

京都市委託事業

難病患者医療講演・相談会

『線維筋痛症・慢性疼痛』
～慢性疼痛を知っていますか？～

2025年9月28日（日） 13：30～16：30

ハートピ京都 4階第5会議室

京都市委託事業

難病患者医療講演・相談会

講演内容

『線維筋痛症／慢性疼痛』
～慢性疼痛を知ってますか？～

日時 2025年 9月 28日(日) 13:30～16:30 (受付 13:00～)

講師 関西医科大学 心療内科 痛みセンター
水野 泰行先生

交流会 講演終了後 14:40～16:30

個別相談 個別相談は行いません。

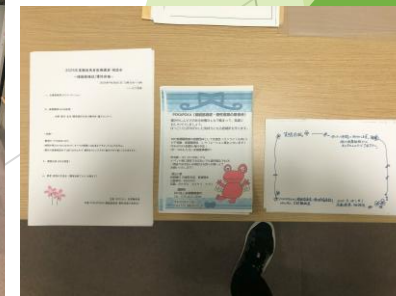
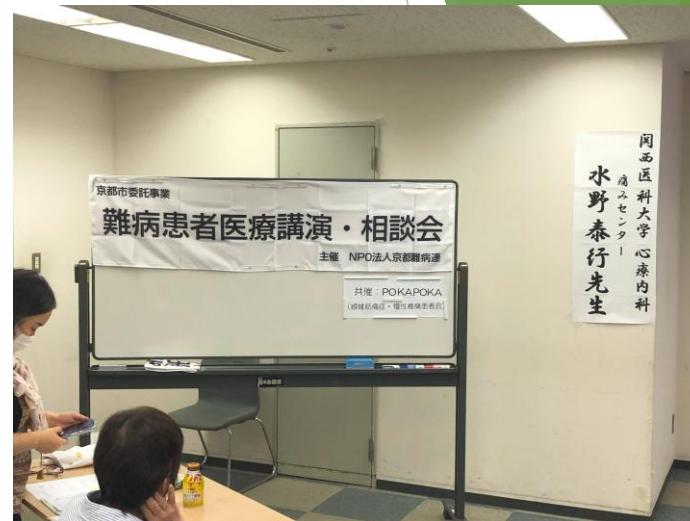
定員 30名 要予約 申込受付は 9月1日(月)10:00～

各種感染症等拡大防止のため、定員を設けております。
参加ご希望の方は、必ず京都難病連へ電話でお申し込みください。
疾病を抱える患者さんの集まりです、**マスクの着用**をお願いいたします。

会場 ハートピア京都 4階 第5会議室
京都府立総合社会福祉会館
〒604-0874 京都市中京区竹屋町通烏丸東入る清水町375番地
TEL 075-222-1777 / FAX 075-222-1778

主催 NPO法人京都難病連

申込み・お問合せ TEL 075-822-2691(平日10:00～16:00)



