

研修会参加報告

麻酔科・ペインクリニック 金出政人

先日（2016年12月9日、於：塩野義製薬株式会社長崎営業所）、塩野義製薬、日本イーライリリー合同社内研修会において、「当科の腰痛診療」について講演しました。本研修会の目的は、「両社に所属する医薬情報担当者の慢性腰痛とその周辺知識の向上のため」です。私が普段行っている腰痛の薬物療法や注射治療を紹介し、また両社から共同販売されているサインバルタ（一般名：デュロキセチン）の、慢性腰痛症に対しての使用法に関して意見交換を行いました。

当科では、腰痛の原因が、身体所見や画像所見ではっきりしない場合、注射による診断を行っています。痛みの原因と思われる部位に、少量の局所麻酔薬を注射しますが、診断が当たっていれば、注射直後に痛みが消失します。しかし、診断が外れていたら痛みは全く変化しません。また、目標組織（神経、関節、筋肉など）に正確に注射するため、必ず透視下か超音波（エコー）ガイド下に行っています。

注射治療は、神経痛や関節痛に対して局所麻酔薬によるブロック治療や、ステロイド注射による消炎治療を行い、筋・筋膜性の痛みには超音波ガイド下にトリガーポイント注射や筋膜リリース注射を行っています。また、ブロック治療の効果が長続きしない場合は、高周波熱凝固法やパルス高周波法を行っています（詳しくは、病院HPをご参照下さい）。

現在は、いわゆる痛み止めのアセトアミノフェンや非ステロイド性消炎鎮痛薬だけでなく、サインバルタやリリカ（一般名：プレガバリン）、またオピオイドなど色々な鎮痛薬が処方できるようになり、これまで鎮痛困難であった神経痛や癌性痛などにも対処できることが多くなってきました。しかし一方で、痛みは体内に異常が起きていることを知らせる危険信号であることも忘れてはいけません。安易な鎮痛薬の使用は、ときに関節の変形を助長し、また悪性疾患の発見が遅れるなどの危険性もあります。私は、鎮痛薬を使用しても2週間以上痛みが持続する場合は、痛みの専門医の診察をぜひ受けたいと思っています。

また慢性腰痛の治療では、内服療法や注射療法、手術療法だけでなく、生活習慣を見直し、改善することが重要と考えています。日々の食事・運動・睡眠・ストレスへの対処などを見直し、心身ともに健康になってくると、慢性腰痛は徐々にではありますが、必ず和らげられます。

講演後の質疑応答では、サインバルタなどの鎮痛薬を減量または中止する時期、またその方法についての質問がありました。教科書的な答えはないので、私見になりますが、痛みが数カ月以上、持続して和らぎ、健康的な生活ができていれば、鎮痛薬を1月に1錠ずつぐらいのペースで、副作用や痛みの増悪がないかを確認しながら、ゆっくり減量していくのが良いと考えています。



慢性腰痛の治療では、痛みを和らげる治療と同時に、心と身体を健康にしてゆくことが大事と考えています。そして、痛みの悪循環、破局的思考から抜け出し、健康的な生活・思考を取り戻して欲しいと思っています。焦らず、ゆっくり、一緒に治していきましょう。