

# 特集にあたって

～今、ここにある痛み・しびれをどうするのか

桜井 隆

## ① 今、ここにある痛み・しびれ

日常診療の現場で患者さんの訴える「痛み・しびれ」の対応に困った経験は誰にでもあると思います。本来、さまざまな刺激が加わったときにそれに対する警鐘として発せられ、生体を守る行動をとらせるのが痛みの本質です。その痛みをやわらげるにはその原因となる刺激をなくせばいいのですが、それがそう簡単にはいきません。痛みの原因がどうしても取り除けなかったり、取り除いても痛みだけが延々と続いたり、そもそも原因が見当たらなかったり。さらに痛み、しびれは今のところ数値化できないきわめて主観的な感覚です。しびれにいたっては患者さんによって全く違った感覚のことを表現していることもめずらしくありません。近未来的な外来で、痛みを訴える患者さんに医者がヘルメットをかぶせて「“痛みのスコア”は8から4以下がりましたよ」と説明しても決して納得してくれないでしょう。あなたにとって人生最大の痛みは、くも膜下出血の頭痛でも骨折でもなく、対応が遅れたために不幸な転機をとったあの患者さんのことを思い出すときの心の痛みかもしれません。

## ② 慢性疼痛と骨関節疾患

おおむね3カ月以上持続するとされる慢性疼痛は腰、肩、膝、頸部に多く、骨関節疾患が多いとされています<sup>1)</sup>。長引く痛みやしびれは患者さんだけでなく、対応を迫られるわれわれ医療者をも苦しめます。あたかもけたたましく鳴り続け、止められない壊れた目覚まし時計や、車の盗難防止のクラクションのように、その患者さんたちをすべて整形外科医に紹介して事足れり、としていたのではあなたは総合診療医として信頼を得ることはできないでしょう。超専門化が進みそれぞれの診療科があたかも“サイロ”的に孤立してしまっている縦割りの医療体制<sup>2)</sup>。そのなかで逆に1人の患者さんをあらゆる面から診て統合する“あなたの専門医”として、すべての診療科にまたがる可能性がある“痛み、しびれ”に対応するのが総合診療医の大切な役割です。

### ③ 感覚と情動としての痛み

痛みにはプラセボがある程度効くことは皆さんご存じでしょう。しかしプラセボが逆に症状を悪化させること（ノセボ効果）もあります。それは痛みやしびれといった感覚が情動に大きく影響されているからです。高感度3D画像を投影するバーチャルリアリティのゴーグルが疼痛を緩和するという研究も進んでいます。「病は気から」は全くの絵空事ではないのかもしれません<sup>3)</sup>。そういう意味で、薬を処方するあなたは痛みに苦しむ患者さんにとってシャーマンにもデビルにもなれる可能性があります。「それはとても大変でしたね、つらかったでしょう」といった共感の姿勢が必要なのは言うまでもありませんが、それ以前に的確な診断と治療が大前提です。慰めの言葉だけで誤魔化そうとするあなたは患者さんにとって心的痛みを増悪させるデビルでしかありません。

### ④ 痛み・しびれにどう対応するのか？

今回の特集は、痛みやしびれを訴える多くの患者さんの、特に骨関節疾患に焦点をあてて、それぞれのエキスパートの先生方に自由に原稿を書いていただきました。日常診療や講演、執筆活動でとても忙しくて、これ以上原稿を書くヒマなんかない、という方々を選んで無理を承知でお願いしました。それぞれの講評はあえて避けます、私の下手な前振りで素晴らしい原稿によくないイメージをもってほしくないからです。それ少し違った領域の超専門家たちの素晴らしい原稿をお楽しみください。PTさんの原稿も新鮮ですし、脊椎手術を体験した整形外科医のエッセイや、皆さんが現場で困る医業類似行為への対応など、盛りだくさんです。著作の多い専門医たちも惜しげもなくエッセンスを凝縮した原稿をくださいました。とってもお得感がありますが、これを機会にそれぞれのご著書もぜひ読んでみてください。本特集でポイントを押さえた後は、もう一步踏み込んだ対応にチャレンジしてください。

患者さんの訴える痛み・しびれは診療の現場では、われわれ医療者と患者さんのコミュニケーションツールとなります。決して体験することのできない他人の痛みやしびれという感覚を通じて、出会った両者が何とか折り合いをつけてその関係性から患者さんたちが飛び立っていくように、そんな「BIO-PSYCHO-FAMILY-SOCIAL」な視点でサポートするのが総合診療医の役目だろうと思います。

さあ、痛み・しびれがつくり出すコミュニケーション・ワンダーランドへ!!!!!!

#### 文 献

- 1) 松平 浩, 他:日本における慢性疼痛の実態 – Pain Associated Cross-sectional Epidemiological (PACE) survey 2009.JP – ベインクリニック, 32 : 1345–1356, 2011
- 2) 「サイロ・エフェクト 高度専門化社会の罠」(ジリアン・テット /著), 文藝春秋, 2016
- 3) 「『病は気から』を科学する」(ジョー・マーチャント /著, 服部由美 /訳), 講談社, 2016

#### プロフィール

#### 桜井 隆 *Takashi Sakurai*

さくらいクリニック（尼崎市）

総合内科専門医, 整形外科専門医, リウマチ専門医, 東洋医学専門医

1つの領域ではとても専門医の域に達しないので、内科, 整形, リウマチ, 在宅ケアとニッチな領域を狙ってきました。それぞれ60点でもいろいろ足したら何とかなるか, と幅広くやっています（でも60点とれているのか??ですが）。その分野だけにハマらない「インサイダー兼アウトサイダー」の視点 (by サイロ・エフェクト) は失わないようしたいです。研修大歓迎です。