

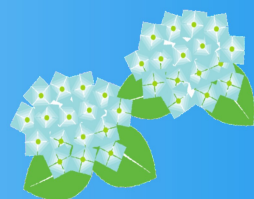
天気と痛み

そろそろ梅雨の時期に入り、気分のどんよりする季節が近づいてきました。

この季節に患者さんからよく耳にするのが「**雨だから痛い・・・**」。さてこれは本当にあることなのか？科学的に証明されているのか、証明されていなくても仮説としてどんな原因があるのか気になって調べてみました。

「ファルマシア」2005年3月号、名古屋大学の研究チームが「気象変化による慢性疼痛悪化のメカニズム」という研究をしていました。ここではラットを使った実験で天気と痛みには関係があると結論づけています。実験内容はラットに①～③のときに痛み刺激を与えます。

- ① 天気の良いときの気圧
- ② 天気の良いときから天気の悪いときの気圧の変化しているとき
- ③ 天気の悪いときの気圧



結果、②のときに気圧を下げることによって痛みを感じる閾値の低下と痛みの反応の増強が観察されたということです。

気圧の低下が痛みを増強するメカニズムは**交感神経系の関与**が考えられました。交感神経が興奮すると血圧と心拍数が上昇するのですが、気圧を下げると見事に血圧と心拍数が上昇し、気圧の低下と交感神経の興奮が関係していることが示されました。この結果から**気圧が低下することによって交感神経が興奮し、アドレナリンがたくさん分泌され、アドレナリンによって血管が収縮し組織が貧血・酸欠状態となって痛みを増強するのではないかと考えられています。**

簡単に言うと、**気圧の急変により自律神経(交感神経と副交感神経)がパニックを起こすことによって、痛みに敏感になってしまうと考えられています。**そのため、気圧が高くても低くても気圧差の急変がなければ疼痛は起こりにくいと考えられます。このような気象の急変をもたらす前線の通過などによって起こるからだの痛みを「**天気痛**」と呼ばれています。

しかし、他の研究では患者さんの思い込み・錯覚と述べられている文献もあり、気持ちようによっても疼痛を防げるかもしれません。

まだまだ曖昧な天気と痛みの関係、気圧はどうにも変えられませんが気持ちようで自律神経をコントロールできるため、雨でも気分を落とさない方が痛みもてにくいといえるのではないのでしょうか？

