

## Ⅲ-D. 筋・筋膜性疼痛症候群

### 1. 病 態

筋・筋膜性疼痛症候群（myofascial pain syndrome：MPS）とは、過敏な痛みを有し、触ると結節状に硬いしこりや筋肉の stiffness および筋肉スパズムが筋肉の一部、または数カ所に存在し、運動制限や筋力低下のほか、自律神経機能障害を併発する症候群の総称である<sup>1,2)</sup>。

硬いしこりとして感じる硬結には、筋肉線維に平行な帯状、ひも状のもの、結節状のものがあり、圧痛結節、収縮結節、または索状結節といわれる<sup>2)</sup>。硬結内の圧痛点はトリガーポイントと呼ばれ、圧迫によって離れた部位に関連痛を誘発することがある<sup>2)</sup>。筋・筋膜性疼痛症候群の痛みは1~2カ所に限局した筋肉痛で、首、肩背部、腰背部など、脊椎に沿った起立筋群に生じることが多い。画像診断や病理検査、血液検査で異常所見はない。

筋・筋膜性疼痛症候群では、局所の筋肉内に圧痛点とトリガーポイントがあるのが特徴で、トリガーポイントの圧迫が引き起こす痛みは、筋肉に分布する痛覚線維の過敏化によるものと考えられている。過敏化を引き起こす物質としては、ヒスタミン、ブラジキニン、プロスタグランジン、セロトニン、ロイコトリエン、アデノシン、カルシウムイオンなどが考えられる<sup>2)</sup>。なお、筋肉の感覚器は筋線維そのものではなく、筋線維を包む筋膜、細動脈の周囲、および筋腱接合部にみられる。また、骨格筋・筋膜の持続的緊張・収縮によって局所循環不全をきたすと、同部に発痛物質が蓄積して疼痛が生じ、この痛み刺激が脊髄に入ると反射的に運動神経や交感神経を興奮させ、最初の筋収縮や血管収縮、局所循環不全がさらに悪化する。このような経路は「痛みの悪循環路」と呼ばれる。

筋・筋膜性疼痛症候群は比較的多くの人が経験する筋肉痛で、男性より女性に数倍多くみられる<sup>1,2)</sup>。診断には1999年に改編された以下の診断基準が活用できる<sup>2)</sup>。

- ① 筋肉に触れると索状硬結を触診できる。
- ② 索状硬結内に圧痛点が存在すること。
- ③ 患者の痛みの愁訴は硬結内の圧痛部位を圧迫した時に、再現される。
- ④ 筋肉を完全慎重すると有通性の可動域制限がある。

椎間板障害や椎間関節症などから二次的に起こる場合もあり、基礎疾患の検討が重要である。

### 2. 治療指針

治療は、トリガーポイントの筋硬結を解くことが治療の主眼となる<sup>1,2)</sup>。

急性期では非ステロイド性抗炎症薬（内服、外用）、中枢性筋弛緩薬が有効である。神経ブロックでは、トリガーポイント注射<sup>1-3)</sup>が基本となる。不必要に安静や固定療法を長引かせることは、末梢性、中枢性感作を惹起し、慢性痛への移行を助長することになるので、炎症期や劇症期を過ぎれば、できるだけ早期から積極的かつ自発的に運動を開始する<sup>2)</sup>。

本症の主因は筋肉の過緊張と循環障害であるため、それらを改善するための運動療法、姿勢や動作の再教育、指導、ストレッチング、超音波<sup>4)</sup>などの理学療法を行

う。圧痛点へのトリガーポイント注射は数回に分けて行う。頻度は症状によって増減する<sup>3,5)</sup>。慢性痛で心身症的要因が強い場合は、症状に応じて認知行動療法を行う場合もある<sup>2)</sup>。

#### 参考文献

- 1) Han SC, Hariison P: Myofascial pain syndrome and trigger-point management. *Reg Anesth*. 1997; 22: 89-101. (G2)
- 2) 松原貴子：筋膜性疼痛症候群。(松原貴子, 他・編：ペインリハビリテーション). 東京, 三輪書店, 2011; 212-215. (G2)
- 3) 森本昌弘：ここまで知っておきたい痛みへのアプローチ：日常診療で有用なブロック手技：トリガーポイント注射. *痛みと臨床* 2004; 333-337. (G2)
- 4) Srbely JZ: Stimulation of myofascial trigger points with ultrasound induces segmental antinociceptive effects: A randomized controlled study. *Pain* 2008; 139: 260-266, 2008. (G1)
- 5) Affaitati G: A randomized, controlled study comparing a lidocaine patch, a placebo patch, and anesthetic injection for treatment of trigger points in patients with myofascial pain syndrome: evaluation of pain and somatic pain thresholds. *Clin Ther* 2009; 31: 705-720. (G2)