患者会挨拶～講師紹介

13：30より、共催の患者会“POKAPOKA”さんから
開催の挨拶と講師の紹介がありました。



POKAPOKA
～線維筋痛症・慢性疼痛患者会～

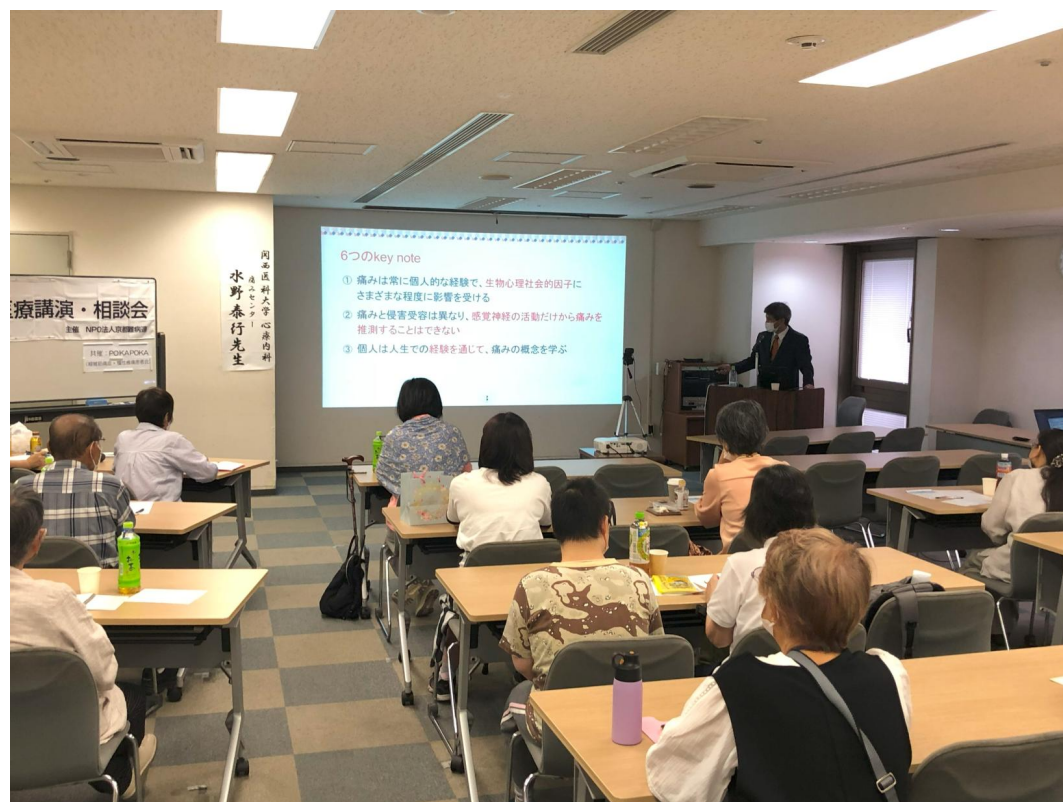
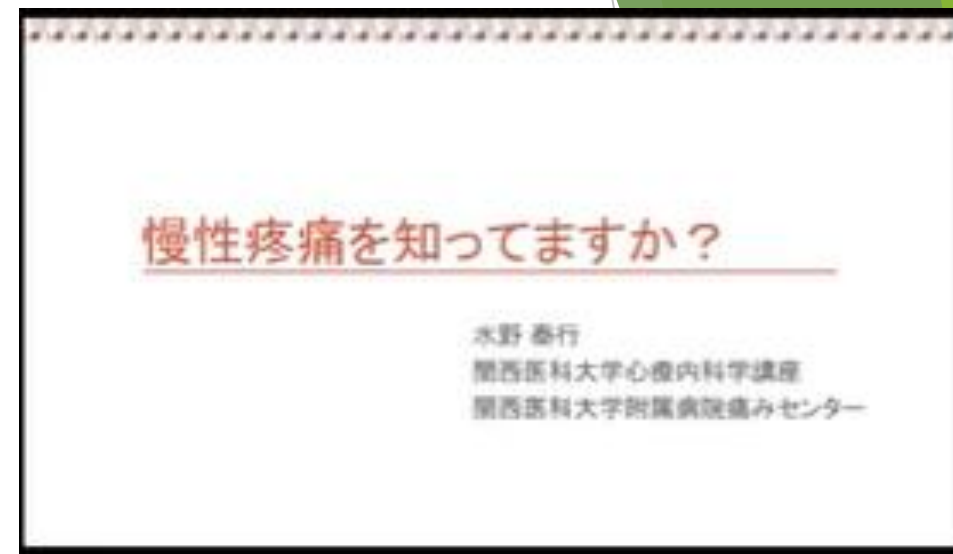


関西医科大学 心療内科
痛みセンター
副センター長 水野 泰行先生

難病患者医療講演・相談会

13:36 ～ 講演スタート

難病患者医療講演・相談会には当初予定の参加より3名が体調不良により参加できませんでしたが、皆さん熱心に、メモを取りながら聴講していました。



難病患者医療講演・相談会

痛みの定義

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

国際疼痛学会(IASP)による定義(2000)

6つのkey note

- ① 痛みは常に個人的な経験で、**生物心理社会的因子**にさまざまな程度に影響を受ける
- ② 痛みと侵害受容は異なり、**感覚神経の活動**だけから痛みを推測することはできない
- ③ 個人は人生での**経験を通じて**、痛みの概念を学ぶ

6つのkey note

- ④ 痛みを経験している人の訴えは**尊重されるべき**
- ⑤ 痛みは通常、適応的な役割を果たすが、一方で**身体機能や社会的および心理的な健康に悪影響**を及ぼすこともある
- ⑥ 言葉による表出は、**痛みを表すいくつかの行動の1つにすぎず**、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ない

難病患者医療講演・相談会

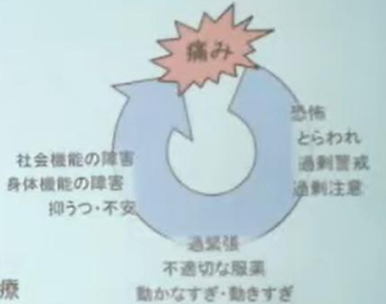
慢性疼痛とは？

3ヵ月以上続く、もしくは再発を繰り返す痛みで、生物心理社会的な多因子が関与するもの

- ・ 情動的苦痛や生活上の支障を伴う
- ・ 誘因となる急性疾患や創傷があることもないことも
- ・ 単に急性疼痛が長く続いている状態ではない
- ・ 治療は急性疼痛とまったく異なる

