

# すこやか生活

Yamaguchi  
Clinic



## 5. 胸痛を自覚したらどうする？

### 胸痛の由来はどこか考えてみる

胸は内臓、筋肉、乳腺、皮膚と様々なパーツで成り立っています。パーツに特有なパターンを見極めましょう。内臓だと思ったら、まずは水を一口飲んでみましょう。すぐ落ち着くなら最も多い胸痛の原因である逆流性食道炎が疑われます。胃酸が洗い流され、痛みが消失します。呼吸を含めた体の動作や外部からの力によって、痛みが出るか確認することも痛みの由来を知るのに有効です。

### 急を要する胸痛

最も危険な胸痛は、解離性大動脈瘤と心筋梗塞です。すべてそうとは言いきれませんが、どちらも自分の生命に関わるような、“いやな感じの重苦しく強い痛み”を覚えませぬ。普段と違ういやな予感がしたら、速やか

に医療機関を受診するか救急車を呼びましょう。本当に苦しい時は動くと危険です。ので、安静にし、周囲の人の力を借りてください。

### 同じ痛みが繰り返す場合

一般的にあまり重症でないサインです。繰り返す場合は、どうしたら痛みが軽減したか、覚えておきましょう。そして、まずは過去に楽になった方法をためてみましょう。その中でも狭心症が疑われる場合は、放置すると心筋梗塞へ進み危険ですので、心臓の精密検査を受ける必要があります。食道と紛らわしい場合は、内視鏡検査（胃カメラ）で、原因を明らかにしておけば不安を払拭することができます。

### 編集後記

日差しが明るくなり、気温がゆるみ始める季節になりました。今年は寒かったので、河津桜や梅の開花が例年より遅れました。華やかさの乏しい2月でしたが、花はいずれ咲くものです。これからの季節は列をなして次々と開花する花々が楽しませてくれる、三春と言っても良い春になるのでしょうか。今シーズンはインフルエンザが比較的長く流行し、しかも中高齢者の感染者が多いので油断できませんでした。私もいまだにマスクを取れず、工作中、息苦しい思いをしています。マスクをしたまま、花粉シーズンへと突入です。そうこうしているうちに年度も変わり、気持ちを切り替える時期に入ります。

年度替わりは、正月同様一年のけじめをつける時です。このけじめの時期を、夏に持ってこようと言う話題が最近世間を賑わしています。大学の秋入学の話題です。緯度の高い国ばかりの欧米では、最も良い季節はおおむね日本の夏です。また、春は国が違えば月も異なるため、広い地域での良い季節を選ぶと夏になるのかもしれませんが。ところが日本では言わずと知れた春が一番良い季節で、北海道や、東北などの一部を除いて、全国的に4月が最も良い季節です。その最も美しい時期に区切りをつけ、新生活の決意を立てることは、人生のけじめのシーンと春の景色が同時に網膜上に残り、忘れられない瞬間となるはず。このような国情や季節感を見無視し、単純に海外の大学との行き来を活発にするため入学時期をずらすという発想には違和感を覚えます。単に優秀な海外の学生を多く受け入れたいなら、中身をもっと魅力的にしてからでも遅くは無いはず。 

## 山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船デパートビル201

### (診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

### 目次： ページ

痛みの原因となる胸のパーツ	1
内臓らしくない胸痛	2
内臓らしい胸痛	2
筋肉や乳腺の痛み	3
肋間神経痛ってなに？	3
胸痛を自覚したらどうする？	4
編集後記	4

## 1. 痛みの原因となる胸のパーツ

胸の痛みを感じると、すぐに「心筋梗塞では？」と、病院に飛び込み、カテーテル検査を受けたという話をよく聞きます。天皇陛下がバイパス手術を受けてから、特に心臓・冠動脈についての関心が高まっていることもあるでしょう。

しかし、胸の痛みが全て心筋梗塞や狭心症であるはずが無く、ほとんどはそれ以外の原因です。まずは胸痛の場である、胸部のパーツを見てみましょう。

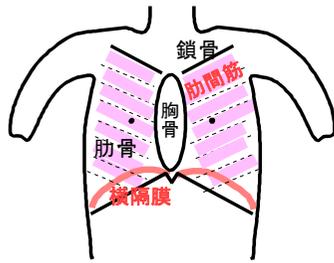
胸の中にある臓器は、中央部、胸板の裏に心臓があります。そのまた裏にノドから胃につながる食べ物の通り道、食道が縦に通っています。また、心臓と食道を取り囲んで守るように、スポンジ状の肺が肋骨の内側に詰まっています。ちょうど、段ボールに壊れ物を包むときに周りに詰める、発砲スチロールのクッションのような感じです。ノドとこの肺を結んでいるのが、気管・気管支です。その他、心臓の上方・前に胸腺がありますが、ごく小さいか大人では小さく退化しているため、痛みの原因になることはまずありません。まれに、横隔膜の隙間から、腹にある胃の一部が胸部にはみ出て

