

# 慢性痛患者のための セルフケアガイドブック



編集・制作

厚生労働省科学研究費  
地域医療基盤開発推進研究事業  
(H24-医療-一般-026)

「慢性疼痛患者に対する  
統合医療的セルフケアプログラムの構築」班

# 目次

## 導入編

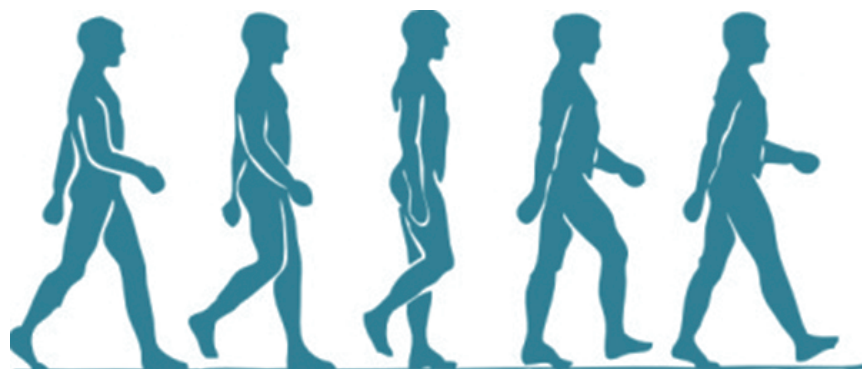
- |            |   |
|------------|---|
| 1. はじめに    | 2 |
| 2. 病気とは    | 3 |
| 3. セルフケアとは | 4 |
| 4. 痛みを理解する | 5 |

## データ編

- |                |   |
|----------------|---|
| 5. セルフケアの現状    | 7 |
| 6. 効果的なセルフケアとは | 9 |

## 応用編

- |              |    |
|--------------|----|
| 7. セルフケアの実際  |    |
| ①考え方(認知行動療法) | 15 |
| ②運動          | 17 |
| ③痛みへの理解      | 19 |
| ④ツボケア        | 21 |



## 参考書籍

- 坂本篤裕、河原裕泰監訳：自分で「痛み」を管理しよう(真興交易)  
日本慢性疾患セルフマネジメント協会：病気と共に生きる(日本看護協会出版会)  
伊藤和憲：痛みが楽になる トリガーポイント ストレッチ&マッサージ(緑書房)  
伊藤和憲：痛みが楽になる トリガーポイント 筋肉トレーニング(緑書房)

## 1. はじめに

セルフケアとは自分自身で体調管理や病気の症状をコントロールするための方法です。

セルフケアは欧米をはじめ、世界各国で行われており、それぞれの病気に効果的なセルフケアの方法が明らかになりつつあります。しかしながら、本邦ではセルフケアの教育体制が整っていないことから、「有効なセルフケア」と、「患者さんが行っているセルフケア」には若干の違いがあります。

そこで、本ガイドブックは、慢性的な痛みに困っている方々に必要なセルフケアの知識やデータについて、できる限り「安全で、簡単で、効果がある」を基準に、患者さん向けにわかりやすくまとめたものです。なお、本ガイドブックは慢性痛の患者さん向けに作成したものではありませんが、痛み以外の患者さんにもご利用いただける内容になっています。

本資料が慢性的な痛みで苦しんでいる多くの患者さんに活用頂くとともに、痛みや症状の改善の一助になれば幸いです。

「慢性疼痛患者に対する統合医療的セルフケアプログラムの構築」

主任研究者 明治国際医療大学 鍼灸学部 伊藤和憲



本資料の内容は平成24-25年度厚生労働科学研究費補助金(地域医療基盤開発推進研究事業)「慢性疼痛患者に対する統合医療的セルフケアプログラムの構築」の研究費を得て行った①慢性痛患者に対するセルフケアの実態調査、②セルフケアに関する国内外の文献調査、③慢性痛患者に対するセルフケアの臨床試験の3つの結果を中心にまとめています。研究の詳細に関しましては、ホームページ<http://selfmanagement.jp/>にて公開しております。なお、このガイドブックに関するご意見・ご感想は、下記までお願いします。

厚生労働省科学研究費 地域医療基盤開発推進研究事業  
「慢性疼痛患者に対する統合医療的セルフケアプログラムの構築」  
主任研究者 伊藤和憲 (いとう かずのり)  
〒629-0392 京都府南丹市日吉町 明治国際医療大学 鍼灸学部  
電話:0771-72-1181(代表)

## 2. 病気とは

我々は人生の中で様々な病気を経験しますが、それらは以下の2つに分類されます。

- ①急性疾患：1-2ヶ月程度で回復する病気  
→病気を治すことが大きな目的
- ②慢性疾患：何年にも渡り病気が続き、なかなか治すことが難しい  
→病気とうまく付き合うことが目的

**ポイント：**急性疾患と慢性疾患では、病気の関わり方を変えなければなりません

病気とうまく付き合うには、病気そのものを理解することが重要です。では、どのような要因が症状を変化させるのでしょうか？

- ①病気自体の悪化 → 病院で対応可能
- ②ストレスや天気の変化など → 病院で対応は難しい



痛みを悪化させる要因には、病院だけでは解決することができないものもあります。そのため、自分で症状をコントロールするという「セルフケア」という考え方が必要なのです。

表1.急性疾患と慢性疾患の違い

	急性疾患	慢性疾患
経過	時間と共に改善	時間とはあまり関係ない
治療方針	原因に対する治療	原因が複数あるため明確な対処法はない
病院の治療	解決できることが多い	解決できないこともある
その他の対処法	安静にする	病気と付き合う
考え方	病気の原因を排除	セルフケアを行う
経験	頻繁	稀



### 3. セルフケアとは

#### 定義：自分自身で症状をコントロールするための方法

- ①セルフケア：症状が起こったときにその症状に対処する方法
- ②セルフマネジメント：症状が起こらないように日頃から注意する方法  
→ 一般的には①と②をまとめてセルフケアと呼んでいます

#### 具体例

天気や気温、感情の変化で悪化した痛みをコントロールする

→セルフケア

症状が悪化しないように日頃から気分や体調などをコントロールする

→セルフマネジメント

#### セルフケアの役割と種類

##### ●症状をコントロールするためのケア

アロマセラピーやツボケア、マッサージなど

##### ●体調を管理するケア

運動、考え方、ヨガ、森林浴、食事など

★いずれの方法もセルフケアとセルフマネジメントの両方に用いることが可能です

#### セルフケア学習のポイント

痛みが改善している方は、複数のセルフケアを実施しています。それは、体調や痛みの強さ、季節や環境などによって、セルフケアを選ぶ必要があるからです。そのために、

- ・自分に興味があるかではなく、色々な方法を学習しましょう
- ・沢山のセルフケアの中から、自分に合ったものを選択しましょう

昨日は体調が良かったから  
運動したけど…



今日は症状が強いから  
ヨガにしよう



## 4. 痛みを理解する



## ●痛みとは？

痛みは、傷害の大きさだけで決まるものではなく、天気や気温の変化、さらにはストレスや環境などの因子により大きく変化します。その傾向は、慢性化するほど強くなり、ほんの些細な変化が痛みを悪化させることとなります。そのため、慢性化した痛みでは、痛みの原因に対するアプローチだけでなく、痛みを変化させる様々な要因に対してアプローチする必要があります。

