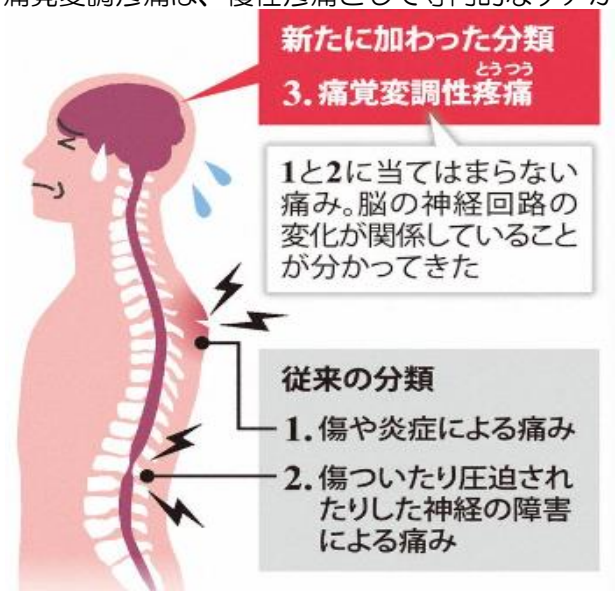
第101号
発行日：2024年1月11日
担当：がん性疼痛看護認定看護師
伊藤　優子

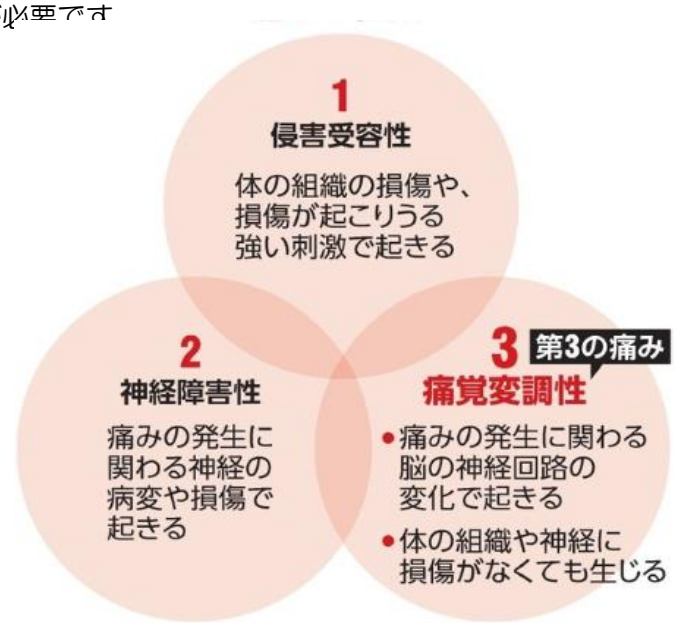
専門・認定看護師会ニュースレター

専門・認定看護師会では、専門・認定看護師の活動報告や、各領域の専門知識をワンポイントアドバイスでお知らせするため、ニュースレターを毎月発刊しています。

第3の痛み「痛覚変調性疼痛」を知っていますか？

痛みの種類は、下記の図のように３つあります。
以前は「心因性疼痛」心の問題として捉えられていましたが、2021年に国際疼痛学会により「痛覚変調性疼痛」という、新たな痛みの分類が誕生しました。
体の損傷などの明らかな原因がなくても痛みが長引く場合があり、脳の神経回路の変化が影響していることが近年の研究で明らかになりました。
この痛みは、痛みへの恐怖、不安、怒りやストレスといった社会心理的な要因が大きく関係します。
それらの影響で、神経回路が変化し、痛みを長引かせ、悪化させるとみられています。従来の二つのしくみで起きた痛みが続く場合も、このしくみが加わって、治りにくくなることもあります。
例えば、線維筋痛症といった、痛みの原因が明確にならないのに長期に痛みを感じるような病態です。
痛覚変調疼痛は、慢性疼痛として専門的なケアが必要です





慢性疼痛の改善活動

厚生労働省「痛みセンターを中心とした慢性疼痛診療システムの均てん化と診療データベースの活用による医療向上を目指す研究」研究班と日本いたみ財団が慢性痛対策事業の中で「慢性の痛み情報センター」を運営しています。
ホームページ上で、右のガイドラインや、動画コンテンツ「長引く痛みのメカニズム」「慢性（疼）痛の薬物治療」「なぜ慢性（疼）痛に運動療法が効くのか？」「慢性（疼）痛の運動療法」、痛みの教育コンテンツスライド（医学教育用・リハビリテーション医学用・歯学教育用・薬学教育用・理解度確認問題・看護教育用・からだと脳のトレーニング処方箋）が無料で活用できます。
興味のある方はぜひご覧ください。

ガイドライン　動画コンテンツ　コンテンツスライド

「慢性疼痛診療ガイドライン」（2021年3月）