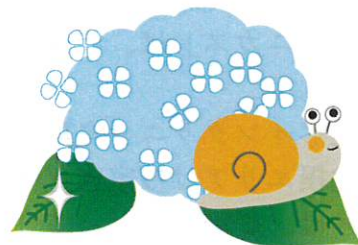


## ◆千里ペインクリニック新聞を発行します

皆さまこんにちは。蒸し暑い毎日いかがお過ごしでしょうか。この度「千里ペインクリニック新聞」を発行することとなりました。皆さまに、当院からのお知らせやメッセージをお届けしたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

## ◆うっとうしい梅雨がやってきました

天気が悪くなると神経痛が強くなるという話をよく聞きますが、気圧が下がると痛みが悪化するという研究結果が報告されています。気のせいではなかったのですね！

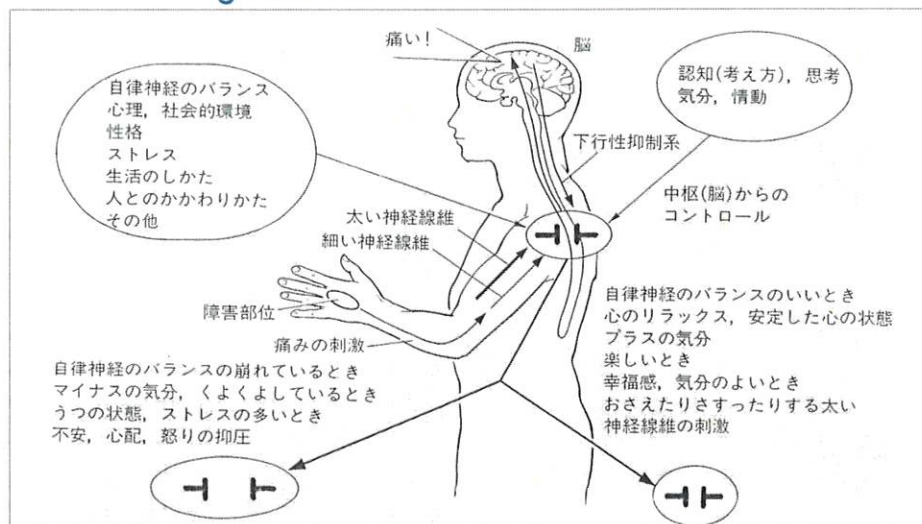


痛みは他人にはわかりません。家族にも理解してもらえないことがよくあります。つらいつらい痛み、理解してもらえないことがさらに痛みを悪化させます。楽しいときは痛みを忘れていることがあるのに、夜寝るころになるとシクシク痛くなる、嫌なことがあると痛みが強くなる、これはやはり気のせいでしょうか？あなたの痛みは精神的なものと言われ、納得いかなかったことってありませんか？さて、これから痛みを一緒に勉強していきましょう！

## ◆今日のテーマは「気分と痛みの関係」です

痛みは末梢→脊髄→脳へと伝わり、脳で痛いと感じます。脊髄には「門」と呼ばれる場所があり、ここで痛みの強さが調節されます。つまり、門が広く開いているときは痛みの情報がたくさん脳へ流れていき、痛みを強く感じます。逆に、門が閉まっているときは、情報が脳に伝わらず、痛みを弱く感じます。この門は、気分の影響を受けます。気分がよくて楽しいとき、幸せに感じるときは門が閉まる傾向にあります。逆に気分が悪いとき、不安が強いとき、落ち込んでいるときなどは、門が広く開きます。だから、楽しいときは痛みを忘れていて夜になって不安になったり気分が落ち込むと痛みが強くなるんですね！

### ゲートコントロール理論



次回は、門を閉める方法を勉強しましょう！お楽しみに！