

# 痛み学入門講座

◆ 47 ◆



森本昌宏（もりもと・まさひろ） 大阪なんばクリニック本部長。平成元年、大阪医科大学大学院修了。同大講師などを経て、22年から近畿大学医学部麻酔科教授。31年4月から現職。医学博士。日本ペインクリニック学会名誉会員。

慢性痛を訴えて私の外来を受診された患者さんから、「そうそう、日常生活で気をつけるべきポイントって何かありますか？」と聞かれることが多い。慢性痛と一言でいっても多種多様、たとえば頭痛と腰痛とでは注意すべき点は自ずと異なる。そこで、今回と次回は、日常生活での一般的な事柄について紹介しておく。

なかでも多く聞かれるのが、酒が痛みはどう影響するのかについてである。決まって帰りに「センセ、酒、飲んででもええかな？」「百薬の長」なんてしょとくる。なるほど飲むのね、聞きかたかったのね、である。酒には特定の

## 日常生活と痛み

### 酒は百薬の長



## 酒は呑め呑め、適量でね

病気に対する予防効果がある、との記事をよく目にするが、百薬の長としての側面をもつことは事実である。酒は痛みに対しても有効に作用する。飲酒によって血液の流れが良くなり、組織への酸素の供給が増える。さらには、痛みの原因となる発痛物質を洗い流してくれるのである。事実、酒によって痛覚域値（ある刺激を痛みとして感じ始める強さ）が約30%上昇するとのデータが示されている。

この点に関しては恐ろしいエピソードがある。ある男性が大酒を飲んで、阪神高速を猛スピードで飛ばしていたところ、接触事故を起こした。右肘を窓から突き出してたたため、肘から先を吹き飛ばされたが、しばらくはその痛みに気付かず、左手一本での運転を続けたのである。腕をなくしてしまったことは悲劇では

あるが、飲酒運転の上でのなさんは「わが意を得たり」といったところであろう。しかし、である。炎症がある場合には、酒によって炎症が増強されて痛みは強くなる。また、飲酒後はデータが発表された。赤ワインに心臓病の予防効果があると云うのである。フランスではイギリスと比べて飽和脂肪酸（肉類に多く含

まれ、悪玉コレステロールや中性脂肪を増やし、動脈硬化を引き起こす物質）の摂取量が多いにもかかわらず、心臓発作で亡くなる方が少ない。理由はブドウの皮に含まれるポリフェノールが、血小板（血液を固める成分）の凝集能（固まる力）を低下させて心筋梗塞を起こし難くするのである、これを「フレンチパラドックス」と呼ぶ。左党のみ

第1、3日曜日に掲載します。