

大阪 ワイド



近大・森本教授の

痛み学

入門講座

◆ 17 ◆



もりもと・まさひろ 平成元年、大阪医科大学大学院(麻酔科学専攻)修了。同大講師を経て、8年に近畿大学医学部麻酔科講師。22年から現職。医学博士。日本ペインクリニック学会理事。

5月は風薫る季節である。一方で、「五月病」と呼ばれる厄介な病気(?)が話題にのぼる季節でもある。五月病とは、「激しい受験競争や就職活動を勝ち抜いた結果、精も根も尽き果てて、次の目標を見失って、心身のコンディションを崩した」状態を指すとされるが、あながち新入生や

新入社員だけにみられる症状ではない。ゴールデンウィーク明けしばらくの間、「体がだるくてやる気がしない」「とにかく不安で

私の外来を受診する患者さんが急増するのだ。この五月病を解くカギは、「自律神経」が握っている。自律神経とは、心臓を動かしたり、内臓の働きを調整したり、汗を出したりといった体にとって基本的な機能をコントロールしている神経で、自身の意志

「五月病」と痛み



イラスト 小豆卓也

5月は自律神経の移行期

によって変化させることはできない。活動の神経、いわゆる昼の神経である「交感神経」と、リラックスの神経、あるいは夜の神経とも言われる「副交感神経」の2つがある。

交感神経は何らかの精神的、肉体的刺激を受けると緊張する。交感神経の緊張状態とは、人と争っている様子、馬券を握りしめている様子などを想像してもら

えればよい。カッと目を見開いて(瞳孔は開いて)、胸はドキドキ、(血管が収縮することで)顔面は蒼白、手に汗を握っているはずである。一方で、満腹になって寝転がっていると、副交感神経の活動が活発になり内臓の運動が盛んになる。この2つの神経系がバランスを取りながら、体の機能を調節しているのである。

冬には寒さが刺激となって交感神経が緊張し、夏は副交感神経の機能が優位になることから、5月はこの移行期となり、2つの神経系のバランスが崩れる。このアンバランスが体にさまざまな不調を出現させるのである。いわゆる「自律神経失調症」である。

そして、痛みの発生や持続にも自律神経は大きな影響を与えている。例えば、肩こりや外傷性頸部症候群でも交感神経系の異常が関

(近畿大学医学部麻酔科教授 森本昌宏)

第1、3土曜日に掲載します。