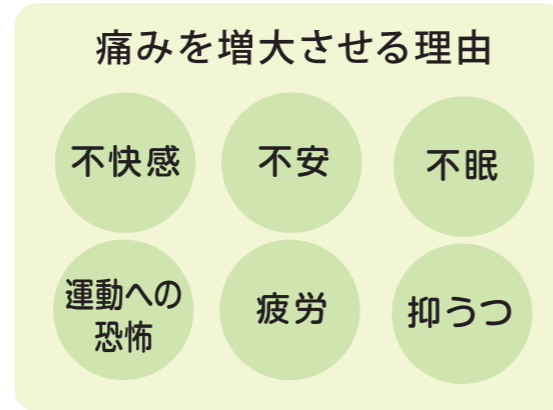


長引く痛み、 最善のチーム医療を提供します。

■長引く痛み=慢性疼痛とは？

病気や怪我が治る期間がすぎても続く痛みのことを「慢性痛」と呼び、通常は3カ月以上続く痛みのことをいいます。(国際疼痛学会:IASPの定義より)
慢性の腰痛、関節の痛み、手足のしびれ感など、さまざまな痛みが含まれます。

痛みと心身の関係



■どのように治療するの？

集学的慢性疼痛診療を行います。

医師、理学療法士、臨床心理士などがチームを作り、全員の知識と技術を結集して、集学的疼痛診療を行います。これは、国際疼痛学会 (IASP) が推奨している治療法で、オーストラリアなどでも盛んに行われています。



川口脳神経外科では 臨床心理士による認知行動療法を取り入れます。

認知行動療法は、痛みの捉え方や考え方を变えていくことで、痛みによる「苦悩」を少なくして行うとする治療法です。従来行われていた医師による薬物療法、理学療法士による運動療法に加え、認知行動療法を取り入れることで治療効果を高めていきます。なお、運動療法と認知行動療法を組み合わせた診療は、世界的にも推奨されています。



理学療法士
新田 麻美

「慢性痛に対する認知行動療法研修」(国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター主催 東京2018)を修了



公認心理師・臨床心理士
川村 啓和

「臨床心理士慢性痛セミナー」受講(平成30年度厚生労働省慢性疼痛診療体制構築モデル事業)

慢性疼痛のための 集中リハビリテーションを行います。

■運動療法と認知行動療法を組み合わせた 集中プログラム(全10回)

同じ日に、理学療法と認知行動療法、2種類のリハビリテーションを行います。

	1回目	2回目~9回目	10回目	3ヶ月後
運動療法 (理学療法士)	理学療法 評価 60分	リハビリテーション 運動療法 40分	理学療法 再評価 60分	再評価
認知行動療法 (臨床心理士)	心理士 評価 60分	リハビリテーション 認知行動療法 30分	心理士 再評価 60分	

■運動療法

ストレッチ自主訓練メニュー

運動開始のポイント

- 痛くないところから実施していきましょう。
- 毎日できない場合は週3回程度から始めます。
- 次のリハビリの日まで1週間続けてみてください。

自宅で行えるストレッチを指導。疼痛を誘発しにくい動作練習をします。

痛みを抑える仕組み

痛みを抑える経路(下行性抑制系)
*脳には痛みを抑える力もともと備わっています

「痛みの機序」「運動による疼痛緩和効果」など運動療法の効果を習得します。

■認知行動療法

「先入観」で作られる痛み

慢性疼痛患者は、腰を曲げる動作を観察するだけで痛みに関連する脳領域が活動する。

痛みは脳の中だけでもつくられる可能性があります(あくまでも増幅させる要因になるというこ...)



ワークシートを使用して、痛みについて心理士と一緒に考えていきます。

期待できる効果は？

- 疼痛管理スキルを習得し、痛みを上手にコントロールしながら生活することができます。
- 運動量の向上、運動習慣を定着させることができます。
- 職場や生活環境を痛みを誘発しにくい環境に整えます。
- 今までできなかった復職や趣味活動を再開します。