

日本語の肩こりは
英語の痛みに該当
する

痛みの有病率調査の問題点、日本で線維筋痛症が普及しない原因の一つ

戸田克広

日本語の肩こりは英語の痛みに該当する

—痛みの有病率調査の問題点、日本で線維筋痛症が普及しない原因の一つ—

〒738-0060

広島県廿日市市陽光台5丁目12番

廿日市記念病院リハビリテーション科

戸田克広

キーワード：肩こり、線維筋痛症、chronic widespread pain

日本語と英語の違い

日本語と英語は全く異なる言語である。現在、医学の世界では英語が共通語であり、世界標準の医学は英語で記載されている。日本医学は世界医学とは異なる点が多くある。その原因の一つが言語的な相違である。例えば日本語のカンガルーと英語のkangarooはほぼ間違いなく同一の概念である。しかし日本語の「教える」は英語ではteachであったりtellであったりする。「歴史を教える」際にはteachを用い、「道を教える」際にはtellを用いる。日本語のプールと英語のpoolも意味がかなり異なる。日本語のプールは水泳をするために水をためた施設である。最近ではお金をプールするやカープールという用語もある。しかし英語のpoolには水たまりや共同利用の施設なども意味するが、現時点の日本語ではそれらはプールとは言わない。

痛みとPain

日本語の「痛み」と英語の「pain」が意味する概念も同一ではないようだ。英語には痛みを意味するもう一つの用語である「ache」がある。「ache」は外傷が原因ではない頭や体幹部のうずくような痛みを意味するようである。肩こりのようなだるさを伴う痛みは日本語の「痛み」にはしばしば含まれないが、英語の「pain」

又は「ache」には含まれるようだ。

余談になるが、日本ペインクリニック学会は「pain」の日本語訳を数年前「疼痛」から「痛み」に変更した。「疼痛」の「疼」には「疼く（うずく）」という意味があるため、「pain」の日本語訳としては「痛み」が望ましいと判断したからである。ただし、「国際疼痛学会」、「神経障害性疼痛」など漢字のみで構成された固有名詞や医学用語では「痛み」ではなく、「疼痛」が使用される。

肩こりは日本人のみが感じる

肩こりは日本人のみが感じているという説がある。この説はある意味では正しい。肩こりは日本語であるからである。より正確に言えば、肩こりは日本語を話す人のみが、感じているあるいは表現する感覚である。

肩の意味する範囲

「肩こり」の問題点は二つある。一つは「肩」が意味する範囲と「こり」の概念の問題である。肩こりの肩は肩関節（shoulder joint）よりも広い範囲を意味する。上位頸椎の後面から両側の肩関節後面あたりを意味する。こりの問題は後述する。

アメリカ人も肩こりを感じる

アメリカ人に肩から頰にかけての症状を尋ねるとしばしばpainやacheの用語が用いられる。米国人にとって肩のpainやacheは、日本語の肩こりそのもののようと思われる。一方、肩こりと腰痛を訴える日本人に肩こりの症状と腰痛の症状の異同を尋ねると類似あるいは同一の症状であることが少なくない。緊張型頭痛の場合、頭部の痛みのみであることは少なく、頰から肩までの痛みあるいはこりを訴えることが多い。緊張型頭痛を訴える人の中には「頭痛と肩こりがある。」と訴える人と「頭から肩（あるいは頰）にかけて痛みがある。」と訴える人がいる。つまり、日本人でも腰痛や頭痛と同じあるいはほとんど同じ症状が頰から肩にかけておこると、「痛み」と表現する人と「こり」と表現する人がいる。「頭痛と肩こりがある。」と訴える人に頭痛と肩こりの症状は場所が違うだけであり症状そのものは実は同じなのではありませんかと尋ねると、それを認める人もいる。肩こりと同じあるいはほとんど同じ症状が腰に起こった場合に、腰のこりと表現する人もいるが

少数である。肩こりを訴える人でもそれが強くなれば痛みと表現する場合もある。こりと痛みは個人の表現の問題であるので、こりを訴える人が感じている感覚と痛みを訴える人が感じている感覚がどの程度同じであるのかあるいは異なるのかはわからない。肩こりを訴える日本人が感じている感覚と同じ感覚を、アメリカ人はしばしばpainやacheと表現すると筆者は考えている。日本では、軽度の頭痛や軽度の腰痛と同じ症状が頸から肩にかけておこると痛みではなくこりと表現する習慣あるいは文化があると筆者は考えている。