痛みの原因になることがあります。

臓器以外の体のパーツは、骨や筋肉などの、いわゆるボディーのパーツと皮膚です。骨は、胸板の胸骨、それと腕を結ぶ鎖骨、体の心棒である胸骨（背骨）、そして、胸の内臓を取り囲むように守る肋骨です。骨は、体を支えたり動かすときのテコや支点・力点になり、動かす動力はみな筋肉です。筋肉は、胸板を覆う大胸筋、背中で首とつながる僧帽筋などが有名ですが、他にも大小の筋肉が胸を取り囲んでいます。また、肋骨と肋骨の間には肋間筋とあって、胸をふくらませる筋肉があり、胸と腹を仕切っている横隔膜（膜状の筋肉）と共同し、呼吸動作をしています。

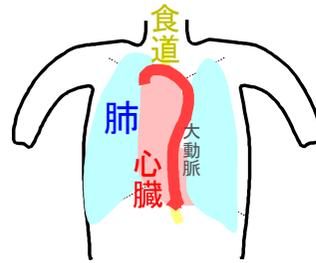
筋肉の外は脂肪、そして、最外層には皮膚があり、胸を守っています。皮膚は丈夫なので、切ったり物が刺さったりしない限り痛むことはありませんが、皮膚の層の中を走っている神経や血管が痛みの原因になることがあります。

このように一口で胸と言っても、臓器だけでなく様々なパーツを含みます。胸痛→狭心症・心筋梗塞と短絡的に考えるのは早計だとおわかりいただけたでしょう。



#### 内臓を囲む運動器

背骨（図では見えない胸椎）、胸骨、肋骨で骨組み（胸郭）を作り、肋間筋、横隔膜、僧坊筋（背中側）、などで胸郭を動かす。肋骨の外には大胸筋があります。



#### 胸部の主な内臓

心臓、大動脈、その裏に食道があり、これらを取り囲むように濡れたスポンジ状の肺が前後左右を覆っている。

## 2. 内臓らしくない胸痛

内臓の痛みを一口に定義することはできません。しかし、内臓の痛みらしくない痛みは次のようなものです。

### 1) 体の外から押すと痛む

胸部の内臓は、腹部と違い、筋肉だけでなく肋骨や胸骨で覆われています。さらに壊れ物を守るクッションでもある肺にも包まれているため、ちょっとやさっとで外部からの衝撃が伝わりません。このため、手で押して痛みを感じるようなら大概の場合内臓由来の痛みではありません。肋骨に沿って圧迫を加えると、骨

折やひびの入っている場所で痛みが誘発されます。筋肉に傷がついている場合は、傷口を広げる方向に力が加わるとミシッと痛みます。50肩の痛みをイメージしてみてください。

### 2) 体をひねって感じる痛み

体をひねったり曲げる運動も、包まれ守られた内臓には力が伝わりません。このような動作で痛むようなら、傷ついたボディパーツのどこかに力がかかり、傷が押されたり引っ張られる変化が起こったことが予想される胸痛です。

## 3. 内臓らしい胸痛

胸部臓器に共通な痛みのパターンは特にないため、個別で行きましょう。

### 心臓の痛み（狭心痛）

冠動脈と呼ばれる心臓自体の筋肉に酸素や栄養を送る血管に動脈硬化が起こり、一時的な酸欠を起こすのが狭心症です。また、完全に詰まってしまい血流が途絶し、心臓の一部の筋肉が死んでしまうと心筋梗塞になります。狭心症では、酸欠が一時的なので、数分間にわたって胸が押しつぶされるような痛みを覚えます。歩行などで誘発された圧迫感は、立ち止まって息を整えるとすぐに酸欠が解消され、痛みが消失します。

心筋梗塞の痛みは、狭心痛より強く、長引くのが特徴です。概ね30分以上持続し、場合によっては半日以上続く事も

あります。狭心症より痛みが強いので、首や肩、背中まで放散（広がる）する事もあります。また、痛み以外に、不整脈が出て心臓が踊るような動悸がしたり、血圧が下がって血の気が引く感じを覚えたり、心不全の症状としての息切れや心臓の鼓動が早くなる場合もあります。これが行き過ぎると、脳へ血液がまわらず、失神したり突然死を起こしてしまいます。

