

# 慢性疼痛とオピオイドの危険性

慢性的な痛みにはオピオイド（麻薬性鎮痛剤）を処方することは、オピオイド関連死の顕著な増加、および中毒や依存症のハイリスク、長期使用による副作用と関連しています。

- 2016年には、およそ**2700万人の人々**がオピオイド使用による障害を受けました。
- **オピオイドの過剰服用件数は近年増加してきています**。その一部は癌ではない慢性疼痛に対するオピオイドの使用によるものです。
- 2016年にはアメリカ国内だけでも薬剤の過剰摂取によって、約63,632人が死亡しました。その前年と比較すると21%増加していたようですが、これは主として**オピオイド薬の処方に関連する死亡例が増加**したことで起こったものでした。

**何か理学療法にできることはないでしょうか？**



# 理学療法は解決策のひとつ

理学療法は慢性的な痛みの緩和や治療に効果的です。

理学療法士は根本的な問題に的を絞り、最も適切な技術を組み合わせ一人一人に合わせた治療計画を立てる事ができます。例えば…

**運動：**定期的に運動をする人は、日常で感じる痛みが少ないとされています。

**ストレス管理：**マインドフルネス、リラクゼーション、視覚的イメージ、そしてストレスを生じる要因に段階的に触れさせていくことは、痛みを軽減し機能的能力の向上に効果的です。

**睡眠の質：**理学療法士は 難治性疼痛の悪循環を断ち切るために、適切な睡眠の質について指導する事ができます。

**痛みに対する神経学的教育：**理学療法士は、痛みを感じてしまうメカニズムなど、最新の痛み科学について人々を教育することができます。



World Confederation  
for Physical Therapy

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)

#worldptday