

死ぬまで死ぬほどSEX

セックスに漲みなぎっている人

50すぎても60でも70でもは何が違うのか?

売り切れ続出のシニア向け性情報誌「みなぎり」の考察に思わず納得

衝撃の袋とじ 25年前に撮られた 100人の一般女性ヘアヌード写真集を独占掲載!
Yellows2.0

5億円のチャンス! 全国「福じい売り場」から読者100人に1人豪華くじプレゼント

相続税のルール激変!

「あな遺言、無効です」
準備してきた相続対策が片っ端から無駄になる

安倍が怯える「加計面談録音データ」の存在

霞が関「公文書」連続「自爆テロ」の破壊力
「高齢ドライバー」は「全員認知症」と診断する医師の事情

ポースト

スクープ写真公開
佐藤仁美がライザップで大変身



2018 Apr. 4.27 定価430円

大谷翔平を「世界遺産」に! メジャーの猛者たちも言い出した

エロティックVシネマの裸身

有働アナが作る新しい熟女子アナ地図

「読経を読み飛ばす」「戒名を間違える」僧侶の高齢化問題

その痛みのある厄介な病気

「ズキズキ」「キリキリ」「ガンガン」…
体の悲鳴が発する危険信号

腰「ビリビリ続く痺れ」↓ 臓器がん、十二指腸潰瘍
足裏「ジンジンする疼き」↓ 脳梗塞、心筋梗塞

を疑え!

完全図解 頭、首、胸、指、関節…部位別「痛みと病気の対応表」

医療の最新常識

「ズーン」「ジンジン」……

悲鳴、は重病のサイン

先にある 病気の 痛み



した人もいれば、
いる—— 生死を分けたのは、その「伝え方」だった

「痛み」は体の不調を察知する最初の信号であり、それを正確に伝えることが、その後の診断に大きく影響する。

しかし、問診で自分の痛みを客観的に表現することは非常に困難だ。この痛みは何の病気につながるのか、その疾病を早期発見するために適した「伝え方」とはどのようなものか。

「ズーン」を伝えて助かった

「最近、肩が痛くて腕を上げられなくて」「腰が悪くて長く座ってられない」

同年代同士の会話が体の痛みの報告会になっている——そんな経験はないだろうか。

人は年齢を重ね、体を酷く使うことで体の様々な場所「痛み」を覚えるようになる。慢性的な痛みとど

**「医学研究で分かった予防
「ズキズキ」「ビリビリ」「ガンガ
あなたの体が体が上げる」**

その痛 厄介な

医師はあなたの
痛みを
こう診断する

「**頭痛**」「**腰痛**」「**胸肩**」
「**痛み**」と「**病気**」の対応人体図
関節指先……

「疼痛」を医師に正しく告げて命拾い
曖昧に説明して手遅れになった人も



これはあくまで医師にか
かった患者への調査から導
き出された数字であり、潜
在的にはもっと多くの中高
年が「痛み」に悩んでいる
と考えられる。
だが、「歳だから仕方な
い」と痛みを放置している

う向き合っていくかは、老
後の健康を考える上で大き
なテーマといえる。
大分大学医学部の服部政
治・助手（06年当時）が著
わした論文によれば、65歳
74歳の18・4%が体のどこ
かに慢性的な痛みを感じて
おり、75歳以上になると
36・7%にはね上がるとい
う。

