

## 地域ニュース

# 痛み学入門講座

◆ 61 ◆



森本昌宏（もりもと・まさひろ）  
大阪なんばクリニック（06・6648・8930）本部長・院長。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。日本ペインクリニック学会名誉会員。

## 痛みは気から

哲学者アリストテレスは、『動物部分論』の中で「知覚の波が血管に沿って心臓に伝わる。その波があまりに激しい時、痛いという情緒が生まれる」と記している。痛みを情緒として捉えて、『五感』には含まなかったのだ。痛みを「快」の対極にある「情動」のひとつと考えていたからである。

このアリストテレスによる「痛みは情動」という主張は、情動が喜びや悲しみなどの本能的な感情と、憎しみや尊敬といった人に特有の感情から生じる体や表情、行動の変化を合わせたものである、とする考えに基づいているのだ。

日本語でも「はらわたが煮えくりかえる思い」「断腸の思い」など、情動と痛みを絡めて表現することがある。これらが示すように、痛みとは情動を巻き込んでしまう厄介な代物なのだ。

人は痛みがあると気が短くなったり、イライラして少しのことでもかんに障わって、他人に八つあたりしてしまう。このことは

## 知らぬ顔の半兵衛も必要



イラスト 清水浩一

痛みの存在によって感情が障害される、という事実を表している。

痛みの強さに影響を与える因子には、心理状態や気持ちの持ち方などさまざまなものがある。たとえば、慢性痛を抱えておられる方でも、仕事や趣味に熱中している最中には痛みが軽くなる—という経験は少なくないだろう。

長距離ランナーなどでみられる「ランナーズハイ」も熱中によって苦痛が軽減されることを示している。ランナーズハイの陶醉感、スポーツによって麻薬（モルヒネ）に似た物質が体内で分泌されることで出現する。

1970年代に、モルヒネと特異的に結合する受容体（受け皿）が脳のなかにあること、次いでこの受容体と結合する物質が体

内にも存在することが発見された。この物質こそが内因性モルヒネ様物質（エンドルフィンなど）であり、痛みの伝達に関わっている受容体に結合して、鎮痛などの作用を発揮するのだ。

この受容体は大脳辺縁系（感情や記憶に関係する脳の部位）や視床下部（ホルモンの調節を行なっている部位）などにも存在する。スポーツをしたり、何かに熱中したりしていると、内因性モルヒネ様物質が分泌されて鎮痛効果を発揮するほか、大脳辺縁系への好影響によって気分の高揚をもたらすのである。

一方で、痛みにとらわれていると感情に変化が起こり、不安が生じる。すると、さらに不安が痛みを増幅させるので厄介だ。「痛みは気から」とは逆に、痛みが「気」（感情）を障害することだってあるのだ。

痛みと付き合つには、意識を外に向け、「知らぬ顔の半兵衛」を決め込むことも必要である。慢性痛を抱えておられる貴方、モルヒネ様物質の分泌を期待してマラソンでも始めちゃいまししょうか？

第1日曜日に掲載します。