

痛み学 入門講座

◆ 50 ◆



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。

さまざまな痛みを訴えて
受診される患者さんに対し
て、私の施設で最も施行頻
度が高い治療手技は、トリ
ガーポイント注射である。

この「トリガーポイント」
（疼痛誘発点）とは、筋肉
内に塊（多くがパチンコ玉
大、大きいものではウズラ
の卵大）として触れる過敏
点であり、「圧迫や針の刺
入、加熱または冷却など」
によって関連する領域に痛み
（関連痛）を引き起こす部
位」と定義されている。し
たがって、単に押さえると
痛い部位（圧痛点）ではな
い。「患者さんが指摘する
最もこりの強いところ、な
いしは痛みが存在し、かつ
圧迫によって痛みが広がる

ところ」と考えていただけ
ればよい。

多くのトリガーポイント

は、直接的な外傷、慢性的
な筋肉疲労などによって発
生し、筋肉または筋膜が緊
張している部位に作り出さ
れる。痛みを自覚している
近辺が多いが、かけ離れた

が作り出されているのだ。
特徴としては、先に述べ
た①塊として触れて、関連
痛が存在する、②刺激によ
って本来の症状が再現され
る、③刺激により立毛、発
汗（自律神経の反応であ
る）をみる、④逃避反応
（刺激によって患者さんは

療法、マッサージなどはみ
なさんもご存じであろう。
さて、トリガーポイント
注射であるが、適応として
は「筋・筋膜性疼痛症候
群」や他の原因（例えば
「頸椎症」「腰部脊柱管狭
窄症」など）によって筋肉
に二次的な緊張を生じてい
る状態が挙げられる。一般
的には局所麻酔薬（ネオビ
タカイン）と副腎皮質ステ
ロイド薬を混和したものを
注入する。私は筋肉の塊を
押さえながら注射針を進め
ているが、押さえることで
患者さんが逃げるような仕
草をすれば、ヒットであ
る。本注射法によって「痛
みの悪循環」を断ち切って
血流を改善し、筋肉の緊張
を和らげ、体内で痛みを作
りだしている物質を洗い流
すのである。

トリガーポイント注射

痛み誘発するポイントに注射



イラスト 清水浩一

ところに見いだすこともあ
る。たとえば、内臓の異常
によっても肩や腰の周辺に
トリガーポイントが作り出
される。肝臓、胆嚢疾患では右
肩、背中、心臓、膝関節では
左肩、背中、尿路結石症で
は同じ側の腰に、といった
具合にである。これらは
「内臓体壁反射」と呼ばれ、
内臓からの関連痛によっ
て、逆にトリガーポイント

逃げるような反応を示す）
をみる、が挙げられる。な
お、東洋医学でいうところ
の経穴（ツボ）と一致する
ことが知られており、カナ
ダの生理学者ロナルド・メ
ルザックは、「3%の誤差
範囲で71%の対応がある」
としている。

このトリガーポイントの
概念を利用した治療法が日
常的に行われている。なか
でも鍼灸治療、低周波刺激
第1、3日曜日に
掲載します。