

## ファクトシート (科学的知見に基づく概要書)

### 神経障害性疼痛とは？患者のための手引き

- Annina B Schmid, PhD, MManipTher, MMACP, MCSP, Nuffield Department of Clinical Neurosciences, Oxford University, UK.
- Eva Sierra-Silvestre, PhD, Nuffield Department of Clinical Neuroscience, University of Oxford, Oxford, UK.
- Fiona Talkington, MSc, MA, D.Litt (Hon), BBC Broadcaster, Writer, Curator.
- Jo Josh, BA, Dip Ed Communications, Consultant & Communications Lead, British HIV Association (BHIVA), UK.
- Whitney Scott, PhD, INPUT Pain Unit, Guy's & St Thomas' NHS Foundation Trust, London, United Kingdom; Health Psychology Section, King's College London, London, UK.
- Giovanni E Ferreira, BPhysio, MSc, PhD, Institute for Musculoskeletal Health, Sydney School of Public Health, Faculty of Medicine and Health, The University of Sydney, Australia.
- Xavier Moisset, MD, PhD, Université Clermont Auvergne, CHU Clermont-Ferrand, Neuro-Dol, Clermont-Ferrand, France.
- Bipin Ghimire, MPT, Kathmandu University School of Medical Sciences/Dhulikhel Hospital, Dhulikhel, Nepal.
- Janneke G J Hoeijmakers, MD, PhD, Department of Neurology, Maastricht University Medical Center+, and Mental Health and Neuroscience Research Institute, Maastricht University, Maastricht, Netherlands.
- Yerlin Natalia Matamoros Sánchez, MD, Pain physician. Universidad de Costa Rica. Caja Costarricense de Seguro Social. San José, Costa Rica.

### 神経障害性疼痛とは何ですか？

神経障害性疼痛とは、神経に関連した痛みです。身体から脳へ情報を伝える電気信号に影響する、神経系の損傷や疾患によって引き起こされます。詳しい説明については、「神経障害性疼痛の概要とその影響」 (<https://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/an-overview-of-neuropathic-pain-and-itsimpact/>) をご覧ください。

### 神経障害性疼痛は、これまで経験した他の痛みと何が違うのですか？

他の痛みは通常、筋肉、関節、内臓（たとえば腹痛）に影響しますが、神経障害性疼痛は神経そのものに影響します。他の種類の痛みとは大きく異なります。たとえば、関節や筋肉から生じる痛みは、鈍い痛みやうずくような痛みとして感じられることがよくあります。神経障害性疼痛

は、焼けるような痛み、ピリピリする痛み、電気ショックのような痛みとして表現されることが多く、時にかゆみ、しびれ、冷感として表現されることもあります。筋力低下を伴うこともありますが、必ず起こるわけではありません。足や手に感じる人が多いものの、顔など身体の他の部位に現れることもあります。

神経障害性疼痛で特に困る特徴の一つは、明らかな原因がなくても生じることがある点です。休んでいるときや何もしていないときにも痛みが突然起こることがあり、予測や制御することが難しくなります。また、皮膚への軽い接触で痛みが起こる、脚に水が流れているような奇妙な感覚が生じるなど、通常とは異なる痛みや感覚が起こることもあります。これらの感覚は神経障害性疼痛ではよくみられますが、初めて経験する人にとっては恐ろしく感じられることがあります。

神経障害性疼痛は目に見えない障害ですが、その痛みの経験は本物です。

### 神経障害性疼痛では身体の中で何が起こっていますか？

感覚神経は、身体から脳へ電気信号として情報を送ります。これが、私たちが身体で物事を感じる仕組みです。たとえば、感覚神経は、何かが熱いか冷たいかを感じるのに役立ちます。

感覚神経が損傷すると、3つの反応が起こることがあります。

1. 神経が十分な電気信号を送らなくなることがあります。その結果、触覚が低下するなど、感覚が失われることがあります。神経障害性疼痛を抱える人は、これをしびれとして経験することがよくあります。歯科治療などで局所麻酔を受けた後の感覚や、腕を長時間下にして横になった後の感覚に似ています。基本的には、電気信号が脳へ伝わりにくくなっている状態です。
2. 神経が過剰な電気信号を送ることがあります。この場合、神経障害性疼痛を抱える人は、針で刺されるようなピリピリ感、電気ショックのような感覚、焼けるような痛みを訴えることがよくあります。神経が過剰な電気情報を送ると、痛みが生じることがあります。
3. 神経が、電気信号を送りすぎること、あるいは不足することの両方を起こす場合もあります。この場合、神経障害性疼痛を抱える人は、しびれと痛みの両方を感じることもあり、混乱するような経験になることがあります。

神経障害性疼痛は、その人が自身の一生をどのように経験するかにも影響します。精神的な健康状態を低下させ、睡眠を妨げ、日常活動を難しくすることがあります。仕事、社会的な交流、活動的でいることが困難になることもあります。時間が経つにつれて、このような痛みは、その人が自分自身をどう感じるか、他者とどうつながるかにも影響し、生活の質全体に実際の影響を及ぼします。

