



痛みを“脳”で克服！“慢性痛”治療革命

2018年05月09日放送



今回の番組について

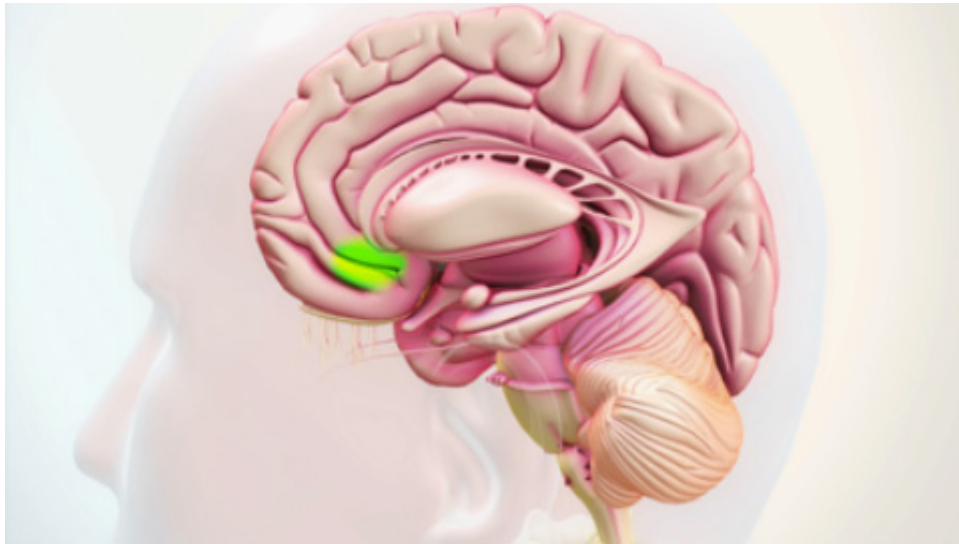
特に原因がないのになぜか体が痛む・・・そんな痛みが3ヶ月以上続くケースを“慢性痛”と呼んでいます。実は今“慢性痛”で悩む人は増え続けていて、日本だけでも2300万人以上いるそうです。病院で診察を受けても薬を毎日飲んでも一向に痛みが改善しない・・・そんなやっかいな痛みに対して今「脳」に直接働きかけることで改善に導く方法が大きな成果をあげています。今回は“慢性痛”で悩まないための、治療の最新情報をお届けします！



今回のお役立ち情報

痛みの本丸は「脳」！痛みを和らげる側坐核の働きとは？

慢性痛の患者さんの多くは、「脳」にその原因が隠れていることが最新の研究から分かってきました。例えばある研究では、慢性痛の患者さんの脳内の血流が、健常者と比べて著しく低下していることが報告されています。痛みを感じる脳のメカニズムは大変複雑ですが、重要な役割を果たしていると考えられるのが「側坐核」という部分です。即坐核は、痛みの信号が脳に伝達された後、痛みを和らげる物質を放出する仕組みに関係しています。最近の研究によれば、慢性痛の大きな原因として、「側坐核の活動が低下して、痛みを抑える能力が下がっている」可能性が挙げられています。



側坐核を元気にする意外な方法

では、活動が低下している側坐核を元気にするにはどんなことをすれば良いのか？番組ではそのヒントとなる、ある実験をご紹介します。被験者に、成功すればお金（報酬）がもらえると伝えた上で、簡単なゲームを行なってもらいました。するとゲームを進めるにつれ、側坐核の活動がアップしていったのです。実は、側坐核は「報酬」と深く関わっていることが知られています。そして、例えば「達成感」を感じることで、側坐核はそれを「報酬」と捉える傾向があります。つまり「達成感」を積み重ねることで脳の側坐核はアップすると考えられるのです。

超カンタン！側坐核アップ法

特に慢性痛の患者さんは、以前は簡単に出来ていた日常の生活ができなくなることで、達成感を得にくくなっていることが少なくありません。そこでいま、多くの医療現場で指導されているのは、自分が趣味や特技にしていたこと、自分の好きなことを行うことで、日常の小さな達成感を積み重ねること。「痛みがあってもこれだけできた！」と覚えることが、側坐核をいわば元気にして痛みを抑えてくれるのです。最初は小さな目標を立ててそれをクリアしてみてください。たとえどんなに小さな達成感でもそれを繰り返すことで、やがて大きな達成感に近づいてゆきます。



側坐核アップのポイントは？

- 自分の好きなことを、無理をせずに
- 目標を決めやすい、運動がオススメ！
- 小さな目標から、大きな目標へ
- 時間制限をもうけると、より効果的！



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。