



2023

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願い申し上げます。

今年こそは週休二日制！
小畑 文也



2023年の目標

無駄遣いを しない 受付事務 湊 愛花	カルシウムを 摂る 歯科衛生士 中野 智子	真面目に 健診に行く 歯科医師 岡 雅子	筋トレと食事改善で ムキムキに!! 歯科衛生士 弓場 未紗樹
断捨離 歯科衛生士 於久 茉衣	整理整頓 歯科衛生士 弓場 奈津実	節約する 歯科衛生士 藤本 真央	生活習慣を 改善する 歯科衛生士 西本 春希
キャンプに行く 歯科衛生士 中出 幸	貯金をする 歯科衛生士 永堀 夢乃	自転車通勤 をする 歯科衛生士 濱端 真優	ゴリマッチョ 歯科医師 星野 佑典
日々是好日 受付事務 森本 保代	健康のため ウォーキングをする 受付事務 森谷 千浦	正しい生活リズムを 身につける 歯科衛生士 山東 理沙	保育園の 送迎を自転車で! 歯科衛生士 大平 可恵
県外に旅行する 歯科衛生士 太田 香	体調管理 受付事務 板垣 嘉美	旅行資金を 貯める 歯科衛生士 上田 智恵子	ダラダラ過ごす毎日の 睡眠時間をきちんととる 歯科衛生士 西川 サワコ
今年こそ フルマラソン 歯科医師 井辺 弘樹	「明日やる」をやめる。 すぐ行動! 歯科衛生士 坂本 純子	走れるカラダ になる 歯科医師 竹岡 高志	睡眠を 大切にする 歯科医師 竹岡 亮子

News ウェルネス



No.150
ウェルネス小畑歯科医院
子どもの歯を守る会
会報 1998年2月創刊
〒640-8401
和歌山市福島324-1
☎073-455-9874
<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

痛みと情動

情動とは

「病は気から」という言葉があります。今回はそのことについてお話ししたいと思います。気、すなわち「情動」とは「一過性に引き起こされる激しい感情の動き」のことで、簡単にいうと「喜怒哀楽」です。では、痛みと情動はどのような関係にあるのでしょうか？

「痛み」は不安、恐怖、抑鬱、精神的孤独感などにより増幅されます。つまり同じ痛みでも心理的狀態によって大きく左右され、耐えうるものにも、また耐え難いものにもなる側面を有しています。さらに「痛み」があること自体が1つのストレスであり、不安や恐怖を引き起こします。そのため他のストレスが加わったときには、相乗効果を生じ、「痛み」は倍増するといわれています。

不安、恐怖、抑鬱、精神的孤独感

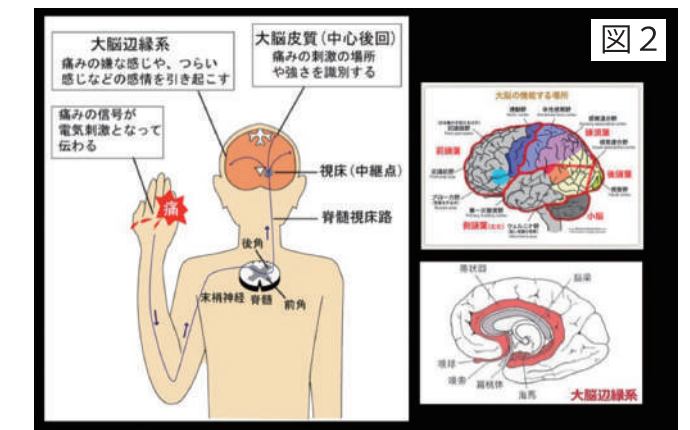


2つの要素

「痛み」に苦しんでいる時は気分が重くなったり、イライラして怒りやすくなります。先々号の記事で、「痛み」とは「不快な情動体験」であるとお話しし

ましたが、「痛み」には2つの要素があります。一つ目は手が痛い、足が痛いといった部位に関する情報や、痛みの強度などの感覚的要素です。二つ目は嫌だとか、イライラするといった不安などの情動的要素です。