## ●急性痛と慢性痛の違い

痛みは急性痛と慢性痛に区別されます(表2)。

## 急性痛

警告信号の役割があり、痛みが何処で起こっているのかを知らせる役割があります。

治療:原因となる部位を探し治療する

## 慢性痛

警告信号としての意味はありません。また、慢性痛の中には、既に痛みを起こしていた原因は治ってしまい、痛みのみが残っていることもあります。そのため、検査をしても原因が見つからないことも多々あります。

治療:原因を突き止めるよりも、痛みを止める

表2.急性痛と慢性痛の違い

	急性痛	慢性痛
原因	存在する	存在するか回復している
身体所見	炎症や損傷など	ないことが多い
感情の変化	あまり関連がない	深く関連している
症状	心拍数の増加 血圧の上昇 不安 苦痛な表情	疲労 不眠 食欲減少 抑うつ状態 怒りやすい など
痛みの感じ方	正常	増強または普段感じない刺激を痛みに感じる
治療	消炎鎮痛薬が有効	消炎鎮痛薬が無効なことが多い

## ●慢性化した痛みへの対処方法

痛み止め(薬)は痛みの原因に対して働くものです。しかし、慢性化した痛みでは原因がわからないことも多々あります。また原因がわかったとしても、ストレスや不安など様々な要因で痛みが変化することが知られています。

- ・痛みの原因に対するアプローチ : 病院(薬・注射など)
- ・それ以外の要因に関するアプローチ : セルフケア

## ●自分の痛みが変化する要因を理解する

痛みが変化する要因は様々です。特に人によって大きく異なります。

### 一般的によく知られている痛み因子

天気や気候の変化、睡眠時間(長さや起床・就寝時間)、食事、単純労働、気分(怒り・不安・恐怖・悲しいなど)、環境(臭い、音、光など)、長時間の同じ姿勢など

## ●日誌を活用する

自分の痛みがどのような要因で変化するのか日記を付けてみましょう。

### 日誌のポイント

- ・天気や起床・就寝時間、イベント、その日に感じた正の感情(良い感情)と負の感情(悪い感情)を書いてみましょう。
- ・1週間程記載したら、良い日と悪い日の共通点を探します。なお、その日だけでなく、前日の行動や感情なども確認しましょう。

表3.痛み日記の例

日時	天候	起床時間	就寝時間	痛みの強さ	イベント	正の感情	負の感情	その他
4/1	晴	7:00	25:00	5	買い物	外に買い物に行けるようになった!	将来が不安で涙が出た	
4/2	曇り	8:00	21:00	8	特になし	なし	将来、寝たきりになるのではと不安	昼食抜き
4/3	雨	7:30	21:00	3	友達と食事	また友達と遊びに行きたい	なし	
...	...	...	...	...	...	...	...	

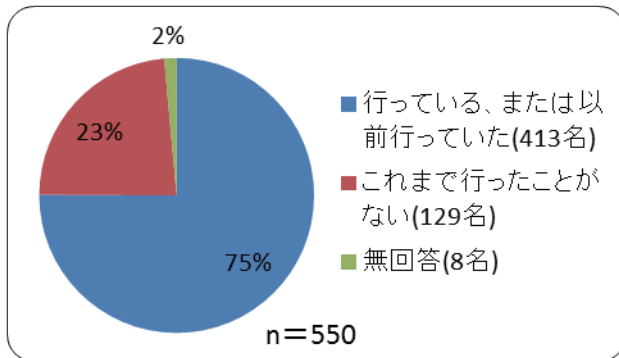
痛みが強い日より、楽な日に着目し、痛みが楽になる共通点を見つけましょう!

## データ編

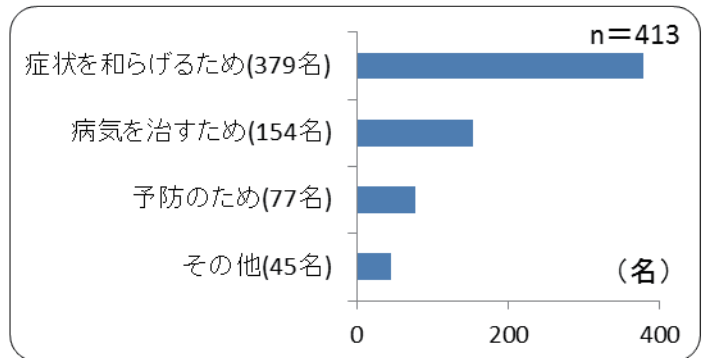
## 5. セルフケアの現状

慢性痛の1つである線維筋痛症患者550名のアンケート結果です。  
年齢は51.2±13.6歳(平均値±標準偏差)、男女比は1:10、痛みの持続期間は141.3±120.7ヶ月の患者さんを対象にアンケートを行っています。

