



Vol.1

第1回のテーマはこちら

「いたいの いたいの とんでいけ」

～実は根拠があるって知っていましたか？～

“いたいの いたいの とんでいけ”というおまじない。  
ほとんどの人がしたことやされたことがあるのではないのでしょうか？  
子どもの頃はおまじないとして信じていた人たちも、  
大人になってからはただの思い込みだと思っていませんか？  
実はこれにも科学的根拠があるんです。

痛み刺激を伝える神経(痛み神経)と接触刺激を伝える神経(接触神経)は種類が違います。  
**痛み神経よりも接触神経の方が神経伝達速度が速いため、**  
同時に刺激が発生した場合は**接触刺激の方が速く脳に到達**します。  
この時、脳は接触刺激により「触られている」ということ感じているため  
**遅れてやってきた痛み刺激は脳に感知されにくくなります。**  
結果として、痛みが和らいだように感じるということです。

これが“いたいの いたいの とんでいけ”の根拠です。

もちろん、痛みに対して触れてさするという行為は**患者に対しての安心感**にもつながります。  
触れてさすること、**つまりタッチングのこと**です。  
タッチングは、信頼関係があればその行為自体が**疼痛の閾値を上昇させ、痛みを軽減**させます。

みなさまが普段、意識せずとも自然な思いやりの中で実践しているケアにも  
実は科学で裏打ちされた根拠があるんですよというお話でした。