「痛み」の感覚的要素と情動的要素は脳の違う部位で作られ、出力されます。例えば手を切ると、傷ついたところに分布する神経終末が刺激され、電気信号が発生します。その信号は脊髄に伝えられ、さらに脳の2つの部位、大脳皮質（中心後回）と大脳辺縁系に届けられます。



大脳皮質（中心後回）は体性感覚野と呼ばれ、体部位局在というものがあります。脳のなかには体の地図が表現されており、「体のある場所を刺激すると大脳のある特定の部位が興奮する」ということが知られているのです。そのため大脳皮質は部位に関する情報や、痛みの強度などの感覚的要素に関与すると考えられています。

一方で大脳辺縁系は発生学的には古い大脳皮質などからなります。脳の中心部をリング状に取り囲んでおり、情動に関与します。そのためここは、嫌だとか、イライラするといった情動的要素に関与すると考えられています。

痛覚失象徴症候群

痛覚失認という不思議な症例を紹介したいと思います。以下は古い症例集に記載されていたものです。患者は中年の男性Aさんで、地下鉄駅のホームにて酩酊状態で倒れているところを発見、都内の大学病院へ搬送されました。病院にて脳出血と診断され、適切な治療の後、日常生活に支障ないところまで回復して退院。病院には以後、外来通院していました。Aさんは中華料理店のオーナーで、時折、コックさんと一緒に調理を手伝っていました。ある日、調理中Aさんが手を大きく切り血を流しているのをコックさんが見つけ、急いで病院に連れて行きました。でもAさんは平気で、無麻酔で何針も縫合処置を受けても全く苦痛を訴えず、外科医が気味悪がったそうです。そこで脳出血後に外来通院していた大学病院で検査を受けました。疼痛刺激に対して、Aさんは「はい、痛いです」と答え、刺激が痛みであることは分かるものの全く嫌がらず、それを避けようとしませんでした。

この症例では、「痛みの感覚的要素に関わる脳の部位は正常なので、刺激が痛みであることは分かる。しかし、痛みの情動的要素に関わる脳の部位が損傷を受けたため刺激に対する反応が大きく変化した。」ということを示しています。痛みの情動的要素がいかに大切であるかということに驚かされます。

慢性痛の負のサイクル

最後に、痛みの難治化（情動との関わり）について、お話ししたいと思います。

私は心配性なのですが、人には楽天的な方や不安傾向の強い方など、いろいろな人がおられます。不安傾向が極端に強い方（痛みに対して破局的思考を持たれるような方）では、痛みがあると「この痛み、ずっと続くんや！」といった悲観的な解釈をされて恐怖を感じ、痛みに対して過敏な応答をされて不安になります。だんだん夜も眠れず、不眠にもなります。そうすると、痛みに対してさらに執着するよう（敏感）になり、ちょっとした痛みを感じると、「ああ、やっぱり痛くなってきた！」とか「もう治らない！」とさらに不安を強めていきます。こうなると元気で活動的な人であっても、引きこもりがちになり、うつ状態になります。

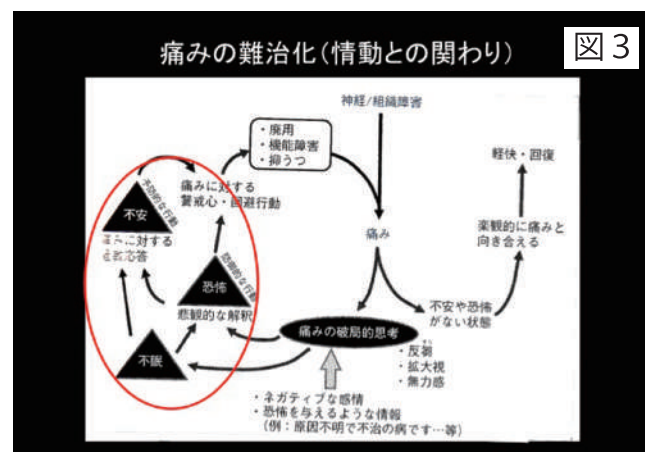


図3は、痛みの負のサイクルと呼ばれるものです。このように痛みの難治化、慢性化に情動が深くかわっており、それは慢性疼痛の治療に気分を改善させる抗うつ薬が有効であることから証明されています。