肩こりの問題点

では、肩こりという用語の何が問題であるか。痛みの有病率調査への影響と、日本での線維筋痛症の普及を阻害していると筆者は考えている。

慢性痛の有病率調査への影響

痛みの有病率の調査が日本でも行われている。一般論として、日本における慢性痛の有病率は欧米における慢性痛の有病率よりも低い。その原因の一つは肩こりの問題である。肩こりを痛みとして認識しなければ当然ながら慢性痛の有病率は低くなる。「・・・に痛みがありますか。」という質問のみでは慢性痛の有病率の調査としては適切ではないと筆者は考えている。肩こりも痛みを含めるといふ説明文が必要なのである。肩こりを含まない有病率を、肩こりを含む有病率と比較することには無理がある。日本で慢性痛の有病率調査を行う際には肩こりを痛みを含めて有病率を調査すべきである。

線維筋痛症、慢性広範痛症、慢性局所痛症

筆者が専門にしている線維筋痛症（FM）の有病率は約2%である[1]。FMを含む広義の慢性広範痛症（chronic widespread pain: CWP）の有病率は約10%[2]、CWPのさらに不完全型である慢性局所痛症（chronic regional pain: CRP）の有病率は広義のCWPの1-2倍であるため[1, 3-4]、不完全型を含むFMの有病率は少なくとも20%になる。日本の慢性痛の有病率から考えるとあり得ない有病率である。これにより、筆者がほらを吹いていると見なされる危険性がある。

FMの臨床的診断基準としては1990年の分類基準[5]と2010年の予備的診断基準[6]の2つがある。しかし、CWPの診断基準としては通常、1990年の分類基

準[5]が用いられている。具体的には「身体の5か所に3か月以上の痛みがある。」である。これは広義のCWPであり、FMをも含む。ただし、一般的には他の疾患で症状が説明できる場合にはCWPとは診断されない。一般的には腰痛症や肩こりよりも痛みの範囲が広いがCWPの診断基準を満たさず、他の疾患で症状が説明できない場合にCRPと診断される。

肩こりの範囲が広くなればCRPと診断される。腰痛症と肩こりがあれば少なくともCRPと診断される。場合によってはCWPと診断される。しかし、日本独特の肩こりが全面に出るとCRPやCWPとは診断されない。CRPやCWPにはFMと同じ治療が行われる。肩こりや腰痛は中年女性では当たり前、大げさな治療は不要であるという日本文化がFMの診断や治療を妨げている。

筋筋膜性疼痛

日本ではFM、CWP、CRPは筋筋膜性疼痛と見なされがちである。「肩こり」の「こり」と筋筋膜性疼痛のtrigger pointが対応している様に私には思えてならない。「肩こり」という病名では末梢にできた「こり」あるいは「しこり」が症状の原因となることが無意識に患者に伝わる。筋筋膜性疼痛はtrigger pointが症状の原因になるとのことである。実は、同一の患者さんを筋筋膜性疼痛の専門家が診察すれば筋筋膜性疼痛と診断され、FMの専門家と自称している私が診察すればFM、CWP、CRPと診断される。肩こりと筋筋膜性疼痛の類似性が日本へのFM、CWP、CRPの普及を阻害していると私は考えている。筋筋膜性疼痛と診断するよりFM、CWP、CRPと診断した方が治療成績がよいからこそ、私はこの点を問題視している。詳細は別のところで述べたい。

引用文献

- 1) Toda K: The prevalence of fibromyalgia in Japanese workers. Scand J Rheumatol. 36: 140-144, 2007.
- 2) McBeth J, Jones K: Epidemiology of chronic musculoskeletal pain. Best Pract Res Clin Rheumatol. 21: 403-425, 2007.
- 3) Forseth KO, Forre O, Gran JT: A 5.5 year prospective study of self-reported musculoskeletal pain and of fibromyalgia in a female population: significance and natural history. Clin Rheumatol. 18: 114-121, 1999.

- 4) Bergman S, Herrstrom P, Jacobsson LT, Petersson IF: Chronic widespread pain: a three year followup of pain distribution and risk factors. *J Rheumatol.* 29: 818-825, 2002.
- 5) Wolfe F, Smythe HA, Yunus MB, Bennett RM, Bombardier C, Goldenberg DL, Tugwell P, Campbell SM, Abeles M, Clark P, Fam AG, Farber SJ, Fiechtner JJ, Franklin CR, Gatter RA, Hamaty D, Lessard J, Lichtbroun AS, Masi AT, McCain GA, Reynolds WJ, Romano TJ, Russell IJ, Sheon RP: The American College of Rheumatology 1990 Criteria for the Classification of Fibromyalgia. Report of the Multicenter Criteria Committee. *Arthritis Rheum.* 33: 160-172, 1990.
- 6) Wolfe F, Clauw DJ, Fitzcharles MA, Goldenberg DL, Katz RS, Mease P, Russell AS, Russell IJ, Winfield JB, Yunus MB: The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. *Arthritis Care Res (Hoboken).* 62: 600-610, 2010.

