

トリガーポイントについての疑問にお答えします。

痛みとトリガーポイント注射の はなし

監修：大阪なんばクリニック 院長 森本 昌宏 先生



もくじ

1. トリガーポイントとは ①
2. ツボと一致するトリガーポイント ②
3. 痛みの悪循環 ③
- 部位別トリガーポイント
4. 肩こりと頭痛 ④
5. 肩関節周囲の痛み ⑤
6. 腰痛・坐骨神経痛など ⑥

1

トリガーポイントとは



ボクの痛みにはトリガーポイント注射が良いと言われたのですが、トリガーポイントって何のことですか？



私がお答えしましょう！

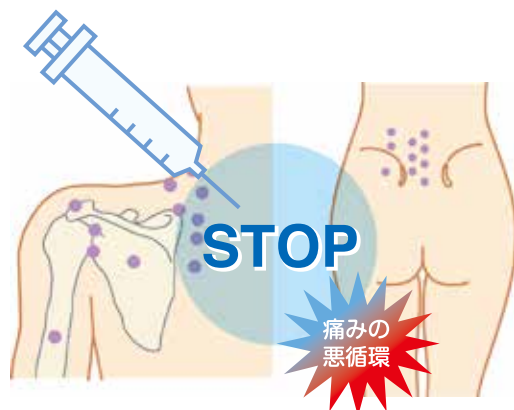
トリガーポイントを直訳すると「引き金点」ですが、押さえると痛い部位で、関連する部位にも痛みが広がる点を指します。

そのトリガーポイントに局所麻酔薬あるいは局所麻酔薬を主とする薬物を注射して、痛みを取り去る治療法がトリガーポイント注射です。医師は指で押さえたり撫でたりしてトリガーポイントを探します。

局所麻酔薬で神経による痛みの伝達を遮断し、一時的に神経を休めます。

局所麻酔薬が効いているのはせいぜい1～2時間程度ですが、その後も効果が持続するのは、神経を一時的に休ませることにより、「痛みの悪循環」(P3参照)と呼ばれる痛みを慢性化させる仕組みを断つからです。

「注射は痛い」と思われがちですが、細い特殊な針を用いますので、それほど痛くありません。



2

ツボと一致するトリガーポイント



トリガーポイントって
ツボに似てますね？



そうです、よく似ています。
図を使って、詳しく説明
しましょう！

トリガーポイントは東洋医学のツボの位置とよく一致するといわれており、カナダのMelzack医師の研究では、両者は71%一致すると報告されています(図1)。

図1 東洋医学でのツボと一致する主なトリガーポイント

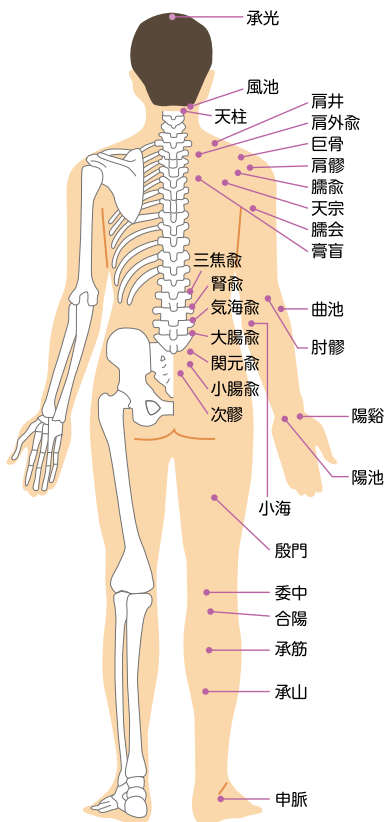
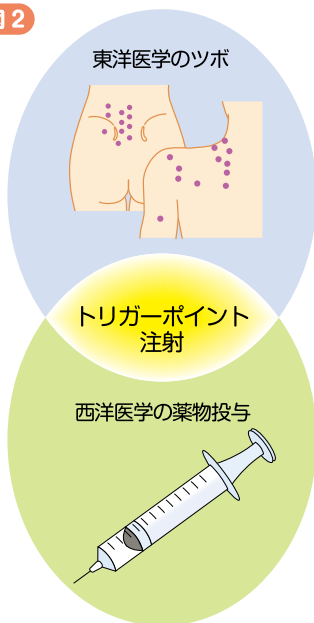