このように、私たちが様々な歯科処置に対して、十分説明を行い、できるだけ不安を軽減させるように日々努めています。（歯科医師・井辺弘樹）

シニア講座で講演してきました



からは歯や噛むことの大切さを改めて知った。「おとろえは足から」ではなく「おとろえは口から」ということがよく分かった。など、好評でした。

昨年12月6日 和歌山中央医療生協主催の「第5回高齢者のための健康講座シニア講座」で「オーラルフレイルについて」というテーマで講演してきました。「社会参加の大切さ」や「歯の本数が大事であること」、また「ささいなお口のおとろえを見逃さないこと」などを中心にフレイルやそれに先立つオーラルフレイルの予防や対処法についてお話してきました。参加者か



（院長）



北海道サケ釣り紀行



「北海道でサケを釣りたい」。そんな思いを抱くようになったのは、北海道旅行を始めて2～3年過ぎてからだ。北海道は広い。最初の頃は毎日200km、300kmと走り回っていた。それも楽しかったがひと通り観光地巡りも終わり、じっくり腰を据えて北海道を楽しむことを考える。北海道と言えば雄大な自然とその恵み、そしてアイヌ文化と開拓の歴史だ。また印象に残った風景はどこまでも続くまっすぐな道と、砂浜に釣り人がズラリと並び、釣竿を振り続けているシー



ンだ。そこで、持て余す時間を消費し、自然を満喫し、おまけに美味しい切り身やイクラもゲットできるかも知れないサケ釣りにチャレンジすることにした。

1年目は情報収集ということで、漁港の岸壁でサケ釣をしているオジサンに話しかけるがなかなか教えてもらえない。というよりも、釣りの経験がほぼ皆無のため何を聞いたらよいのかわからないのだ。時間はたっぷりあるので近くの釣具店で釣具とエサを揃え、オジサンの隣で竿を出した。そこから大変で、仕掛けを遠投するのだが、何回投げても斜めに飛ぶ。当然周囲の釣り人に迷惑をかけることになる。場所を変えて誰もいないところでひたすら遠投の練習だ。3日ほど練習して何とか前に飛ぶようになった。もちろん釣果ゼロでこの年は終わった。

2年目はネットでいろいろと勉強する。場所・時期・時間帯・仕掛けの種類・エサなどを一通り調べ、Amazonで少し高い釣具を買い揃えた。オホーツク沿いを走り、釣れそうな場所を探すが、車を止める場所がなかった

り、良さそうな場所でも誰も釣っていないかったりしてなかなか決められない。しばらく走っていると海岸に釣り人がずらりと並んでいる場所があり近くに駐車場まであるではないか。翌日早朝からこの場所で釣り始める。駐車場から10分ほど川沿いに歩くと海岸に出る。河口を中心に釣り人がずらりと並んで竿を振っている。立錐の余地もないほどだ。1メートルも離れていない。しばらく様子を見てみると、釣り上げた人がそのまま後ろに下がると、すぐに両隣の人がさりげなく寄って、たちまち元の間隔になる。たまに後ろで待っていた人が素早くここに入り込むこともある。私もこの方法で釣竿を出した。まだ夜明け前で周囲がよく見えない。まっすぐ飛ばす自信はなかったが思い切って竿を振る。どこに飛んだかわからない。隣の人から怒鳴られながらもめげずに投げ続けた。その間も次々とサケが釣れている。次は自分の番だと信じ、何度も投げ続けていると強い当たりがあり



必死に引き上げる。夜明頃には私も3匹の見事なサケを釣り上げていた。初心者としては上出来で、後始末（捌いて、塩して、イクラを漬け込んで、燻製にしてなど）も考え、この年はここまでとした。後で知ったが実はこの釣り場、よく釣れるのとパトカーがよく来るので有名で、翌年からは禁漁区に指定されてしまった。（院長）