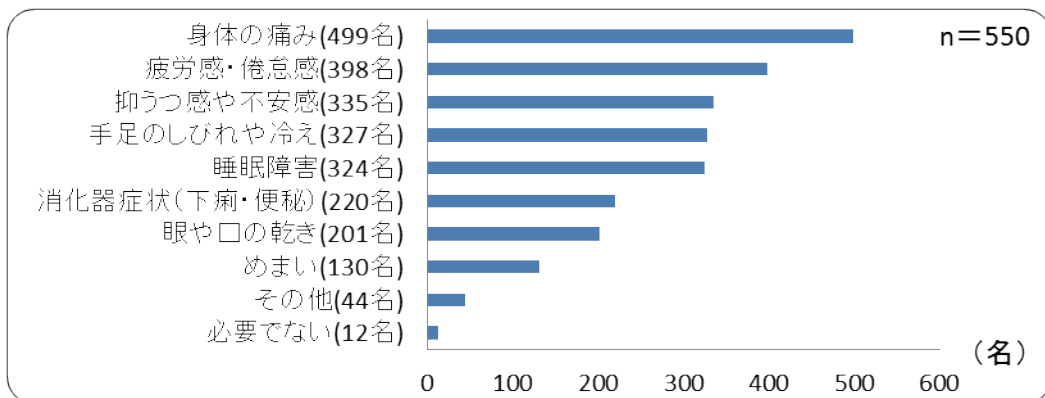
## ①セルフケアの実施の有無



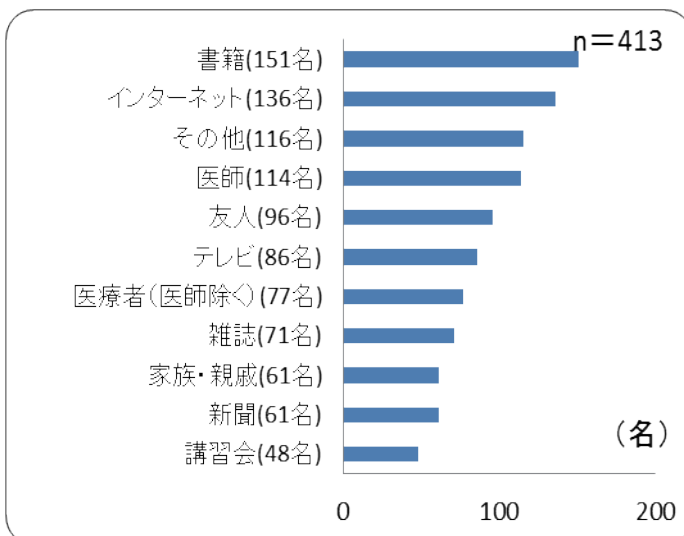
## ②セルフケアを行う目的



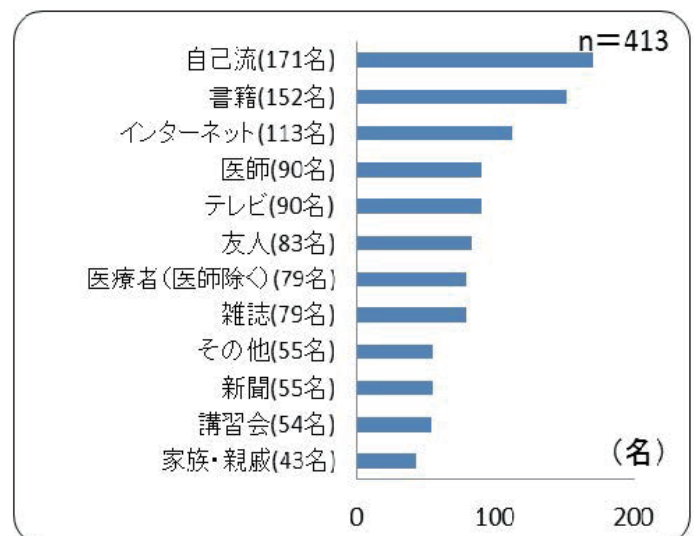
## ③セルフケアが必要な症状



## ④始めるきっかけとなった情報源

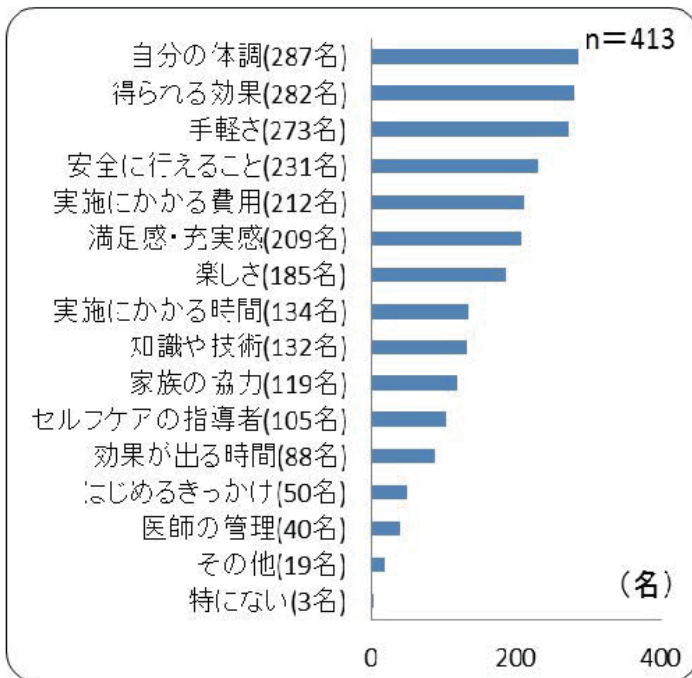


## ⑤セルフケアを学んだ方法

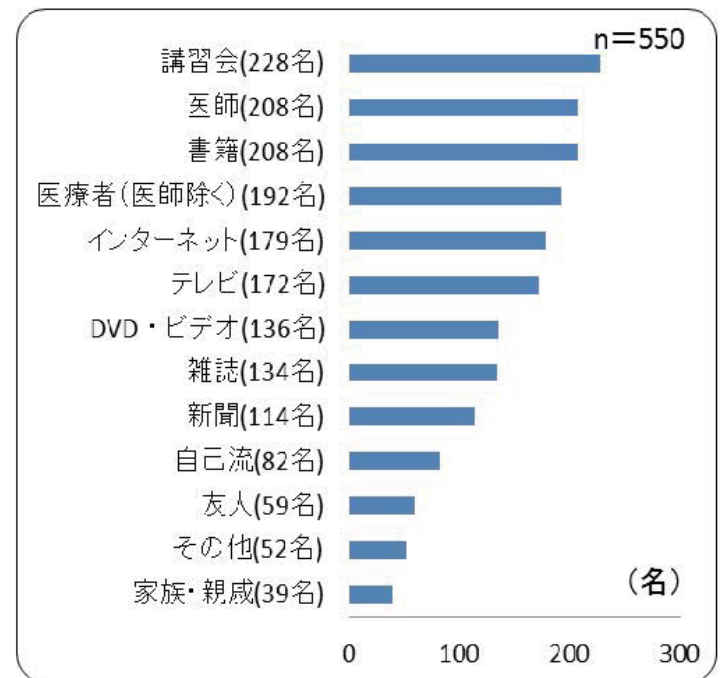




## ⑥セルフケアを行う上で大切なこと



## ⑦セルフケアを学習する理想的な方法



## その他のアンケート結果

## セルフケアを行っている人の特徴

- ①痛みが少なく、QOLが高い
- ②体重が少なく、BMIも低い
- ③痛みが改善している人は、筋力トレーニング、ストレッチ、ヨガ、食事、考え方などを実践している割合が高い
- ④家族と同居している人はストレス対処に力を入れている
- ⑤痛みのために活動できない人は、温熱ケアを行っている
- ⑥痛みの頻度が多い人は、ツボ、マッサージ、呼吸法を特に行っている
- ⑦若い人はアロマ・ストレッチ・瞑想が、高齢者は園芸や動物とのふれあいをセルフケアに用いている割合が高い
- ⑧痛みが改善している人は、複数のセルフケアを行っている

## まとめ

75%の患者さんが症状、特に痛みや疲労感、気分などを改善するためにセルフケアを実施していますが、その情報源は書籍やインターネットで自己流が多いようです。また、セルフケアを行う上で重要なのは自分の体調や効果、手軽さなどを挙げており、医療関係者が行うセルフケアの講習会や書籍などで学びたいと考えています。

