

その痛み、脳や神経が敏感になっているのかも？

～ 中枢性感作（ちゅうすうせいかんさ）を知ろう ～

「けがは治ったのに痛みが続く」「軽く触れただけでも痛い」そんなとき、痛みを伝える脳や脊髄の働きが関係している場合があります。痛みが長引く仕組みの一つ、「中枢性感作」を紹介します。

? 中枢性感作って、どんな状態？

脳や脊髄（中枢神経系）で、痛みに関わる信号への反応が強くなる現象です。

「痛みの警報装置の感度が上がった状態」と考えるとイメージしやすいでしょう。



【通常】刺激 → 警報が適切に鳴る　　【敏感な状態】小さな刺激 → 強い痛みを感じることも

痛みの強さは、必ずしも組織の傷みの程度と一致しません。

中枢性感作は、慢性的な痛みに関わる仕組みの一つですが、すべての痛みを説明できるわけではありません。

■ こんな症状と関係することがあります

□ 痛みが長く続く　　□ 軽い接触でも痛い
□ 痛みの範囲が広がる　□ 刺激を強く痛く感じる

※これらの症状だけで中枢性感作と判断することはできません。まずは他の病気やけがの有無を確認することが大切です。

■ 痛みと上手につきあうための 4 つのヒント

01　睡眠と生活リズムを整える：寝不足を避け、休息の時間を確保。

02　無理のない範囲で体を動かす：散歩やストレッチを少しずつ。

03　負担やストレスを調整する：頑張りすぎず、周囲に相談する。

04　痛みを正しく理解する：不安や恐怖を抱え込まない。

? 気になる痛みが続くときは、医療機関に相談を

新たな痛み、発熱、手足のまひ・しびれ、急激な悪化などがある場合は、早めに受診しましょう。

保健管理センターでも相談できます。

参考：IASP（国際疼痛学会）、Nijs ほか（2023）

保健管理センター　竹内武昭