図2



このように、トリガーポイント注射は東洋医学的なツボの概念に西洋医学の薬物療法を組み合わせた治療法といえます(図2)。

3

痛みの悪循環



「痛みの悪循環」とは
どのようなことなんですか？

私がお答え
しましょう！



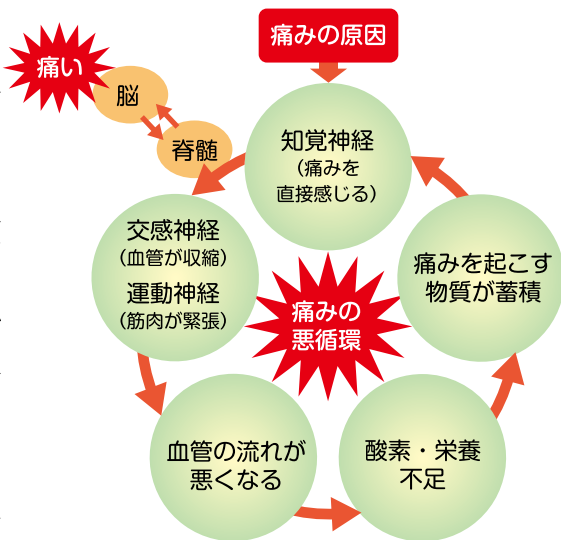
痛みがあると、その個所の血管が収縮し、筋肉が緊張します。すると、血液の流れが悪くなり、血液を通して送られる酸素や栄養が不足します。

その結果、痛みを起こす物質が蓄積し、さらに痛みを引き起こします。

その痛みはさらに血管の収縮と、筋肉の緊張を引き起こし、悪い循環を繰り返します。これを「痛みの悪循環」と呼んでいます。

この悪循環におちいると、症状は慢性化していきます。すなわち、もともとの痛みの原因がなくなっても、この痛みの悪循環が残っていると、いつまでも痛みが取れなくなるのです。

ですから、どんな痛みでも痛みの悪循環によって慢性的な痛みになる前に、治療を行うことが大切です。



4

肩こりと頭痛



頭が痛いのですが、
頭痛のトリガーポイントは
どこにありますか？

図を用いて
説明しましょう！

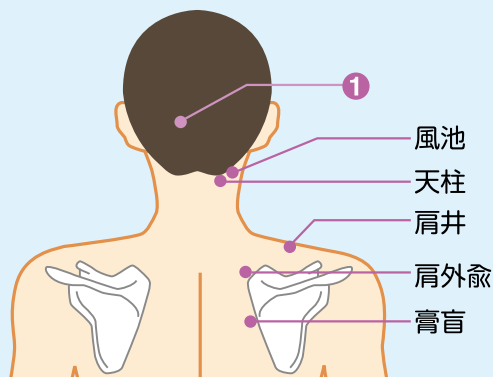


肩こりでは僧帽筋が凝っている場合が多く、^{けんせい}肩井と呼ばれるツボにトリガーポイントが見つかることがあります。その他、^{けんがいゆ こうこう}肩外兪と膏盲にも見つかることがあります。