## 6. 効果的なセルフケアとは？

慢性痛の患者さんが、症状の軽減のためにどのようなセルフケアを行うことが良いのかを調べるために、論文を解析した結果を示します。なお、論文にはその方法によりⅠ～Ⅴとエビデンスレベルが決まっています。また、患者さんが行いやすいように、日本人に対する結果などを加味して、以下のように推奨度をA～Dの4段階で決めています。なお、今回は慢性痛の代表的疾患である線維筋痛症を対象とした論文を中心に解析しています。また、エビデンスレベルの(括弧)は、単独でセルフケアを検討した研究がない場合を示します。

表4：エビデンスレベルの分類

レベル	内容
Ⅰ	RCTを集めたレビュー・メタ解析
Ⅱa	1つ以上のランダム化比較試験 (RCT：ランダム化比較試験)
Ⅱb	非ランダム化試験
Ⅲ	分析疫学的研究
Ⅳ	記述疫学的研究
Ⅴ	データに基づかない個人の意見

表5：セルフケアの推奨度

	内容
A	行うように強く勧められる
B	行うように勧められる
C	行うように勧める 根拠が明確でない
D	行わないように勧められる



### ①運動(有酸素運動・ストレッチ・筋肉トレーニング)

エビデンスレベル：Ⅰ  
推奨度：B

#### 概要

運動は、身体の全体または一部を動かすことで、関節可動域の維持・改善、筋力の強化、呼吸機能の向上などを主な目的としています。その種類としては、ウォーキングやランニングなどの有酸素運動、マシンやチューブを使用した筋力トレーニング、ストレッチ(柔軟体操)などがあります。

#### 論文の結果

有酸素運動は、ウォーキングなどを週2～3回、1回20～30分で軽度から中等度の運動強度で行う、筋力トレーニングは、8～10種類のプログラムで構成され運動を3～10回を1セットとし、計1～3セット行う、ストレッチは、頸部から下腿にかけて全体的なストレッチを週2～3回行うものが多く、痛みや気分、QOLに改善が認められています。なお、運動単独ではなく、痛みへの理解や考え方などと組み合わせて行うものが多いのも特徴です。

#### 注意点

深刻な有害事象は報告されていませんが、運動を行うことで痛みや疲労が増悪したという報告もありますので、運動の強度や時間には気をつけましょう。



## ②考え方(認知行動療法、瞑想、マインドフルネス)

エビデンスレベル：I  
推奨度：B

### 概要

ものの受け取り方や考え方を変えることや行動をコントロールすることで、気持ちを楽しんだり、ストレスに対応できるこころの状態を作ります。また、マインドフルネスによる呼吸は、呼吸を意識することで心身の安定化と調整を目的とし、瞑想はヨガなどの思想を基本として心の乱れを鎮めます。

### 論文の結果

自分の考えを再構築したり、問題解決のための方法を学ぶことで、痛みやうつなどの気分にも効果的だったとする報告が多く、瞑想に関してはマインドフルネス法が用いられ、うつなどに効果的であるとの報告があります。なお、考え方単独よりも総合的プログラムとして運動など組み合わせて行われている報告もあり、高い効果を示しています。

### 注意点

深刻な有害事象は報告されていませんが、まれに気分が悪くなるなどの精神的な変化が認められることがあります。



## ③ヨガ



エビデンスレベル：I  
推奨度：B

### 概要

姿勢や呼吸法を重視するものや瞑想による精神統一を重視したものなど様々な方法が行われています。一般的には独自のポーズ、呼吸法、瞑想などにより心身のバランスを整えることを目的としています。

### 論文の結果

姿勢・瞑想・呼吸法を週1回、60～120分行うことで、痛みが改善したとの報告があります。また、マインドフルネスの一部に含まれるヨガは教育と組み合わせることで、痛み・QOL・睡眠状態の改善が認められたとの報告があります。

### 注意点

深刻な有害事象は報告されていませんが、まれに痛みの増悪が認められることがあります。



## ④ 痛みへの理解



エビデンスレベル: II a  
推奨度: B

### 概要

疾患に関する情報、治療方法や痛みが起こるメカニズム、睡眠や疲労状態、食事が症状にどのように影響するかを学習することで、症状の軽減や生活の質の向上を目的としています。

### 論文の結果

痛みに対する理解を深めることで、QOLやうつ症状などの改善が認められたとする報告があります。なお、痛みへの理解単独よりも、総合的プログラムとして運動などと組み合わせて行われている報告もあります。

### 注意点

深刻な有害事象は報告されていません。

## ⑤ マッサージ

エビデンスレベル: (II a)  
推奨度: C

### 概要

身体の筋肉や軟部組織を手で揉むことで、また指で全身に定められたツボと呼ばれる反応点を圧迫することで、血流の改善、筋緊張の緩和、鎮痛などを目的に行います。

### 論文の結果

総合的プログラムの一部にマッサージが取り入れられており、木の棒やテニスボールを利用したセルフケアマッサージを取り入れることで、痛みやQOLに改善が認められるとの報告があります。また、背中をさすったり、圧迫したり、揉みほぐしたりすることで、QOLや身体機能に改善が認められていたとの報告もあります。

### 注意点

深刻な有害事象は報告されていませんが、強く刺激することで痛みが悪化したり、だるさが残ることがあります。



## ⑥ 食事



エビデンスレベル: (II a)  
推奨度: C

## 概要

普段の食生活をバランスの良い食事に変更するなど食生活を見直すことで、症状を予防・軽減させたり、悪化させないことを目的としています。

## 論文の結果

総合的プログラムの一部として1日約1200キロカロリーの食事を6ヶ月行うと痛みやQOL、うつ症状や睡眠状態に改善が認められたとの報告があります。また、人工甘味料などの摂取を控えると症状の軽減が認められたとの報告もあります。

## 注意点

深刻な有害事象は報告されていませんが、無理にカロリーを抑えるのではなく、バランスの良い食事を心がけましょう。

## ⑦ 温熱ケア

エビデンスレベル: II a  
推奨度: C

## 概要

生体に温熱刺激を加えることにより血流を改善させ、痛み軽減や筋緊張緩和などを目的としています。方法としては、ホットパック、温熱機器、超音波、温泉、サウナなどが用いられています。

## 論文の結果

干し草を身体全身に覆って毎日20分間温まることにより、痛みやQOLの改善が認められるとの報告があります。また、総合プログラムの1つに10分間の温熱機器の使用が組み込まれており、QOLや身体機能に改善が認められたと報告があります。

## 注意点

深刻な有害事象は報告されていませんが、やけどなどに注意しましょう。



## ⑧ 音楽

エビデンスレベル: II a  
推奨度: C

## 概要

音楽を聞いたり、演奏したり、歌ったりすることで、痛みの緩和や不安を軽減させ、心身の健康状態を安定させます。

## 論文の結果

リラクゼーション音楽を20分間聞くことで、痛み・うつ症状や不安症状の改善が報告されています。また、音楽と痛み日記を組み合わせることで、痛みやうつ症状に改善が認められたとの報告があります。