### 解離性大動脈瘤

心臓から出たすぐの大動脈が動脈硬化でもろくなり、高血圧の力で裂けるのが解離性大動脈瘤で、心筋梗塞と並んで危険な病気です。心臓の上から下に沿って走行している血管が裂けるので、裂けていく方向へ痛みが進みます。心筋梗塞同様、「これはいかん」と、即座に救急車を呼びたいくなる

ような、とても不快な痛みです。

### 食道の痛み

胃酸が食道に逆流し、食道の粘膜がただれておこる胸焼けと言われる痛みが逆流性食道炎の特徴です。食道は心臓の裏側にあるので、よく心臓の痛みと間違われます。擬音語ではチクチク、ヒリヒリと表現されるのが食道痛です。痛みが上下したり、食後など食事と関係があったり、水を飲むと痛みが消失するなどが特徴的です。胃酸がこみ上げてくるため、逆流が強いとみぞおちから心臓の裏を通して喉まで痛みが上がってきます。しゃがむ姿勢など、お腹を圧迫すると誘発されます。軽い場合は胃酸などの市販薬で痛みが取れますが、たいがい PPI と呼ばれる、胃酸分泌を抑える薬が必要です。

## 4. 筋肉や乳腺の痛み

### 筋肉痛

肋骨と皮膚の間はおおむね筋肉で覆われています。体を支えたり、ひねったり、腕を回したり、肩を上げたりと、ボディの筋肉は様々な動作をサポートしています。また、肋骨を動かしたり、横隔膜を上下して呼吸を司るなど、胸部の筋肉は内臓を働きを側面から支えています。このように大切な筋肉ですが常時動いているため、いったん傷が入ると、動くたびに不愉快な痛みを感じます。

### 乳腺の痛み

乳腺は、しこりができて痛む場合と、全体または一部が赤く腫れて痛む場合があります。前者の代表が乳ガン、後者の

なお、食べ物がつまる場合は食道ガンなどによる通過障害が起こっているかもしれません。「つまり感」があれば、すみやかに内視鏡検査での確認が必要です。

### 肺の痛み

スポンジのように柔らかい肺は、比較的痛みを感じにくい臓器です。気胸で肺と肋骨の間に空気が入り込むと、呼吸動作で肺がつぶされ痛みがでます。また、気管に炎症があると、ヒリヒリした痛みを感じます。気管支炎や肺炎などの時が典型例です。肺や気管の痛みは空気を吸うときに喉から気管、気管支へと中心から末梢へと広がるのが特徴です。肺を包む胸膜に炎症があるときは、呼吸するたびに肺が胸壁の胸膜とこすれるような違和感を覚えます。また、炎症により胸水という水がたまると息がしづらくなり胸の重苦しさを感じます。

代表が乳腺炎です。乳ガンは検診だけでなく、自分でしこりに気づいて受診し発見されるケースが多く、日頃から乳房の自己管理をしていくことが早期発見の秘訣です。お風呂に入ったとき、たまには自分の体をチェックしてください。乳腺炎は、授乳中のお母さんなど、乳腺の働きが活発で、しかもばい菌（細菌）が乳腺に入り込みやすい時に起こります。高熱が出る場合もあり、ばい菌の入った母乳を赤ちゃんに飲ませてしまう可能性もあります。乳房が熱を持って痛むなら、早めに医療機関を受診してください。抗生物質で、みるみる改善します。

### 肋間神経痛ってなに？

肋骨は背骨（胸骨）と胸板（胸骨）を結ぶ、細長い骨です。おのおのの骨の間は、ほんの少し可動性のある関節となっており、呼吸動作で胸が膨らむ時に可動します。肋骨の下側（足側）の縁に沿って背中側から前側に神経と血管が走行しています。この肋骨の下にへばりついている神経の痛みが肋間神経痛です。肋間神経痛の主な原因は、帯状疱疹ですが、肋骨骨折などで神経が切れたり

傷がついても痛みます。帯状疱疹は皮膚の疱疹が治った後まで神経痛が残るので厄介です。数年経っても寒い日などにはビリビリ痛むのです。

ところで、胸の痛みなんでもかんでも肋間神経痛と錯覚して安心している方が時々います。本当の意味での肋間神経痛は希なので、肋間神経痛と思ったら一度は原因を調べてみる必要があるでしょう。