



今回は痛みに注目！！

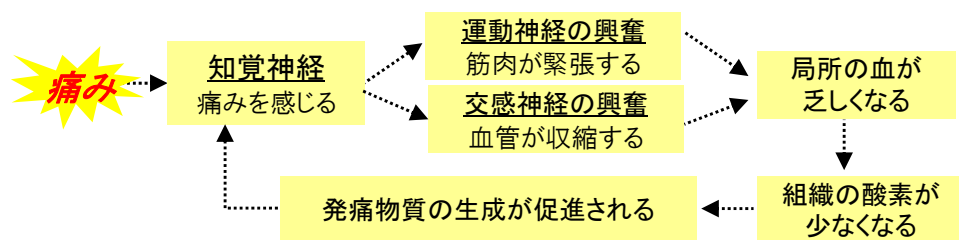
痛みは日常的に意外と近くにある存在です。ズキズキ・チクチク・ヒリヒリという「痛い」という感覚はなんなのでしょう。今回は痛みについて調べてみました。

◆痛みの役割

私たちは体に異変や異常が起こっていることに気付けるように「痛み」を感じます。これは体温や呼吸、脈拍、血圧と並んで私たちが生きていることを示す**バイタルサイン**です。痛みの経験から怖いという感情が生まれ、危険を回避することができるのです。

原因不明の痛みや長引く痛みはそれ自体が病気となりストレスの原因になることもあります。

また、1か月以上続く痛みは「慢性痛」になります。痛みが出た時に適切な治療をせずにいると痛みが他の痛みを生むという悪循環になることもあります。



◆痛点(痛みを感じるセンサー)

人には皮膚感覚があり、痛覚・圧覚・触覚・温覚・冷覚があります。その感覚を感じ取るセンサーが痛点・圧点・触点など皮膚全体に分布されています。それぞれ密度は異なりますが、一番密度が高いのが痛覚です。特に密集している部分は唇や指先で背中や首、肘は密度が低いので痛みに鈍い部分となります。

なお、体の内分にはこの痛点という機能はないため、皮膚で感じるような痛みは内臓からは起きません。また、痒いという感覚も体内には存在しないので**内臓が痒い**という現象は起きません。

◆痛みの種類

痛みと言っても原因も痛み方も様々です。痛みは「心因性疼痛」「神経障害性疼痛」「侵害受容性疼痛」の三種類に分けられています。下の図で解説します。

1.心因性疼痛(心理・社会的な要因による痛み)

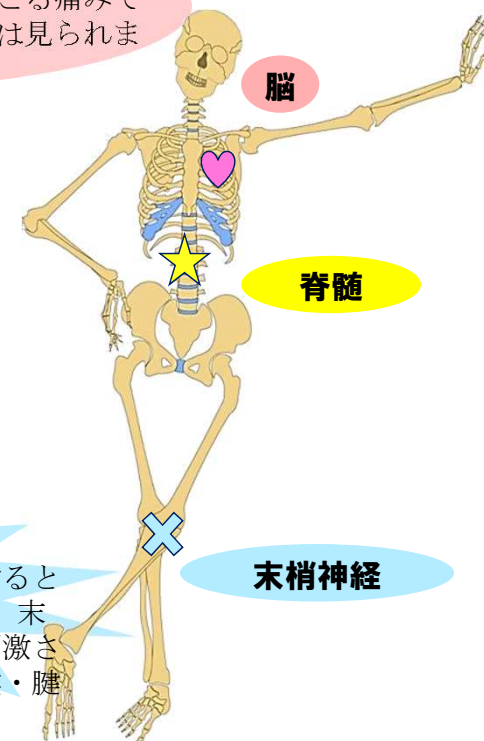
不安やストレスなど心理的な要因で起こる痛みです。神経障害性疼痛と同様に傷や炎症は見られません。

2.神経障害性疼痛(神経が障害される痛み)

坐骨神経痛や帯状疱疹の後の痛みなど神経が障害されて起こる痛みです。傷や炎症がみられないのに痛みがある場合には神経が原因になっていることがあります。

3.侵害受容性疼痛(炎症・刺激による痛み)

怪我ややけどをした時の痛みです。怪我をするとその部分が炎症し、電気信号で伝達されます。末梢神経にある**侵害受容器**というセンサーが刺激されることで痛みが起こります。切り傷・打撲・腱鞘炎・頭痛・歯痛等があります。



ちょこっと小話

失恋の時、心は実際に怪我をした時と同じように痛さを感じているそうです。こんなロマンティックなことも科学的に研究されているんですね・・・♡



お医者さんへ痛みの伝え方

体に異常を感じて病院に行ってこの症状をどのように伝えたらよいのか・・・困った経験はありませんか？伝え方や内容でお医者さんの判断が変わることもあります。お医者さんが聞きたい項目を上げてみました。

1.痛みが起こった時期・きっかけ

・いつから痛むのか。どうして痛みが起こったのか。どういう時に痛むのか。

2.痛みの部分・強さ

・どこが痛いのか。一か所なのか複数なのか、広範囲なのか。移動したか。
・一番痛い時を10とすると今どのくらいか。痛みの強い、弱いむらがあるなど。

3.痛みの質

・ヒリヒリ・チクチク・重い・激しいなど。下を参考にして下さい。

4.日常生活への影響

・痛みが日常生活に支障を来しているか。(痛くて眠れない・仕事や家事が出来ないなど。)

痛みのオノマトペ

- ・シクシクする…絶えず鈍く痛む
- ・ムカムカする…吐きそうで気持ちが悪い
- ・イガイガする…喉が乾燥し違和感を覚える時
- ・ヒリヒリする…肌が敏感になっている時
- ・ボーッとする…頭が働かない時
- ・ガンガンする…頭の中で大きな音が響くようなさま
- ・ズキズキする…脈に合わせて強く痛むさま
- ・ジンジンする…痺れるような感じ
- ・ギシギシする…動けるけど痛くて動きにくい時



ギシギシ

ズキズキ・ジンジン・キリキリ

ズーン

ガンガン

ズキンズキン

ピリピリ

チクチク

侵害受容痛(炎症)

混合痛

神経障害痛(神経)

平成30年度 開放時間

夏休み期間の開放

8月6日(月)～9月13日(木)

月曜～金曜日 10時30分～16時

火・木曜は教職員のみ19時まで開放しています



8月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 14:40～ 19:00	2 16:30～ 19:00	1 14:40～ 19:00	4 休	5 休
6 10:30～ 16:00	7 13:00～ 16:00	8 10:30～ 16:00	9 10:30～ 16:00	10 10:30～ 16:00	11 休	12 休
13 休	14 休	15 休	16 休	17 休	18 休	19 休
20 10:30～ 16:00	21 10:30～ 16:00	22 10:30～ 16:00	23 休	24 10:30～ 16:00	25 休	26 休
27 10:30～ 16:00	28 10:30～ 16:00	29 10:30～ 16:00	30 10:30～ 16:00	31 休		

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

体育館管理室 内線(2090)