## 注意点

深刻な有害事象は報告されていません。

## データ編

## ⑨アロマセラピー



エビデンスレベル: (II b)  
推奨度: C

## 概要

精油と言われる植物や柑橘系の果物の皮から抽出されたオイルを使用して、不安やストレスを軽減する方法です。部屋全体を香らせる芳香浴、直接成分を吸い込むような吸入法、ブレンドオイルに手や足を浸す手浴・足浴、マッサージ法や湿布にオイルを適らして使用方法など、様々な方法があります。

## 論文の結果

アロマ単独の研究はなく、音楽と同時に15分間隔で部屋にアロマを吹きかけ、睡眠への指導を行うと、うつ症状・疲労・睡眠の改善が認められたとの報告があります。

## 注意点

深刻な有害事象は報告されていません。



## ⑩アニマルセラピー



エビデンスレベル: II b  
推奨度: C

## 概要

動物とふれあうことによる情緒的な安定やQOLの向上などを主な目的としています。犬や猫を始め、ウサギ、ウマ、イルカなど、人間と喜怒哀楽を共有できるような情緒性の高い哺乳類が主にセラピーアニマルとして用いられています。

## 論文の結果

待合室にセラピー犬を滞在させることで痛みや疲労・ストレスなどの改善が認められたとの報告があります。

## 注意点

深刻な有害事象は報告されていません。



## ⑪温泉(スパ)



エビデンスレベル: I  
推奨度: B

## 概要

飲用や入浴により、水の物理作用、温熱作用、温泉の化学成分作用などの効果が期待できます。温泉水・海水などに入浴したり、その中で運動したり、泥パックをしたり、マッサージを組み合わせるなど様々な方法があります。

## 論文の結果

水温35~38℃の温泉に、週3~5回、20~30分間入浴することで、痛みやQOLに改善が認められたとの報告があります。また、運動との総合プログラムで、痛みやQOLなどの改善が認められたとの報告もあります。

## 注意点

深刻な有害事象は報告されていませんが、湯あたりなどに気をつけましょう。

表：患者さんが行っているセルフケアの実態と推奨度

	実施率が高いセルフケア	継続率が高いセルフケア	興味があるセルフケア	推奨度
1	入浴	サプリメント	温泉	運動
2	ストレッチ	会話	ストレスの対処法	考え方
3	薬の飲み方	音楽	ストレッチ	痛みへの理解
4	睡眠	動物と触れ合う	考え方	ヨガ
5	食事	植物を育てる	音楽	温泉（スパ）
6	運動	入浴	睡眠	温熱ケア
7	考え方	ストレッチ	入浴	音楽
8	会話	運動	温熱ケア	食事
9	休憩	食事	呼吸	マッサージ
10	音楽	温熱ケア	運動	アニマルセラピー

患者さんが実際に行っているセルフケアや継続率が高いセルフケア、さらには興味があるセルフケアと、効果が証明されているセルフケアとの間には大きな違いがあります。

## ●本邦におけるセルフケアの検証研究●

本研究の一環として行われた、慢性痛患者に対するセルフケアの有効性を検証した研究の内容を簡単に紹介します。

対 象 : 線維筋痛症患者 183名  
 方 法 : セルフケアをテキストで学んだ群(テキスト群)と講習会で学んだ群(講習会群)  
 学習内容 : 考え方、アロマセラピー、森林浴、ヨガ、ツボケア、笑い、運動  
 学習期間 : 4ヶ月間(ただし、講習群は月に1回の講習を4回受講)

### 結果

- ①痛みの強さに有効なセルフケア : 森林浴、運動
- ②痛みの質に有効なセルフケア : 考え方、ヨガ、ツボケア、笑い、運動
- ③ストレスに有効なセルフケア : 考え方、アロマセラピー、森林浴、ヨガ、ツボケア、笑い、運動
- ④継続率が高いセルフケア : 考え方、ツボケア、アロマセラピー
- ⑤満足度が高いセルフケア : 笑い、ツボケア(お灸)、ヨガ
- ⑥複数のセルフケアを長期間行う : 痛みの強さ、不安やうつ、QOLに長期的に改善
- ⑦総合的な効果 : テキスト群 < 講習会群

## 応用編

### 7. セルフケアの実際

ここでは臨床試験において有効性が高いとされているセルフケア、または痛みがある程度あっても行えるセルフケアについて、そのやり方を簡単に紹介します。

#### ① 考え方 (認知行動療法)

気分の落ち込みや日常の不安など、私たちが体験する否定的な気分や感情、ストレスに対して、どのように捉え (認知)、行動するかを考える方法です。慢性痛の患者さん以外にも、がんや糖尿病といった身体症状のある患者さんでも実践されており、広い領域でその有用性が示されています。

#### step 1 物事の捉え方を考える

●物事の捉え方が身体にどのような影響を与えるのかを考えてみましょう。

例題: ある日突然プレゼントが送られてきたことを想像してください

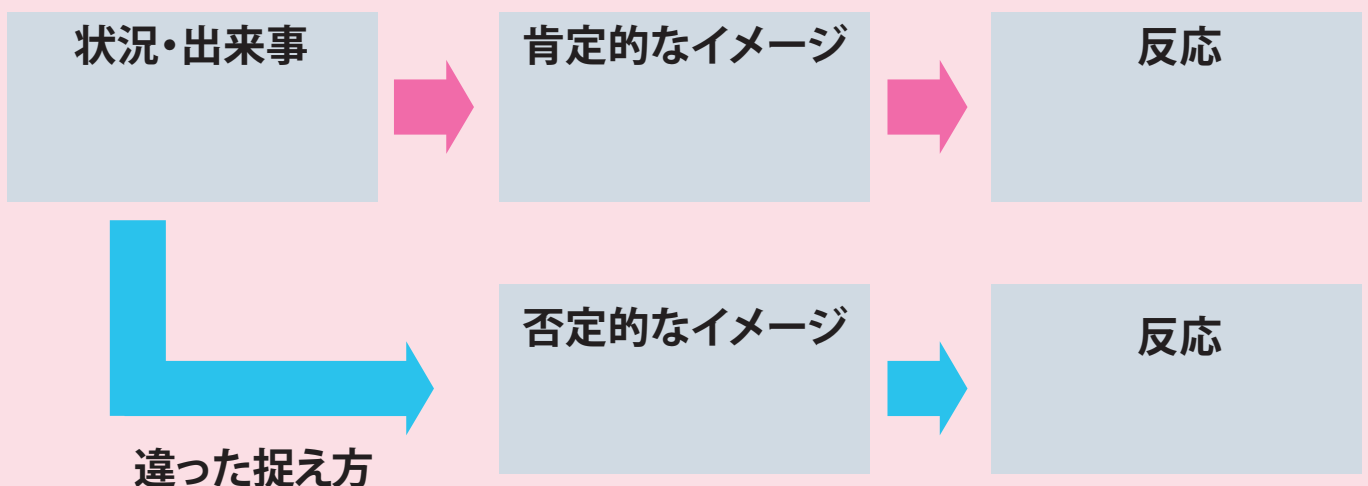
<b>肯定的なイメージ</b>	→	その時の反応
この前応募した懸賞にあたったのかも	→	とてもうれしくワクワクする