2つの医学モデルと治療

- ・ 生物医学的モデル
 - ・ 因果関係を想定
 - 原因を特定できる
 - **原因を取り除くのが治療**
- ・ 生物心理社会的モデル
 - ・ 多くの要因の相関関係を想定
 - 特定の原因で説明できない
 - **悪循環から抜け出すのが治療**



急性疼痛と慢性疼痛

	身体の変化	役割	意義	治療目標
急性疼痛	怪我や病気など、原因が明確 → 検査でわかる	警告	異常を知らせるため の 正常な痛み	安静、原因の治療 痛みを減らす
慢性疼痛	緊張、脳神経の働きの異常など → 検査でわからない	なし	必要ないのに起こる 異常な痛み	生活・気分の改善 障害や苦痛を減らす

→ 患者自身には(実は多くの医師にも)ほとんど区別がつかない

痛みは脳で感じる

- ・ 痛みの感じ方には情動、記憶、判断、注意などが影響する
- ・ はっきりとした原因があっても、脳の状態によって痛みの感じ方は変わる
- ・ 痛みの原因を体か心のどちらかにだけに求めるのは意味がない

胸が痛む

悲しみ・悩みなどでつらく思う。心痛する。「彼の胸中を思うとー」
(広辞苑 第七版より)



本当に胸に痛みを感じることはありませんか？

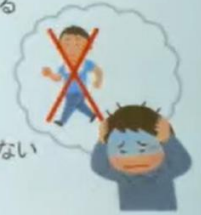
難病患者医療講演・相談会

慢性疼痛の心理行動的因子 - 破局化 -

- ① 反芻
痛みについて繰り返し考える
- ② 無力感
痛みに対し何もできないと感じる。良いことの過小評価
- ③ 拡大視
痛みの脅威を過剰に感じる。悪いことの過剰評価

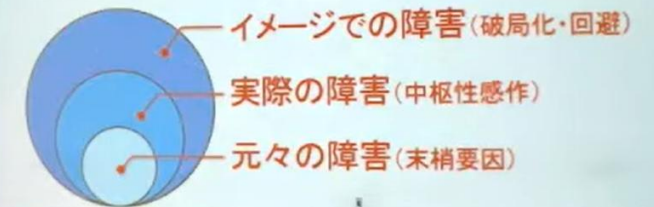
慢性疼痛の心理行動的因子 - 恐怖と不安 -

- ① 恐怖
現在の脅威(=体験)に対して起こる感情
= 対象が実在する
疼痛 → 無力感 → 逃避
- ② 不安
将来の脅威(=予測)に対して起こる感情
= 対象が実在しない
拡大視 → 悲観的予測 → 回避



慢性疼痛の心理行動的因子 - 認知的フュージョン -

- ・思考と現実の混同(できるはずがない → できない)
- ・破局化 → 行動制限(できない → しない)



▶ 心理行動的因子

▶ 破局化 過覚醒 恐怖と不安 受容 認知的フュージョン 対処行動

慢性疼痛の心理行動的因子 - 過覚醒 -

身体感覚、特に痛みを求めて絶えず体を探ること

- ① 特定の過覚醒
痛みへの注意の亢進
些細な痛みでも強く感じる
- ② 一般的過覚醒
侵襲的でない刺激への注意の亢進
音、光、匂いなどへの感覚過敏

慢性疼痛の心理行動的因子 - 受容 -

- ① 行動的要素
痛みに関係なく日常活動を行なう
- ② 認知的要素
痛みを回避せず痛みがあっても大丈夫だと考える

慢性疼痛の心理行動的因子 - 対処行動 -

疾病志向型対処

- ・疼痛部位の保護
- ・安静
- ・援助依頼(やってもらう)
- ・無効な薬の使用

健康志向型対処

- ・リラックス ・運動
- ・活動ペース調整 ・作業継続
- ・対処自己陳述(自分で対処できる
という意味表明)
- ・情緒的サポート希求(自分でする)

受動的

能動的

難病患者医療講演・相談会

慢性疼痛の治しかた

- ・原因追及にこだわらず
- ・痛みがあっても大丈夫だと信じ
- ・痛みの有無や強さに左右されず
- ・痛みゼロよりも、痛くても困らず怖くなることを目指し
- ・本来の価値ある生活を送る

