



学校だより 11月号

神奈川県立平塚盲学校

「痛みとセルフケア」

寄宿舎支援部 L 総括教諭 村田 尚文（理療科）

ごくありふれた症状のひとつに痛みがあります。痛みは警告信号としての役割があり、身体のどこかに異常があるアラームとして働いています。この警告信号としての痛みは急性痛と呼ばれます。また、痛みには3～6か月を超えて長期間継続するものもあり、慢性痛と呼ばれています。

別の観点から、痛みは「感覚的な痛み」と「情動的な痛み」の2つに分けられます。「感覚的な痛み」は組織などの損傷に応じて生じる痛みで、「情動的な痛み」は、恐怖・驚き・怒り・悲しみ・喜びなどの「感情で変化する痛み」です。これは慢性痛で特に強い傾向にあります。

そのため、慢性痛になりやすい方には特徴的な考え方や行動パターンがあると言われています。例えば「痛みのためにやりたいことを制限している。」「痛みを抑えるためには安静が一番であると考えている。」「動くと痛みが悪化すると思う。」「常に不安や緊張がある。」などです。

考え方に関しては、物事を肯定的に捉えるか、否定的に捉えるかで感情も大きく異なることが知られています。捉え方が変われば身体の反応も大きく変わってきます（認知行動療法）。

慢性痛の改善には、理療（鍼灸マッサージ）による施術が大変有効ですが、定期的な理療施術に加えて、セルフケアを平行して実施することが効果的です。セルフケアの中で最もエビデンス（根拠・証拠）が高いものは運動です。週2～3回、1回30分程度の軽度から中等度の有酸素運動、さらに筋力トレーニングやストレッチなどの組み合わせが有効と報告されています。その他、腹式呼吸、瞑想、森林浴、アロマセラピー、睡眠等も有効です。

運動に不安がある場合、やるべき運動よりできる運動を探して体を動かすことから始めるとよいかもしれません。ちなみに、ラジオ体操第一では12キロカロリー（3分11秒）、ラジオ体操第二は約13～18キロカロリー（3分9秒）を消費できるそうです。最近では坐位でのラジオ体操もあるので取り組みやすい運動の1つではないでしょうか。

自分の体に興味を持ち、自分自身でも痛みに対処する知識を多く持つことで、痛みとより上手につきあえるようになっていくことと思います。

11 月行事予定

- 3日(木) 文化祭 一斉帰省 文化の日
4日(金) 文化祭代休(振替休業)
7日(月) 体重測定(普1)
8日(火) 第2回あま指模試 全国点字競技大会 体重測定(小) 部活
舎・リーディングサービス
9日(水) 第2回はき模試 関盲連文化祭オンライン 体重測定(普3)
10日(木) 体重測定(普3) 舎・囲碁教室
11日(金) 秋の遠足(幼) ⑤⑥国家試験オリエンテーション1
体重測定(中、普2) 一斉帰省
14日(月) 舎・囲碁教室
15日(火) 部活 舎・リーディングサービス 医療器展示会
16日(水) 修学旅行(中3・大阪方面・~18日)
18日(金) 一斉帰省
22日(火) 部活
23日(水) 勤労感謝の日
24日(木) 秋の遠足(小)
25日(金) 一斉帰省
29日(火) 第2回学校運営協議会
30日(水) 保専部3年後期期末試験 中高後期中間試験

12 月行事予定

- 1日(木) 保専部3年後期期末試験 中高後期中間試験
2日(金) 保専部3年後期期末試験 中高後期中間試験 一斉帰省
6日(火) 部活 舎・リーディングサービス
8日(木) 後期生徒総会
9日(金) 一斉帰省
10日(土) 神盲体S T T大会
13日(火) 部活