<b>否定的なイメージ</b>	→	その時の反応
高い料金を請求されるのではないか	→	不安で落ち着かない、憂うつな気分

送られてきたプレゼント自体は変わりませんが、考え方1つで気分は大きく異なります。

#### ●捉え方を柔軟にするトレーニング●

日常の色々な出来事についてイメージと感情や身体の反応を学習してみましょう。





## step 2 感じたイメージをどうするのか？

物事をどのように捉えるかで、身体や気持ちの反応が異なることが理解できても、必ずしも肯定的なイメージを持てるわけではありません。もし、否定的なイメージが生まれてしまった場合はどのようにすればよいのでしょうか？

### 考え方のstep

- ①自分の考え方(否定的なイメージ)に気が付くこと(step1)
- ②否定的なイメージ(考え方)が起こっても、そのままにしておくこと(step2)

### ●否定的なイメージをそのままにしておくとは？

否定的なイメージはどうしても後を引きずります。そのため、否定的なイメージがわいてもそれ以上考えずに、そのままにしておきます。もし、そのままにできない場合は、否定的なイメージを「川に流れる葉っぱにのせて流す」とよいでしょう。

#### 【具体的なやり方】

- ①あなたは「ゆっくりとした川の流れの傍らに腰を下ろし、葉っぱが流れていくのを眺めている」ところを想像してください。
- ②自分の考えや思いに意識を向けてみてください。
- ③「その考えや思いを葉っぱに次々とのせて、流す」ところを想像してみてください。
- ④あなたは川のほとりに座り、葉っぱを流し続けるように努力しましょう。
- ⑤もし、葉っぱが消えたり、自分が川に入ったり、葉っぱと一緒に流れていることに気が付いたら、①に戻ってください。

#### 【期待される効果】

否定的な思考や感情があらわれても、さらに悪い方向に考えないという練習になります。

#### 【注意点】

川が想像できない人や、苦痛な考えばかりが出てきてしまう場合があります。しんどくなった場合はすぐにやめ、深呼吸を試みましょう。

## セルフケアを成功させるためのコツ

- ①できること、または好きなところからはじめましょう。
- ②セルフケアを行った時は、必ず自分自身にご褒美を与えましょう。
- ③完璧に行うことが目的ではありません。苦手な部分は後回しで構いません。

★自分自身の考え方や行動パターンを見つめ直し、症状の改善に役立ててください。

## 応用編

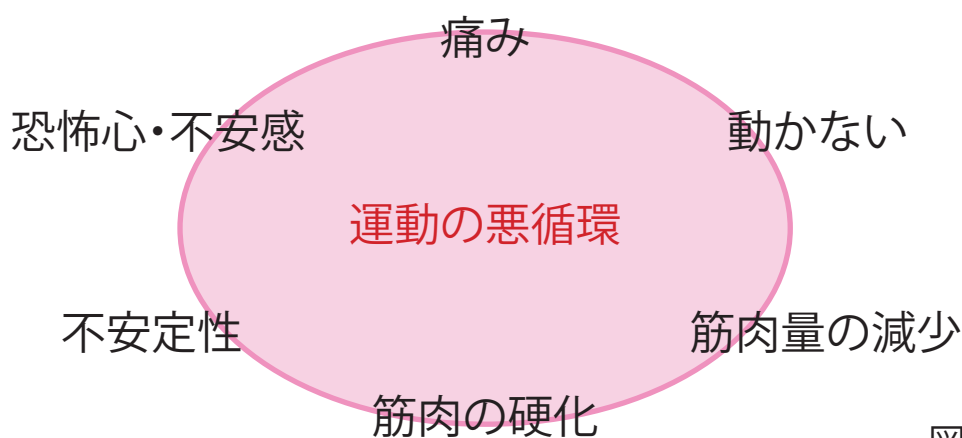
### ②運動

一般的に痛みが強いときは、安静にした方がよいと思われがちですが、これは急性の病気の場合だけであり、慢性化した病気では逆に動くことが大切です。

#### 運動と病期の関係

急性痛 → 安静

慢性痛 → 運動



図：運動の悪循環

運動自体には、気分を変えたり、痛みを抑えてくれる物質を生成したり、血流を改善するなどのプラスの効果がある一方、安静は悪循環を形成する以外に運動に伴うプラスの効果も抑制してしまいます。

#### A. どのような運動があるのか？



##### a. 有酸素運動（ランニング、散歩、エアロビクスなど）

有酸素運動とは、酸素を消費する運動を指します。有酸素運動は全身の血流を改善させるほか、脳内から鎮痛物質が誘発されることが知られています。そのため、痛みの治療で最も有効とされている運動の1つです。

##### b. ストレッチ

筋肉を自分・もしくは他人に伸ばしてもらう方法のです。筋肉が硬くなると、①痛み、②冷えやむくみ、③血流不全、④ストレスなどが起こりますが、ストレッチにより筋肉が緩めば、これらの症状を改善してくれます。



##### c. 筋力トレーニング

痛みのために長期間動かないと筋肉は減少し、痛みを増加させると共に運動機能を低下させます。その結果、動くことに不安を感じ、さらに運動をしないようになります。

そのため、痛みのために長期間運動を行っていない場合は、少なくなった筋肉に対して個別に筋力トレーニングを行うことが必要です。

## B. 実践編



### a. 有酸素運動

散歩、ランニング、エアロビクスなどがあります。いずれかの運動を、15分以上行いましょう。なお、運動の強度は、心拍数が20程度上がる程度です。簡単な運動強度の目安としては、運動終了後に、少し汗をかき、軽く息がはずむ程度の運動です。

