

特集

慢性疼痛に対する集学的治療“ペインキャンプ”

井上 真 輔 *

はじめに

疼痛の対処方法は、急性疼痛と慢性疼痛で大きく異なる。急性疼痛では、痛みの原因となっている身体的組織的問題を推察し、それに対して生物学的に対処する治療アプローチが有効であることは言を俟たない。一方、慢性疼痛は単に痛みだけではなく、それが長引くことによって生じる様々な身体的・心理的・社会的問題が加わるため、病態がより複雑になる。具体的には、痛みの慢性化に伴って、安静臥床等による筋力や筋持久力の低下、関節の拘縮、不良姿勢、肥満などの“身体的問題”、痛みに対する過度な恐怖や不安、気分の落ち込みや意欲の低下、怒りや苛立ちなどの“感情や心理の問題”、そして欠勤や休業など就業への悪影響、趣味や娯楽の制限、社会的孤立、疾病利得などの“社会的な障害”など、様々な問題が生じるようになる。慢性疼痛を持つ全ての患者が、少なからずこういった問題を持ち得るが、特に、元来の性格傾向や発達の問題、患者を取り巻く環境やストレスなど相まって、さらにこじれて苦悩に満ちた痛みとなるケースも散見される。

そのような苦悩に満ちた慢性疼痛患者は、痛み執着し、頭の中が痛みに囚われてしまう。その結果、医療者に除痛を強く要求したり、医学的に説明のつかない痛みや症状を訴えたり、期待通り

に改善しない状況に苛立ち家族や医療機関と衝突したり、原因を求めてドクターショッピングを繰り返したり、と疼痛にまつわる行動(疼痛行動)が激化する。

国際疼痛学会は、こういった「心理社会的問題が絡みついた複雑な慢性疼痛には、痛む局所に起こった身体的な異常や傷害、疾病に着目して対処するという“従来の生物学的アプローチ”では、十分に対処することは難しい。心理社会的要素の絡んだ難しい慢性疼痛には、集学的治療が必要である。」と提言している。集学的治療とは、身体・心理の専門科が多職種で協働して、共有された治療方針と治療ゴールに向かって患者を支援する治療体制である。集学的治療の目的は、痛みを取り去ることではなく、患者自身が痛みをマネジメントして、コーピング(対処)できる能力を育み、痛みがあっても生活や人生を楽しめるようになることである。

集学的痛み治療を行う諸外国のペインセンターでは、集学的ペインマネジメントプログラムが広く行われている。集学的ペインマネジメントプログラムとは、1970年代に北米を中心に始まった、運動療法と心理療法を組み合わせた数週間のグループリハビリテーションプログラムである。現在では欧州、カナダ、オーストラリアなど世界各国のペインセンターで広く行われている。わが国の慢性疼痛治療ガイドラインにおいても、集学的ペインマネジメントプログラムは慢性疼痛に対する治療手段として「強く推奨」されている¹⁾。

愛知医科大学学際的痛みセンターでは、2017年から運動療育センターと協同して、対処の難し

—Key words—

慢性疼痛, 就労制限, 運動療法, 認知行動療法, リラクゼーション

* Shinsuke Inoue : 愛知医科大学医学部学際的痛みセンター

痛みの持続を改善するために正しい姿勢と作業動作のチェックと指導なども行っている。

筋力増強運動では、ダンベルとバーベル、スミスマシンなどを用いて比較的高い強度の筋力訓練を実施している。その際には、各患者に応じた適切な負荷量を設定し、正しいフォームで行えるように、必ず医師もしくは理学療法士がサポートしている。慢性疼痛患者に対する運動療法では、低負荷から段階的に増強するペースングした運動療法が推奨されている。運動恐怖(kinesiophobia)の強い患者や、「はじめからできない」と決めつけている自己効力感の乏しい患者には、安全なフォームで適切な負荷量を見定めて行えば、高めの運動強度でも成功体験につなげることができている。

一方、日常生活における運動量や活動量は、適量で開始して段階的に増加する(ペースング)ことがとても重要である。運動の効果を実感すると、「もっとやればもっと良くなる」と思い、痛みが増悪するまで負荷を上げ続けてしまうミスがしばしば起こり得る。そのため、プログラム期間中は、ホームエクササイズの実施状況を必ず記載して、適切な運動量が守られているか管理している。PAIN CAMPでは、参加前から腕時計型の活動量計(Fitbit™)を貸し出し、歩数や身体活動量をセルフ・モニタリングして運動量の管理と日常生活での運動が習慣化するように支援している。

PAIN CAMPでは、プールや屋外でのスポーツ活動、自然の中で実施するネイチャーオリエンテッドプログラムを導入している。これらは身体機能の向上のみならず、心理面でのリラクゼーション効果などに大いに役立っている。プールでのアクアエクササイズは、浮力を利用して荷重時痛や軸圧痛などを軽減できる上に、力の入れ具合によって水の抵抗負荷を増減できるので、痛みや疲労度に応じて負荷量を容易に調節することができる。ネイチャーオリエンテッドプログラムは、自然環境下で行う身体活動(ハイキング、ノルディックウォーキング、写真撮影、ヨガ、森林浴)を取り入れたペインマネジメントプログラムで、近年、その有用性が北欧を中心に盛んに報告されている。Serratらは、ランダム化比較試験で慢性