著者紹介

著者紹介

戸田克広（とだかつひろ）

1985年新潟大学医学部医学科卒業。元整形外科医。2001年から2004年までアメリカ国立衛生研究所（National Institutes of Health: NIH）に勤務した際、線維筋痛症に出会う。帰国後、線維筋痛症を中心とした中枢性過敏症候群や原因不明の痛みの治療を専門にしている。2007年から廿日市記念病院リハビリテーション科（自称慢性痛科）勤務。『線維筋痛症がわかる本』（主婦の友社）を2010年に出版。電子書籍『抗不安薬による常用量依存—恐ろしすぎる副作用と医師の無関心、抗不安薬の罣、日本医学の闇—』<http://p.booklog.jp/book/62140>を2012年に出版。ブログにて線維筋痛症を中心とした中枢性過敏症候群や痛みの情報を発信している。実名でツイッターをしている。

ツイッター：@KatsuhikoTodaMD

実名でツイッターをしています。キーワードに「線維筋痛症」と入れればすぐに私のつぶやきが出てきます。痛みや抗不安薬に関する問題であれば遠慮なく質問して下さい。私ができる範囲でお答えいたします。

電子書籍：抗不安薬による常用量依存—恐ろしすぎる副作用と医師の無関心、精神安定剤の罣、日本医学の闇—<http://p.booklog.jp/book/62140>

日本医学の悪しき習慣である抗不安薬の使用方法に対する内部告発の書籍です。276の引用文献をつけています。2012年の時点では抗不安薬による常用量依存に関して最も詳しい日本語医学書です。医学書ですが、一般の方が理解できる内容になっています。

・戸田克広：「正しい線維筋痛症の知識」の普及を目指して!—まず知ろう診療のポイント—. CareNet 2011

<http://www.carenet.com/conference/qa/autoimmune/mt110927/index.html>

薬の優先順位など、私が行っている線維筋痛症の最新の治療方法を記載してい

ます。

・戸田克広: 線維筋痛症の基本. CareNet 2012

<http://www.carenet.com/special/1208/contribution/index.html>

さらに最新の情報を記載しています。

ブログ：[腰痛、肩こりから慢性広範痛症、線維筋痛症へー中枢性過敏症候群ー戸田克広](http://fibro.exblog.jp/) <http://fibro.exblog.jp/>

線維筋痛症を中心にした中枢性過敏症候群や抗不安薬による常用量依存などに関する最新の英語論文の翻訳や、痛みに関する私の意見を記載しています。

線維筋痛症に関する情報

戸田克広: 線維筋痛症がわかる本. 主婦の友社, 東京, 2010.

医学書ではない一般書ですが、引用文献を400以上つけており、医師が読むに耐える一般書です。

電子書籍

通常の書籍のみならず電子書籍もあります。

電子書籍（アップル版、アンドロイド版、パソコン版）

<http://bukure.shufunotomo.co.jp/digital/?p=10451>

通常の書籍、電子書籍（kindle版）

http://www.amazon.co.jp/%E7%B7%9A%E7%B6%AD%E7%AD%8B%E7%97%9B%E7%97%87%E3%81%8C%E3%82%8F%E3%81%8B%E3%82%8B%E6%9C%AC-ebook/dp/B0095BMLE8/ref=tmm_kin_title_0

電子書籍（XMDF形式）

<http://books.livedoor.com/item/4801844>

日本語の肩こりは英語の痛みに該当する

—痛みの有病率調査の問題点、日本で線維筋痛症が普及しない原因の一つ—

著者：戸田克広

2013年1月30日 第1版第1刷発行

<http://p.booklog.jp/book/65235>

著者：戸田克広

発行者：吉田健吾

発行所：株式会社ブックログ

〒150-8512東京都渋谷区桜丘町26-1 セルリアンタワー

<http://booklog.co.jp>

日本語の肩こりは英語の痛みに該当する—痛みの有病率調査の問題点、日本で
線維筋痛症が普及しない原因の一つ—

<http://p.booklog.jp/book/65235>

著者：戸田克広

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/katsuhirotodamd/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/65235>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/65235>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