➡それができたら医者いらねえよ！

慢性疼痛のむずかしさ

- ・知名度が低い、専門家が少ない、理解されにくい
- ・個人差が大きく、薬の有効性が低い
- ・急性疼痛としての治療が無効(ときに悪化)
- ・痛みが不安や恐怖をひきおこすのが自然な反応
- ・痛み自体がストレス因となって悪循環の一部を形成する
- ・不安や恐怖をかかえながら、患者自身が考えや行動を変えることが必要

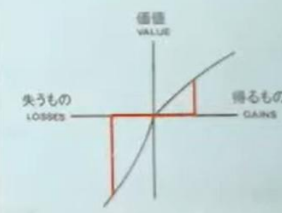
行動を変えることの難しさ

人は行動を変えることで得られるものより、失うものの価値を大きく見積もる(プロスペクト理論)

痛みで安静にしている患者が運動をしようと思ったとき、

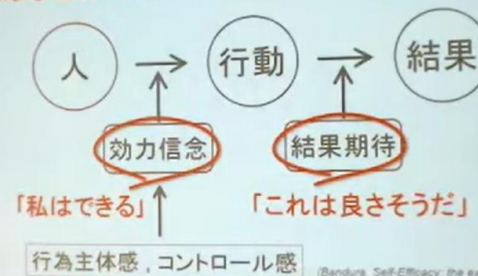
改善の見込み < 増悪のリスク

と見積もるのは自然なこと(やる気の問題ではない)



Kahneman D., Tversky A., Econometrica 47: 263-292, 1979

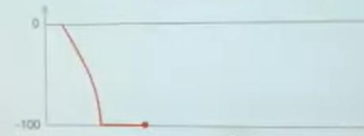
人はなぜ行動を変えるのか



(Bandura, Self-Efficacy: the exercise of control, 1997)

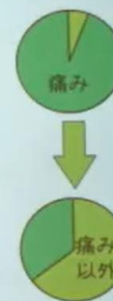
慢性疼痛との向き合い方

- ・健康だったときを基準にしない
- ・病気になったときをゼロにする
- ・マイナスを減らすよりも、プラスを積み上げる



良かったこと日記(ニヤニヤ日記)

- ・良かったことを毎日3つ以上記入し、何度も読み返す → イメージで再体験
- ・生活や気分など体験全般について記録
- ・まだ残っている「悪いところ」よりも、少し出てきた「良い変化」に気付くことが重要
- ・生活に占める痛み以外の比率を増やす(痛みの比率を減らすよりもやりやすい)



難病患者医療講演・相談会

～14:53 講演終了

集学的診療

慢性疼痛には「集学的診療」が効果的

- 痛みを取り除く治療ではなく、**痛みに苦しめられない生活を取り戻す治療**
- 治療者のサポートを得て、**患者自身が主体的に取り組む治療**



<https://itakinnet.net/index.html>

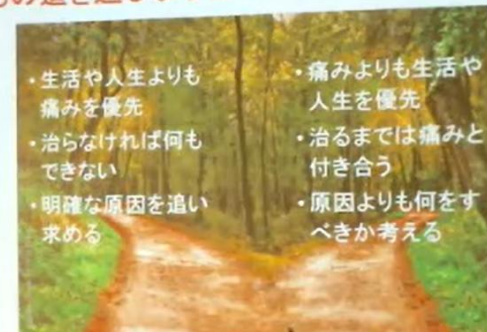


線維筋痛症で困っていませんか？

体中のつらい痛みを軽くしたいあなたに
覚えてくれるご家族の方へ
病状と上手につきあう方法



どちらの道を選びますか？



- 生活や人生よりも痛みを優先 - 治らなければ何もできない - 明確な原因を追いつめる	- 痛みよりも生活や人生を優先 - 治るまでは痛みと付き合う - 原因よりも何をすべきか考える
--	---

関節リウマチの患者さんのための 痛みとこころのケア



中外製薬

KTK 京なん

No. 131



特定非営利活動法人

痛み主導権を渡さない

痛いから出かけない
痛みがまだから行く
痛くならないように……



痛いけどこれは行きたい
痛みは強いけどがんばる
痛みに関係なく……



痛み

生活と
仕事と
遊びの
権利を
人に
譲ら
せるな!!

痛みで生活を支配されず、
本来の自分の生活を取り
戻すのが慢性痛の治療

難病患者・家族交流会 15:09 ~ 15:25

講演後、先生には質問にお答えいただき、
そのまま交流会に参加いただきました。

