本語翻訳企画作成：ぐっどばいペイン <http://goodbye-pain.com/>

監修：牛田享宏（愛知医科大学学際的痛みセンター教授）

福井 聖（滋賀医科大学医学部付属病院教授）

篠川美希（東京大学医学部麻酔学教室・附属病院麻酔科・痛みセンター助教）