### 自分が神経障害性疼痛を抱えているかどうかは、どうすれば分かりますか？

医療従事者は、あなたが神経障害性疼痛であるかどうかを判断する手助けをしてくれます。痛みが神経障害性かどうかを判断するために、医療従事者は次のようなことを行う場合があります。

- 神経が関与していることを示す手がかりがあるかどうかを理解するため、その人の話を聞きます。質問票を用いることもあります。

- 慎重に臨床検査を行います。これには、軽い触覚、圧迫、鋭さ、温かさ、冷たさ、振動など、皮膚でさまざまな感覚をどの程度感じられるかを無理のない範囲で確かめることが含まれます。
- どの程度神経が機能しているかを調べるため、追加検査を提案することがあります。これには、電気信号を測定する神経検査、MRI（磁気共鳴画像）検査、また非常にまれですが小さな皮膚サンプルを採取することがあります。

これらの検査は、その人が神経障害性疼痛である可能性がどの程度あるかを理解する手助けになります。

### もし神経障害性疼痛である場合、何をすることができますか？

医療従事者を受診する前に、最も影響が大きな症状や心配ごとを書き出しておく役立ちがあります。たとえば、足の焼けるような痛みが強く、歩行や睡眠の妨げになっている場合や、根本的な原因や他の健康問題と関連があるか否かについて不安がある場合などです。

質問したいことをリストにして準備しておくこともできます。たとえば、以下のような質問があります。

- なぜ私は神経障害性疼痛になっているのですか？
- それに対して何ができますか？
- どのような支援を受けられますか？
- 将来、これは私にどのような影響を及ぼしますか？

神経障害性疼痛の原因によって適した治療方略は異なります。そのため、医療従事者に相談することが重要です。医療従事者は、薬物療法、理学療法、心理的支援を勧めることがあります。少数の状況では、手術が勧められることもあります。通常これは、強い下肢の筋力低下を伴う坐骨神経痛など、神経痛の原因が明確な場合に限られます。

治療選択肢について話し合う際には、質問することが役立ちます。たとえば、以下のような質問があります。

- この検査や治療は本当に必要ですか？
- どのようなリスクがありますか？
- より簡単で安全な選択肢はありますか？
- 何もしない場合、どうなりますか？
- 費用はどのくらいかかりますか？

### さらに詳しく知るにはどうすればよいですか？

神経障害性疼痛とともに生きる人に役立つ、信頼できる資料の例を以下に示します。

こちらの短い動画では、神経障害性疼痛とともに生きることがどのようなものであるのかが紹介されています：<https://www.bbc.co.uk/ideas/videos/whats-the-point-ofpain/p0qbsy0y>

こちらの創造的なポッドキャストでは、痛みとともに生きる人、研究者、臨床医から、神経障害性疼痛に関するさまざまな見解が紹介されています：<https://www.painstorm.co.uk/paincast>

以下のリンクでは、慢性疼痛を抱える中での思考、感情、活動、動きを管理するための実践的な方略や資料が紹介されています。

- <https://livewellwithpain.co.uk/resources-for-people-with-pain/>
- <https://psyche.co/guides/how-to-use-tools-from-act-to-livewith-persistent-pain>
- <https://ppa.csp.org.uk/content/links-people-living-pain>

新しい治療や処置を始める前に医療従事者へ尋ねる5つの質問：

<https://www.choosingwisely.org.au/assets/CW1924b-Web-5-questions-to-ask-your-doctor-before-you-get-any-test-treatment-or-procedure.pdf>

### 利益相反開示

ABS is funded by the Wellcome Trust and UKRI. She is a Consultant for MoreGoodDays.

ESS is supported by the Wellcome Trust [222101/Z/20/Z].

WS has received research grant funding from the Medical Research Council and Versus Arthritis related to the PAINSTORM neuropathic pain consortium (MR/W002388/1) as part of the Advanced Pain Discovery Platform. WS has also previously received conference travel reimbursement from the British Pain Society and the Neuropathic Pain Special Interest Group of the International Association for the Study of Pain.

GEF has no interests to disclose.

XM has received personal fees from Allergan-Abbvie, Aptis Pharma, Biogen, BMS, Grünenthal, Haute Autorité de Santé, Lilly, Lundbeck, Teva, Merck-Serono, Novartis, Orion, Pfizer, Roche, and Sanofi-Genzyme; grants from APICIL, region Auvergne-Rhone-Alpes, contrat Interface Inserm; and nonfinancial support from SOS Oxygène, not related to the submitted work.

BG was granted a travel grant to attend and present at the 9<sup>th</sup> NeuPSIG conference.

JGJH received grants from the Prinses Beatrix Spierfonds (W.OK17-09, W.TR22-01 and W.OR24-04), outside the submitted work.

YMS has received personal fees from Grünenthal, but not related to the submitted work.

---

### 翻訳担当：日本疼痛学会 翻訳チーム

山田彬博 兵庫医科大学医学部生理学神経生理部門 助教

高露雄太 九州大学大学院薬学研究院病態生理学分野 准教授

丸田豊明 熊本大学大学院生命科学研究部麻酔科学分野 講師

-----