



Vol.18

第18回のテーマはこちら

「痛みの定義 2020 での変更点」

～どこが変わったのでしょうか？～

2020 年に痛みの定義が変更されていたことをご存知でしょうか？

変更前の痛みの定義は 1979 年に定義されたものであり、なんと **41 年ぶりの改定**になります。

1979 年の定義は

「痛みとは、組織障害が起こる、または起こりそうなときに表現される不快な感覚体験や情動体験」とされていました。

そして 2020 年の定義は

「**痛みとは、実際の組織損傷もしくは組織損傷が起こりうる状態に付随する、あるいはそれに似た、感覚かつ情動の不快な体験**」

とされており、以下の 6 つの注釈が付随します。

- ・痛みは常に**個人的な経験**であり、生物学的、心理的、社会的要因によって様々な程度で影響を受けます。
- ・**痛みと侵害受容は異なる現象**です。感覚ニューロンの活動だけから痛みの存在を推測することはできません。
- ・個人は**人生での経験**を通じて、痛みの概念を学びます。
- ・痛みを経験しているという**人の訴えは重んじられるべき**です。
- ・痛みは、通常、適応的な役割を果たしますが、その一方で、身体機能や社会的および心理的な健康に悪影響を及ぼすこともあります。
- ・**言葉による表出**は、痛みを表すいくつかの**行動の1つにすぎません**。コミュニケーションが不可能であることは、ヒトあるいはヒト以外の動物が痛みを経験している可能性を否定するものではありません。

2 つを見比べてみても「どう変わったの？」と思う人は少なくないかもしれませんが、

個人的には注釈の 2 つ目と 6 つ目が大きなポイントかなと思っています。

痛みを“**組織損傷と結びつけずに考える**”という点、“**非言語的表出の重要性**”に触れている点はとくに**子どもを相手にする医療者**にとっては**日頃から意識している点**かなと思います。

定義が変わったからと言って私たちのすることが**大きく変わることはありません**。

ですが、変わったことを知っておくことや注釈の内容を理解しておくことはこれからの看護に役立つと思いますのでぜひ覚えておいてください。

あひるのマーチ