トリガーポイント注射（筋膜リリース）について

 近年、筋膜性疼痛症候群（Myofascial pain syndrome：MPS）という疾患概念が広く知れ渡るようになりました。人が痛みを感じる解剖学的部位のほとんどが「膜(fascia)」であり、これらのうち筋膜(myofascia)に注目した概念がMPSです。

弘前大学医学部附属病院総合診療部の小林只先生の論文、新しい概念「筋膜性疼痛症候群(MPS)」　治療 vol97,No5(2015.5)より引用します

①     構造の変形（変形性関節症など）と痛みの強さは必ずしも相関しない

②     神経学的異常所見のない急性腰痛症の80%は、主に3部位の筋軟部組織の治療で対応できる。

③     エコーと生理食塩水を使用することで、誰でも（内科医でも）安全・簡単・適切な局所注射が実施できる。

④     局所注射だけでなく、痛みと動作に関する包括的介入（生活指導、動作・姿勢指導、認知行動療法など）が必要になることも少なくない。

補足すると

・骨折、骨の癌、関節リウマチ、痛風、膠原病など、骨や自己免疫性疾患などの特別な病気がなければ、痛みの原因は筋肉やその周囲の結合組織が痛みの原因である。

・いわゆる肩こり、腰痛の8割くらいは、生理食塩水の注射で症状が和らぐ。

・解剖学の知識と超音波（エコー）があれば、医師であれば誰でもそれらの疾患を治す、症状を和らげることができる。

・注射だけで全て治すことはできないので、患者さんに生活習慣の改善や痛みの知識も学んでもらう。

対象となる疾患ですが、肩こり、腰痛、膝痛、むちうち（頸椎捻挫症）、四十肩・五十肩、こむら返り、手足のしびれ、開胸・開腹手術後の傷の痛みなど多岐に亘ります。

興味のある方は外科外来に受診してください。