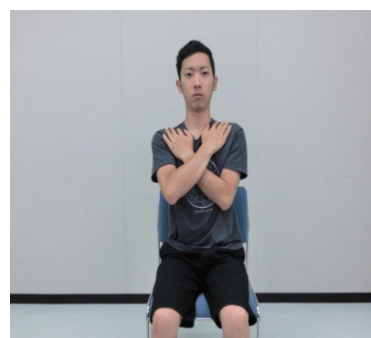
### b. ストレッチ

痛くない程度に5秒ほどストレッチを行うことを1回とし、10回を1セット、計3セット行いましょう。なお、お風呂上がりなど、身体が温かい時におこなうのがベストです。



#### Step1

手のひらを後に向けた状態で手を開く



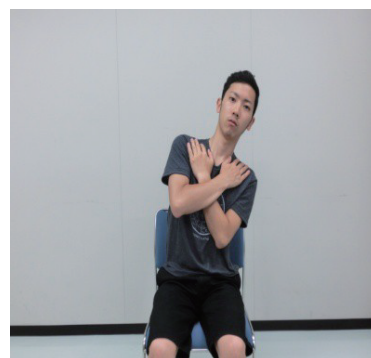
#### Step1

両手を胸に置く



#### Step2

胸を開き、腕を後に引く



#### Step2

身体を横に倒す

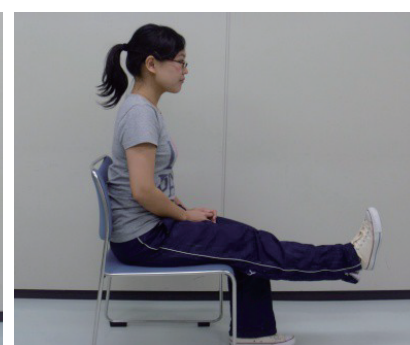
### c. 筋力トレーニング

ストレッチを行っても痛みが改善しない時は、筋力トレーニングを行ってみましょう。色々な筋力トレーニングがありますが、まずは肩または腰の高さまで手足を上げ、その状態を10秒ほどキープします。10回を1セットとし、1日3セット行いましょう。

なお、痛みが強い方は、負荷をかけずに動かすだけでも構いません。



上肢の運動



下肢の運動

## 応用編

## ③痛みへの理解

痛みと上手に付き合うためには、痛みを知る必要があります。特に痛みは慢性化すると、原因の変化だけでなく、天気や感情の変化などで悪化することが知られています。そのため、痛みが変化する要因を理解し、下記に示す痛みの悪循環を断ち切ることが大切です。

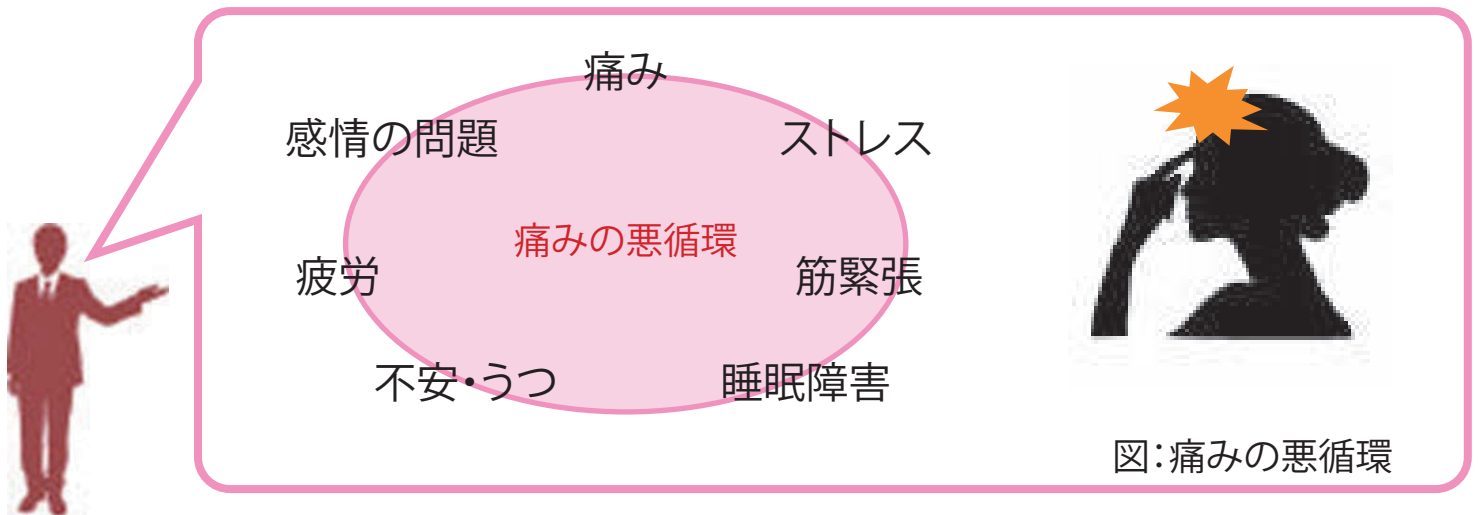


図: 痛みの悪循環

## A. 睡眠

睡眠不足は倦怠感を引き起こすだけでなく、怒りやすくなったり、イライラします。そして、倦怠感や感情の変化は、痛みの悪循環を形成します。そのため、睡眠は大切な要素です。

## 良質な睡眠を取るために気をつけること

- ① 昼寝を避ける
- ② 日中はなるべく活動する(活動できない場合は太陽に当たるだけでもよい)
- ③ 寝る前に刺激物を取るのを避ける(コーヒー、辛いものなど)
- ④ アルコールを避ける
- ⑤ 夜に活動することを避ける  
(インターネット、読書、テレビなどは気持ちを興奮させる)
- ⑥ 朝は決まった時間に起きる  
(睡眠ができなくても、決まった時間に起きるように心がける)
- ⑦ 考え事をやめる  
(不安や心配なことがあれば書き留め、明日考えるようにする)

睡眠時間は8時間程度が最適と言われています。また、寝る時間もとても大切ですので、遅くとも夜10時には布団に入るようにしましょう。

## B. 情報を整理する

病気に関する情報は様々なところに存在していますが、全てが正しいわけではありません。正しい情報を手に入れるためのポイントを以下にまとめてみます。

情報を確認するためのポイント



### ①情報の発信源は何か？

その情報が、新聞広告か科学的な雑誌かではその意味は大きく異なります。

### ②自分と同じような人に効果があるのか？

病気の種類や程度により効果は異なります。自分の症状に近い人が改善しているのがポイントです。

### ③今の治療や生活習慣をやめるように勧めていないか？

今の治療や生活習慣(食事・睡眠など)を全てやめてまで行う治療には危険が伴います。

### ④危険性や副作用について示されているか？

効果ばかりでなく副作用が認められることがあります。必ず副作用や危険性を確認しましょう。

### ⑤そのことをはじめめるゆとりがあるか？

いくら素晴らしいものでもお金や時間に余裕がなければ続けることはできません。はじめる前に必ず自分にゆとりがあるのかを確認しましょう。



## C. 感情を正しく伝える

医療関係者や友達・家族は病気を乗り越えるために大切なパートナーです。そのため、円滑な人間関係を保つためにも、自分の気持ちを正しく伝える必要があります。そこで、円滑な人間関係のために必要なコミュニケーションを考えてみましょう。