痛への有用性を示しており²⁾、我々もPAIN CAMPの最終日に、低山での登山・ハイキングプログラムを導入し、体力向上のみならず、達成感の獲得、「やればできる」という自己効力感の向上、復職への自信など、その効果を実感している。

2. 心理療法

心理療法では、慢性疼痛患者に多くみられる「痛みに対する悲観的消極的な認知・行動パターン、や過度な恐怖や不安」といった“認知(物事のとらえかた)”の改善・解消に焦点を当てて行っている。痛みに対する恐怖や不安で不活動に陥っていることが多い慢性痛の患者には、“行動の活性化”は非常に重要であり、患者自身が前向きにやってみたいと考えている活動ができるように、活動記録表や個人実験シートなどでトライアルを促し、できなくとも試み自体を賞賛する。さらに、短期、中期、長期のゴール設定を行い、目標を痛みの軽減から、「～ができる」といった実現可能な患者の望む活動へと視点を変えるようにしている。また、認知再構成法などの取り組みを通じて、適切な痛みの捉え方やストレスに上手に対処するコーピング方法などを学ぶ。

緊張感の高い慢性痛患者では、心も身体も緊張してうまく力を抜くのが苦手なことも多い。過度な緊張は痛みの増悪にも関わるため、全身の緊張を解くリラクゼーション法は重要なスキルである。我々は、呼吸法、バイオフィードバック、漸進的筋弛緩法、自律訓練法、マインドフルネス瞑想、アロマセラピーなど多岐にわたるリラクゼーションを採用し、それぞれ自分に合ったリラクゼーション法を体験し、習慣化することを目指している。特に第三世代の認知行動療法とされるマインドフルネスストレス低減法は、Google、Microsoft、Intel、Yahoo、NIKE、McKinsey、アメリカ海軍・国防総省など、世界の名だたる企業で採用されているストレスに対処するためのリラクゼーション法であり、人間関係や仕事のストレスに悩む患者に有効である。マインドフルネスとは、意図的に、『今ここ』の一瞬に、判断を加えず、注意を向けることから生まれる気づきを指すと定義されている。

痛みに限らず、人は過去のつらい記憶や失敗を繰り返し考えたり、未来に起こりそうな悪い出来事に不安になる。そして、頭の中が過去や未来の出来事でいっぱいになり、なかなか抜け出せなくなる。マインドフルネス瞑想で、いま現在の身体感覚にフォーカスすることで、過去や未来の創造の世界に心を囚われなくなる。その結果、ストレスは軽減され、脳が活性化して心が整った健全な状態になる³⁾とされている。

おわりに

このようにPAIN CAMPでは、病院という安心できる環境において、医療者が管理した運動を正しい方法で適切な量をこなすことにより、“実際に体験して成功体験を積み重ねること”ができる。この成功体験は、患者の痛みに対する強い恐怖や不安、誤った思い込みや決めつけ思考を修正する。そして心理療法を通じ、どのように痛みや運動をポジティブに捉えるかを学ぶことで、運動・活動への自信が強化される。医療者は、患者が行った運動と思考の変容を惜しみなく賞賛し、新たなチャレンジを促す。その結果、参加者は恐怖・回避思考からの脱却と身体に対する自信・信頼感が高まり、意欲や活動性が向上する。

このような集学的プログラムを実施することで、運動・身体活動・痛みに対する意識や捉え方が変わり、筋力・持久力の増強と成功体験を得て、復活

への自信が醸成されている。実際にPAIN CAMPでは、就労に問題のあった慢性痛患者54名のうち37名(69%)が、プログラム修了後3カ月で復職/再就職でき、修了1年後はさらに増えて41名(76%)が就労復帰に成功している。

集学的ペインマネジメントプログラムは非常に有効な治療手段であるが、日本の保険医療システムで行うには設備や人的コストの問題があり、わが国では慢性痛の集学的プログラムを行っている施設は極めて少ない。今後は、プログラムの有効性を保ちつつ、医療リソースの軽減化を図り、全国のペインセンターへ広げていきたい。

利益相反

本論文に関して、筆者らが開示すべき利益相反はない。

文献

- 1) 慢性疼痛治療ガイドライン作成ワーキンググループ編：慢性疼痛治療ガイドライン。真興交易(株)医書出版部，東京，2018
- 2) Serrat M, et al : Effectiveness of a multicomponent treatment for fibromyalgia based on pain neuroscience education, exercise therapy, Psychological Support, and Nature Exposure (NAT-FM) : a pragmatic randomized controlled trial. J Clin Med 2020 ; 9 : 3348.
- 3) Cherkin DC, et al : Effect of mindfulness-based stress reduction vs cognitive behavioral therapy or usual care on back pain and functional limitations in adults with chronic low back pain : a randomized clinical trial. JAMA 2016 ; 315 : 1240-1249.