頭痛でのトリガーポイントは後頭部のでっぱり（後頭隆起）の中心から約2.5cm外側（①）に見つかります。

肩こりが関係する緊張型頭痛では頭の付け根（^{ふうち てんちゆう}風池や天柱）だけではなく、肩こりで見られるトリガーポイントへの注射も有効です。

肩こりで見られるトリガーポイント

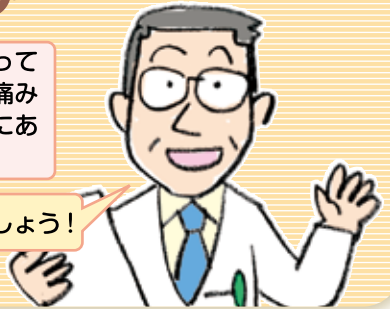


肩関節周囲の痛み



私は右肩があがらなくて困っているのですが、このような痛みのトリガーポイントはどこにありますか？

私がお答えしましょう！

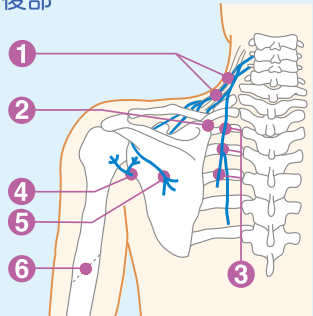


肩関節の周囲に痛みを訴える患者さんも多くおられます。肩関節は体内に存在する多くの関節の中で最大の可動域があり、多くの靭帯と筋肉で補強されています。従って、加齢による変化や使いすぎなどによって、容易に肩関節周囲に痛みを生じますが、その痛みを総称して『肩関節周囲炎』と呼びます。『五十肩』もこれに含まれます。

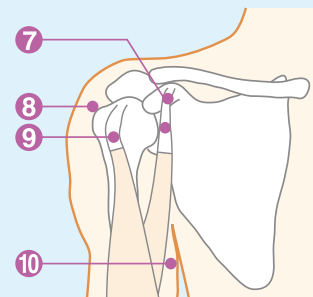
肩関節周囲炎は人によって原因が異なりますので、肩関節の後部だけではなく前部まで広範囲にトリガーポイントを探します(①、②、④～⑩)。複数個所にトリガーポイントが見つかることが多く、数箇所注射する場合があります。

また、首の異常による頸椎症や鞭打ち症などでも肩後部①～⑥にトリガーポイントが見つかることがあります。

肩後部



肩前部



6

腰痛・坐骨神経痛など



私は腰から足にかけて痛いのですが、このような痛みのトリガーポイントはどこにありますか？

私がお答えしましょう！

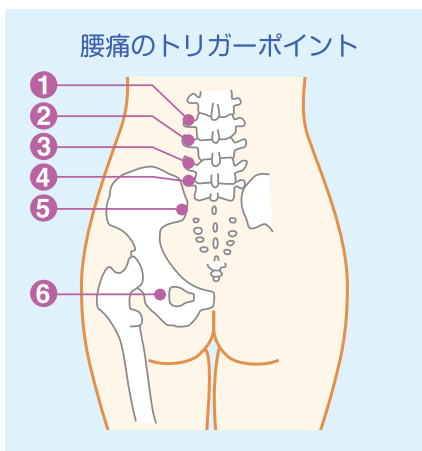


腰部の痛みは、日常最もよくある痛みのひとつですが、その原因はいろいろで、筋肉疲労による筋肉痛（筋・筋膜性腰痛）、腰椎椎間板ヘルニア、変形性腰椎症、腰椎間関節症などが考えられます。

トリガーポイントの位置は原因となる疾患によって異なるだけでなく、同じ腰痛でも患者さんによって痛みを感じる場所は様々ですので、実際の治療では、医師が触診などで位置を確認します。

腰痛の場合は、腰椎（腰の背骨）のそばの広い範囲（①～④）を探します。仙腸関節とよばれる部位⑤にも見つかることがあります。

また、腰椎椎間板ヘルニア、変形性腰椎症などによる坐骨神経痛では、①～⑤だけではなく臀部⑥にもあることがあります。ここにトリガーポイント注射を行うことにより、足の痛みも治まることがあります。



【参考書籍】 1) 「トリガーポイントーその基礎と臨床応用ー」 真興交易(株)医書出版部, 2006
2) 「痛いところに手が届くー117の痛みの話ー」 産経新聞出版, 2010

医院名



田辺三菱製薬株式会社



ビタカイン製薬株式会社

NEV-340D-
2021年7月作成
(審)21VI225