自分の感情を伝えるポイントは「**肯定的で建設的に**」です。

### 否定的な例

「私の病気に全然関心を持ってくれない。」

→上の文章を肯定的な文章に変えてみましょう！

### 肯定的な例

「私の病気について関心を持って欲しいと思います。」

相手を非難するのではなく、自分がどのようにして欲しいのかを伝えることが大切です。肯定的な感情を伝えることが、円滑なコミュニケーションの基本です。

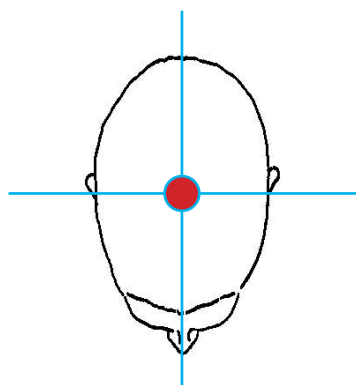
## 応用編

## ④ツボケア

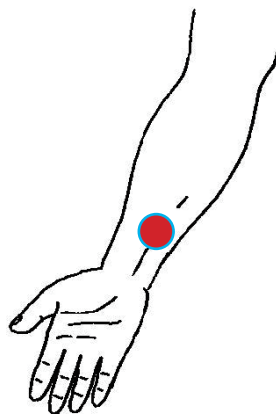
ツボは身体の鏡と呼ばれており、内臓や身体の不調がツボの反応として表れることが知られています。そのため、自分の体調に関連したツボを知ることはとても大切なことです。ツボケアは、時間や場所を選ばず、いつでも何処でも行えるのが最大の特徴です。

ここでは、慢性痛の患者さんが困っている症状に関連したツボを紹介します。

## A. 不安・うつ(心の状態)

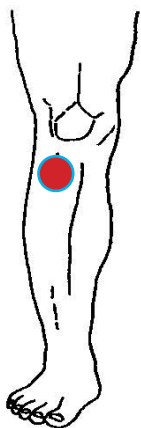
**百会(ひゃくえ)**

頭のでっぺんで、  
左右の耳と  
鼻の延長線が  
交わる場所

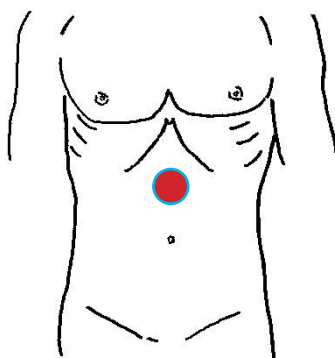
**内関(ないかん)**

手のひら側で手首  
から指3本分上の中  
央

## B. 消化・吸収を助ける(下痢・便秘・食欲不振)

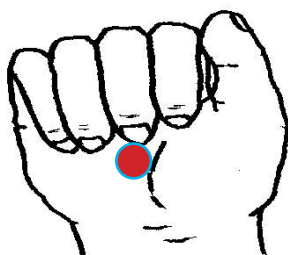
**足三里(あしさんり)**

膝のお皿の下の  
くぼみから指4本分  
下で向うずねの  
そとがわ

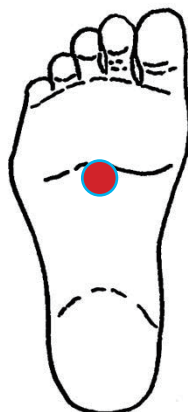
**中脘(ちゅうかん)**

みぞおちと  
おへその中間

## C. 疲労感

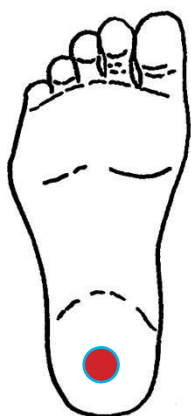
**労宮(ろうきゅう)**

握りこぶしを作り、  
中指と薬指の先が  
触れるところ

**湧泉(ゆうせん)**

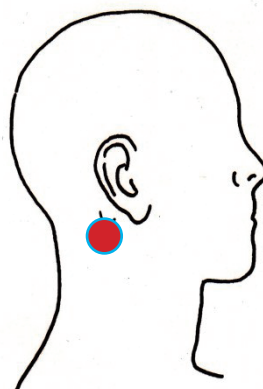
足の指を曲げると  
最もへこむところ

## D. 不眠



**失眠(しつみん)**

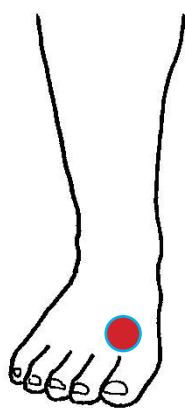
かかとの中央



**安眠(あんみん)**

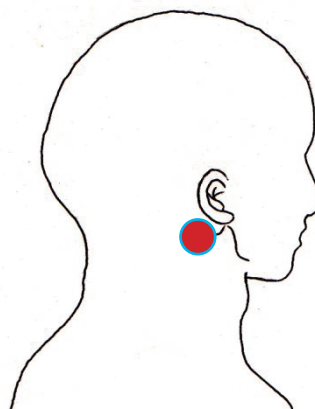
耳の後ろの骨から指  
1本分下

## E. めまい



**太衝(たいしょう)**

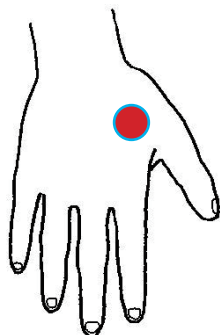
足の甲側で親指と  
人差し指の交わる  
ところ



**翳風(えいふう)**

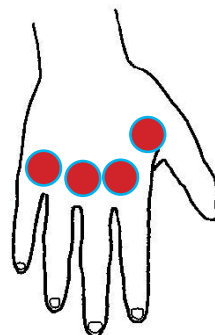
耳たぶの後ろの  
へこみ

## F. 痛み・しびれ



**合谷(ごうこく)**

親指と人差し指の  
骨が交わる場所  
で、やや人差し  
指より



**八邪穴(はちじゃけつ)**

手を軽く握り、手背  
の指の付け根あたり

## ●ツボの刺激方法●

ツボを刺激する方法には、①指で押す、②お灸をする、③ツボの上に突起物やテープなどを貼るなど、様々な方法があります。なお、ツボケアは症状がある時のみに行うのではなく、日頃から反応を確認し、予防することが大切です。



テキスト制作 責任者 伊藤和憲

主任研究者 伊藤和憲 (明治国際医療大学)  
分担研究者 浅井福太郎 (九州看護福祉大学)  
皆川陽一 (帝京平成大学)  
研究協力者 谷口敏淳 (鳥取生協病院 医療相談室)  
須見遼子 (大阪大学大学院医学系研究科)  
鈴木弘子 (聖マリアンナ医科大学病院)  
齊藤真吾・佐原俊作・内藤由規 (明治国際医療大学)  
一般社団法人日本ヨーガ療法学会の皆様  
NPO法人線維筋痛症友の会の皆様

セルフケアに関するホームページ: <http://selfmanagement.jp/>