と、取り返しがつかなくな
るケースは少なくない。

かわたペインクリニック
院長・河田圭司医師の指摘

「痛み」は、加齢による
ものばかりとは限らない。

重篤な病の初期症状である
可能性も十分に考えられま

す。そのため、些細な痛み
であっても医師の診療を受

けることをためらっては
けません。

ただ、大事になるのは「医
師に痛みをどう伝えるか」

です。医師はまず問診で患
者から「痛み」について訊

ね、それを診断の重要な判
断材料にする。同じ部位の

痛みであっても、その「痛
み方」によって診断結果が

変わってくる。そのため、
より正確に痛みの特徴を伝

えてもらえると、医師は原
因を推測しやすくなります。

ただし、その際に「すこ
く痛い」「これまでにないほ

ど痛い」など、本人にしか

わからない主観的な表現を
されてしまうと、正確な診
断ができない可能性がある
のです

痛みを伝える際に、意外
にも効果的なのが「擬態語」

だ。きくち総合診療クリニ
ック院長の菊池大和医師は、

患者の「痛み表現」を、診
断の重要な指針にしている。

「たとえば『ビリビリ』『ピ
リビリ』と告げられた場合、

腫瘍の存在などで神経が圧
迫・刺激されている可能性

を疑います。

また「ズキズキ」という
痛みなら、炎症が起きてい

る可能性を考える。

「ズンズン」とか「ズーン」
という鈍痛の表現なら、痛

みの原因となる異変が体内
の深い場所、特に内臓に原

因があるのかもしれない。

正確な診断はその後の検
査に頼る必要がありますが、

破裂直前の動脈瘤を発見

痛みを正確に伝えたこと
で、大事を免れることがで

きたケースは少なくない。
深刻な腰痛に悩まされて

いた、関西在住の70代男性。
Aさん。ぎっくり腰を疑っ

て整形外科を受診、医師か
ら痛み止めを処方され、経

過観察をすることになった。

しかし1週間以上経って
も痛みは改善しない。家族

から再受診を勧められたA
さんは総合内科のクリニッ

クを受診する。その際、A
さんが、腰から脇腹にかけ

て深い所がズーンと痛む
と伝えると、下された診断

は意外なものだった。

「腰から脇腹にかけての
深い所」と「ズーン」とい

う2つのポイントと、さら
に長く痛み止めが効かない

ことから、医師は単なる腰
痛ではなく、内臓に疾患が

あるのではないかと判断し
たようです。単なる腰痛で

あればビリビリなどの表現
をすることが多いが、どう

やら違うのではないかと。
すぐにCTで精密検査を行

なうと、腹部に破裂寸前の

腹部大動脈瘤が見つかった

と、手術を行なっても約半
数が死に至るといわれてい

る。Aさんは「どこがどう
痛むか」を医師に伝えられ

たことで、一命を取り留め
ることができたといえる。

このように痛みの「場所」
と「表現」は疾病を測る重

要なバロメーターになる。
次章からは痛みを訴える

ことが多い部位ごとに「そ
の先にある病気」の可能性

について見ていく。

痛める人が多いから、その判別が難しい

腰・背中のビリビリ

↓**膵臓がん、十二指腸潰瘍を疑え**

前出の論文データによれ
ば、慢性的な痛みを抱える

60歳以上の58・6%が「背
中下部(腰部)」の痛みに

悩まされているという。

その多くはぎっくり腰
(腰椎捻挫)や座骨神経痛に

よるもの。多くの中老年に
取材したところ、「骨盤付

近がビリビリ」「ジンジン」
と痛む」と表現する場合が

多かった。

前出・菊池医師がいう。

「これらは体を動かしたと
きに生じるという特徴があ

ります。逆にいえば、運動
や姿勢にかかわらず腰周り

が痛む場合は、内臓疾患の
可能性が疑われます」

前項で紹介したAさんも、
腹部大動脈瘤をぎっくり腰



と勘違いしていたが、他
も普通の腰痛と間違えやす
い病気がある。代表的な

その痛みの先にある 厄介な病気

は尿管結石だ。

「ズキズキ」と響くような腰痛があるのでギックリ腰かと思っていたら実は尿管結石だったというケースは少なくない。痛む場所も似ているので見分けにくいですが、尿管結石は腰をトントンと軽くたたくと「ウツ」と飛び上がるほどの激痛が走る」（清水整形外科クリニックの清水伸一医師）

腰の上部から背中にかけて痺れるような「ビリビリ」した痛みが現われる場合はさらに恐ろしい病気が潜んでいるかもしれない。

「左の脇腹から背中にかけて、体の深い部分に痛みが現われる場合には、肺炎、あるいは膵臓がんであることが疑われます。

膵臓がんの典型的な症状は腹部の激痛ですが、膵臓は体の深い部分に位置するため、背中や脇腹が痛むことがある。加えて、便秘や体重減、微熱などの症状が同時に出現する場合もすぐに精密検査を受け

たほうがいいでしょう。

一方、右の腰から脇腹にかけて「ビリビリ」と痺れる痛みは十二指腸潰瘍の可能性がある（前出菊池医師）
背中に「ズツシリ」とした痛みがあり寝返りも打てない場合、骨粗鬆症などで脆くなった腰骨が圧迫骨折

「箸が使いにくい」「ボタンのかけ外しがおぼつかない」も要注意
肩をギョツツと締め付ける痛み
↓心筋梗塞、狭心症を疑え

していることがある。前出。清水医師の解説。

「脆くなった背骨を支えるために背中の筋肉に負担がかかり、腰の中央部に重たい痛みが生じます。レントゲンに写りにくく、変形性脊椎症という別の病気と誤解されやすい。処置が遅れると、骨折部を元に戻せない

通常の肩こりは、長時間のデスクワークなどで同じ姿勢を続けることによって、筋肉が緊張して起こる。運動不足やストレスも原因となり、だるさとともにズシリと重苦しさを感ずることが多い。

