

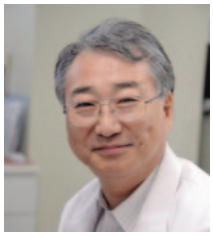
みらい Vol.61

田名整形外科クリニック
上溝整形外科リハビリクリニック

春運ぶ―わたらせ渓谷鉄道神戸（ごうど）駅より　撮影者：羽田 和明氏

痛み止め

医療法人未来理事長
田名整形外科クリニック　院長　木内 哲也



皆さんは体に痛みがある時は消炎鎮痛剤、いわゆる『痛み止め』を服用することが多いと思います。最近この消炎鎮痛剤に新しい概念が持ち込まれ、私たち医師も薬の使い分けをするようになっています。

痛みの原因を大きく三つに分けるようになってきました。**炎症や刺激による痛み**（障害受容性疼痛）と、**神経が障害されることで起こる痛み**（神経障害性疼痛）、**心理・社会的な要因によって起こる痛み**です。一般的に痛みはこの三つの痛みの原因のどれか、あるいはそれぞれの組み合わせたものに当てはまります。患者さんに服用していただく『痛み止め』も、この痛みの種類により薬を使い分けることになります。新しい種類の薬として神経が異常な興奮をすることで起こる神経障害性疼痛に対する薬が出てきました。テレビで宣伝していたのでご存じの方も多いと思います。

『痛み止め』の副作用として、腎臓の機能に障害のある人が『痛み止め』を服用すると腎機能がさらに悪くなったり、他の薬を服用している人でその薬の効果を増強したりすることがあるため注意しなければいけません。一般的な副作用としては、胃や腸などの消化管で出血を起こすことです。副作用をなくすために薬の量を減らしたり、薬を変えたりします。お薬手帳を見せていただくのはこのような薬による弊害を防ぐことであり、薬局で薬剤師の先生にも注意してもらうことにより二重に点検（ダブルチェック）が出来ます。

痛みはほっておくと痛みを起こす物質が発生するという痛みの悪循環を引き起こし慢性化します。慢性化した痛みは、痛みの原因を取り除いても痛みを取り去ることがなかなかできなくなることもあるため無理な我慢は禁物です。

災害に備えよう

田名整形外科クリニック　前内科担当医師
木内 久美



皆さんは、地震などの災害に備えて、何か対策をしていますか？　特に持病があり普段病院やクリニックを受診されている方は、いざ災害に遭うとたちまち困難な状況になることがあります。

持病のある方が東日本大震災で被災されてどんなことに困ったかについて、意見を伺ったアンケートがあります。ここでは「いつも飲んでいる薬がなくて困った。病院にもらいに行きたかったが、交通手段がなくてたどり着けなかった」「近くのクリニックを受診したが、いつも飲んでいる薬の名前や量、どの病気の薬なのかなど、細かいことが分からなかった。そのため、欲しい薬がもらえなかった」など、薬に関するコメントが多く寄せられたそうです。緊急時に備えて、少なくとも2～3日分の薬は常にカバンなどに入れて持ち歩くようにしましょう。非常用袋を準備し、食料や飲料水などと一緒に普段飲んでいる薬も忘れずに入れておくようにすることも必要です。また、薬の名前はカタカナばかりの暗号のようなものが多く、全て覚えておくのは困難です。お薬手帳を上手に活用しましょう。

「避難所で配られる食事はおにぎりや菓子パン、カップラーメンなどが多く、普段食べているような一汁三菜の食事はなかなか口にできなかった」など、食事に関するコメントも見られました。避難所などでは腹持ちのよく腐りにくい主食系が配られることが多く、炭水化物が過剰で高カロリーのものが多くなりがちです。余震に耐え生き延びることに必死で、運動をする余裕もないでしょう。生活習慣の根幹である食事・運動が大きく乱れることから、東日本大震災後の被災者調査結果では、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を発症する人の割合が増えています。現場でできることは少ないかもしれませんが、せめて食べる順番とスピードを意識しましょう。タンパク質（肉・魚・乳製品）や野菜があれば先に食べ、炭水化物は後にする。そしてゆっくりとよく噛んで食べる。こうすることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。また、可能な範囲でストレッチやウォーキングなどを行いましょう。気分転換にもなることでしょう。

災害時は緊急事態。食事量や運動量、薬の調節、ストレスや病気のコントロールなど、通常より乱れて当たり前です。でも、その中でも少しでも自分の体の状態をよく保つために、自分に何ができるのか…？「自分を守るのは自分自身」という自覚を持って、普段からしっかりと備えていきましょう。



（イラスト 吉村）

新入職員のご紹介

●担当医



木曜午前（田名整形）
午後（上溝整形）
東海大学病院整形外科
笠間 啓樹 先生

●新入職員



上溝整形外科 看護師
大滝 武津子



上溝整形外科 リハ助手
山本 裕華



上溝整形外科 事務
大嶋 麻衣子



田名整形外科 事務
河本 麻友子

訪問リハビリテーションを行っております。詳細につきましてはお問い合わせ下さい。



医療法人未来

田名整形外科クリニック

TEL：042（761）7000
上田名交差点より大島方向400m
水曜午前は、内科医師による診療もしております

上溝整形外科リハビリクリニック

TEL：042（786）7700
駅より1分、かみみぞクリニックビル3F

http://www.mirai-med.or.jp