要注意なのが強い痛みの場合。特に左側の肩ばかりが首筋から肩甲骨にかけて「ギョツギョツ」と締め付けられるように感じられるケースだ。

前出・菊池医師がいう。

くなる危険があります」

腰や背中の痛みの見極め方について、前出・菊池医師がアドバイスする。
「基本的な考え方として、普通の腰痛や背中の痛みは安静にしていけば改善しますが、じっとしているのに痛みが引かない場合、痛み止めが効かない場合は要注意です」（同前）

この場合は心筋梗塞が疑われる。胸の締め付けを伴う場合は特に危ない」
重い肩こりになると、吐き気や頭痛を覚えることもある。



秋医師の話。

「吐き気や頭痛に加え、電気が流れるような「ビリビリ」とした肩の痛み、眼の奥の違和感などがあれば脳動脈瘤の可能性が考えられる。脳の動脈の一部が風船のように膨らみ瘤状になる病気で、これが破れるとくも膜下出血につながる。すぐに専門医を受診してカテーテル治療などを行なう必要があります」（同前）

激しい「ビリビリ」とした痛みが2〜3週間続いた後、ビリビリとした痺れが残る場合には頸椎椎間板ヘルニアなど頸椎関連の病気が原因となっている可能性がある。「箸でモノがつかみづらい」「ボタンのかけ外しができなくなった」など、手先が上手に動かせなくなる症状を併発することが多い。

同じく「ビリッ」と電気が走るような痛みが食後20〜30分の間に肩から背中にかけて起こる場合、逆流性食道炎の疑いがある。

「胸やけの一種で本来は胸付近が痛むことが多いです

人間関係に悩む 江原啓之 人間の絆

定価 本体610円+税 大反響発売中 小学館文庫

が、胃腸の機能低下、血流の悪化などによって痛みが

背中から肩付近に起こることがある。放置すると食道がんにつながるリスクがある

る」(前出・菊池医師) 体操や生活習慣の見直しでも改善されない肩こりの場合、注意が必要だ。

ない。歩行時、ひざに「チクチク」とした痛みとこわばりを感じる場合、50歳を過ぎると患者が増える変形性膝関節症かもしれない。

しやすい。初期症状で気づくことは難しいが、「ジンジン」とした痛みが生じる中期の段階で治療をスタートすれば十分に進行を遅らせることができます」

全身の血流への悪影響かもしれない 足裏のゴーンゴーンとした痺れ

↓脳梗塞、間欠性跛行、閉塞性動脈硬化症を疑え

少し歩くと、ふくらはぎが「キュツ」と締め付けられるように痛み、休まなければならなくなる——いわゆる「こむら返り」と同様の症状に感じられるが、動脈硬化の一種である閉塞性動脈硬化症のサインかもしれない。

間欠性跛行に発展する。

「間欠性跛行の痛みも休めば和らいでしまうため、無理をすれば日常生活程度ならこなせてしまう。そのため、我慢強い人だとさらに動脈硬化が進行し、かかとやくるぶしが壊疽を起こして、最悪の場合は足の切断を余儀なくされる」(同前)

「人によっては500程度歩いただけでも痛むことがある。休むと痛みはすぐ取れるので、体力が落ちただけだろう」と対処が遅れるケースが多いのですが、閉塞性動脈硬化症によって、下半身に十分な血流が巡っていないことが考えられる」

放置すると痛みは強くなり、慢性的に「ギリギリ」と足が痛んで歩けなくなる

閉塞性動脈硬化症は他にも脳梗塞・心筋梗塞などの重篤な病に直結する。特に肥満や糖尿病の傾向がある人は、ふくらはぎや足先の「キュツ」に敏感になったほうがよきそう。

腰から下の足全体にかけて「ピンピン」と電気が走るような痛みがあったり、足の裏が「ジリジリ」と痺

れる場合、脊柱管狭窄症の可能性がある。前屈みになると痛みが和らぐのが特徴だ。進行すると正しい姿勢の維持が困難になり、尿漏れなどを引き起こす。膝のトラブルも無視でき

この病気は、膝の軟骨や骨が少しずつすり減ることから膝関節の骨と骨が直接ぶつかり合い痛みを生じる。60代男性の20%、70代男性の40%が悩まされている。放置すると膝が炎症を起こし、ジンジンとした痛みとともに股関節が目に見えてO脚に変形する。

「脳梗塞の一種で、世界的に見ても日本人の罹患率が高いタイプがこれです。ラクナ梗塞が疑われる。」

医師で医療ジャーナリストの富家孝氏が解説する。「肥満がちだったり、もともとO脚の人は膝関節に負担が掛かりやすいため発症

また、心筋梗塞により機能が低下してしまった場合でも、血液が足に溜まって足裏がジンジンと痛みます」(同前)

「重く響くような痛み」は脳の病気の可能性 頭の中でゴーンと鐘が鳴る

↓くも膜下出血、脳腫瘍、髄膜炎を疑え

偏頭痛持ちのBさん(60代男性)は昨年の2月、友人と趣味のカラオケを楽しんでいる最中に普段とは違う頭痛が起きたという。

「いつもの『ジンジン』とした痛みではなく、『ゴーンゴーン』と頭の中で鐘が鳴っているような、痛みと



その痛みの先にある 厄介な病気

いうよりは違和感に近いようなものでした。そのうえ吐き気も止まらなかったの、カラオケを中断して家に帰り、熱を測ってみたのですが、平熱だった。なんだか気味が悪くなったのでタクシーで病院へ向かったんです」

CTなどの精密検査を受けた後Bさんは、意外な診断結果に驚いた。

「くも膜下出血でした。『バットで、ガツン』と殴られたような痛み」と聞いたことがあったのですが、全くピンと来ませんでした。医者の話では初期症状とピツタリ一致していたらしくて……。すぐにカテーテル手術を受けて、事なきを得ました」

Bさんのように、くも膜下出血は激痛を伴うケースが大半だが、約20%の割合で「マイナーリーク」と呼ばれる「大出血の予兆」が生じる。ところが研究から分かってくる。

前出・工藤医師

の話。

「マイナーリーク」とは脳動脈からわずかに血液が漏れる症状を指します。

風邪によく似た頭痛と吐き気を伴うのですが、鼻水や咳、熱が全く出ないことが特徴です」

何回も「ガツンガツンガツン」と激痛が繰り返される場合には、くも膜下出血だけでなく「細菌やウイルス感染により脳内に炎症が起こる髄膜炎の疑いもある」（同前）という。激痛の他に、吐き気、意識の低下、発熱などを伴う。

痛みは強くなっても、起床時に吐き気とともに「ガツンガツン」とした頭痛があると脳腫瘍が疑われる。

「モーニング・ヘッドエイク」と呼ばれる、脳腫瘍の代表的な症状です。健康な人でも、睡眠中に脳の圧力は高まりますが、脳腫瘍があると脳圧が異常に高くなり、起床時に頭痛が起きます。日中は脳圧が下がると痛みが軽減されますが、咳をしたり力んだらまた痛くなる。目のかすみや視力

低下など目の異変を併発することも多い」（同前）

命を失うリスクは高いのは、ピーン」と頭が膨らんで張っているような痛みだ。

「これは加齢による首の骨のずれなどによって、首の付け根を覆う神経が刺激さ

れて生じる大後頭神経痛の症状です。首から後頭部、

頭頂部にかけて張りつめた痛みがあります。慢性頭痛と違い、市販の鎮痛剤を飲んでも効き目がない。この

症状が出たら脳神経外科の受診を勧めます」（同前）

前頭部の「ズキズキ」とした激しい痛みが数日にわ

たって続き、視力の異変を伴う場合は眼の病気の可能性がある。

「頭痛と合わせて光が眩しくなったり視野が狭くなる症状があれば緑内障が疑われる」（同前）

頭の場合、必ずしも痛みの強さと病気の深刻さが比例するとは限らないと留意しておきたい。

同じ「腹」でも位置によって見分け方が変わる

腹の左下がズンズン

↓膵臓がん、急性膵炎、胆のう炎、胆管炎を疑え

「お腹の痛み」は「どう痛むか」とともに「どこが痛むか」をできるだけ詳細に伝えることがカギになる。

これまで紹介してきた部位の痛みと比較して、腹痛

は「痛む部位」と「病気の原因」となっている臓器が直接的に関係するケースが多いからだ。

「ギリギリ」とした腹部の痛みを伴う病気は多いが、へそより上で肋骨より下の「上腹部（みぞおち）」に、食後すぐの不快感や胃もた



れを経て痛みが生じた場合は胃炎、食後20〜30分後に「シクシク」「ギリギリ」と痛む場合は胃潰瘍の疑いがある。

「いずれもストレスの多い働き盛りから中高年世代が発症することの多い病気です。どちらも、前傾姿勢を取ることで痛みが和らぎますが、その場しのぎの対応をしていると目を追うことに痛みが激しく

なり、胃がんのリスクを高める可能性も出てきます」（前出・菊池医師）

「ズキズキ」と体の奥深くが痛む腹痛に加え、左側の背中や左肩、左手まで「ズ