

える症状や抱える問題は日や時間によっても異なることもあり、1つの方法だけですべてを対処するのは困難である。

そこで、我々は慢性痛患者の様々な状態に対応するために知識（セルフケア）を複数学習させることで、自分自身で自らがその状況に合わせて痛みをコントロールするための患者力をつけてもらうためのプログラムを作成することが大切であると考え、そのプログラム構築のために、過去に行われている様々なセルフケアやセルフマネジメントの中から、慢性痛患者に有効と思われるプログラムについて、本邦でその安全性とエビデンスの確立する運びとなった。

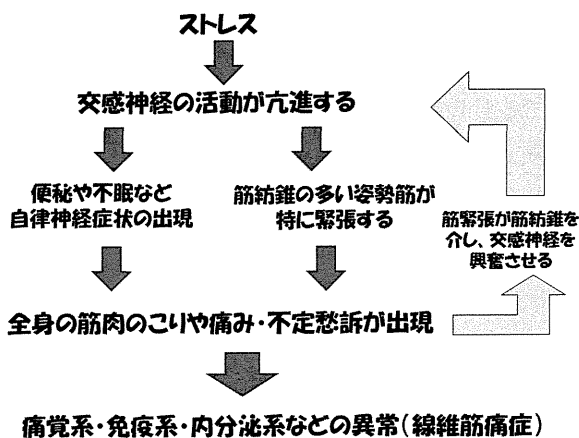


図 13: 痛みの悪循環

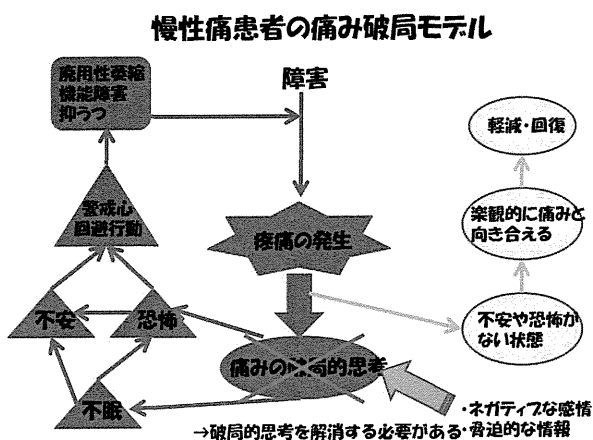


図 14: 痛みの破局構造

2. 統合医療的セルフケアとは？

体調を患者自身が自己管理する方法は、セルフ

ケアやセルフマネジメントと呼ばれている。一般的に、セルフケアは症状を和らげるための方法を差し、セルフマネジメントは体調を管理するための方法とされている。そのため、セルフマネジメントは病気に対する考え方や気持ちの整理などに対する精神的なアプローチや食事や睡眠などの生活指導が中心であり、日頃から長期間続けることが大切とされる内容が多い。一方、セルフケアは痛みを一時的に、短期的に和らげる方法が多く、鎮痛薬のように即効性が高い。そのため、慢性痛患者の治療にはセルフケアとセルフマネジメントの両方が必要不可欠となる。

一方、セルフマネジメントは患者教育とも呼ばれ、痛みに特化したものはないものの、慢性疾患を抱える患者のマネジメント方法は共通する部分も多い。そのため、数多くの研究がなされており、そのマニュアルも多数存在している。しかしながら、セルフケアに含まれる症状のコントロール方法は疾患によりまちまちであることから、痛みにも有効なセルフケアをまとめ、慢性痛患者専用のセルフケアプログラムを作成することが必要不可欠である。しかしながら、慢性痛患者用のプログラムは存在していない。そこで、慢性痛患者用のセルフケアプログラムが必要となる。

実際、慢性痛患者は試行錯誤の中、自分自身で様々なセルフケアを実施している。これらは、いわゆる民間療法と呼ばれるものであり、その多くは統合医療と呼ばれる分野に含まれているものである。そこで、慢性痛患者用のプログラムを新たに構築するよりは、慢性痛患者が既実践している方法や過去の論文の中から、安全、簡単、低価格で、なおかつ効果が高いものを抽出し、それらを系統的にまとめることが大切と考えられる。

そこで、今回は統合医療のカテゴリーの中から痛みに対して効果のある方法を国内外の文献検索から抽出した。その結果、認知行動療法、運動療法、鍼灸治療、マッサージなどの要素が抽出された。実際、認知行動療法に関しては、既に多くの

報告がなされていることからその安全性やエビデンスの確立はされているが、運動療法や鍼灸治療に関してはセルフケアとしての方法ではなく、治療としての方法であることから、セルフケアで可能なプログラムとして運動療法をストレッチや筋力トレーニングに、また、鍼灸治療をツボ押しとして検証を試みることにした。また、痛みの効果としての報告は少ないものの、ストレスのコントロール方法として有用性が示されている森林浴やヨガを検証することとした。また、対象としている線維筋痛症患者は女性が多いことから、マッサージの変法としてフェイスマッサージを新たに化粧ケアして加えることとし、その安全性と有効性を検証することとした。

3. 予備研究の結果

今回統合医療に関する過去の報告の中から、痛みに対して効果が認められる可能性がある運動とツボ療法、マッサージ（化粧ケア）と、ストレスの軽減に効果的と思われる森林浴とヨガの5つについて検証を行った。その結果、いずれのセルフケアでも主観的な痛みに変化が認められ、介入前と介入3か月後の変化率には統計学的に有意な差が認められた。また、QOLに関しても、化粧ケア以外は介入前と介入3か月後の変化率に統計学的に有意な差が認められた。また、いずれの方法も有害事象は存在しなかった。以上のことから、痛みの軽減に、運動療法（ストレッチ・筋肉トレーニング）、ツボ療法、マッサージ（化粧ケア）、森林浴、ヨガは有効であると考えられた。

これらのセルフケアが効果的であった理由にはいくつかの可能性が考えられる。まず、運動療法（ストレッチ・筋肉トレーニング）、ツボ療法、マッサージ（化粧ケア）に関しては、それぞれの介入により脳内から内因性のオピオイド物質が放出されることが報告されている。今回の刺激量で、内因性オピオイドが放出されるかに関しては不明ではあるが、1つの可能性として介入により放出さ

れた内因性物質が直接的に障害部位に働きかけ、痛みが軽減した可能性があるものと考えている。また、その他の要因には、運動やツボ押し、マッサージにより局所の血流が改善することが知られていることから、局所の血流を改善させることで痛みを起こす発痛物質を除去した可能性や、筋緊張の低下に伴い、交感神経の活動が抑制されることで、痛みが軽減した可能性など、いくつかの要因が考えられる。以上のことより、運動（ストレッチ・筋肉トレーニング）、ツボ療法、マッサージ（化粧ケア）は、痛みの悪循環を断ち切るのに有効な方法であると考えられる。

一方、森林浴やヨガは、ストレスの指標である唾液中のアミラーゼが介入後で減少することが報告されており、実際に本研究でも唾液アミラーゼや精神的なスコアである POMS に改善が認められた。以上のことから、森林浴やヨガなどの治療方法は肉体的や精神的なストレスを改善させることで、不安や恐怖などの要素を改善し、その結果、痛みの破局的構造を断ち切ることが可能であったと考えられる。

4. 慢性痛患者用のセルフケアプログラム構築に向けての問題点

今回、森林浴、ヨガ、化粧ケア、運動、ツボ押しに関して、その安全性と効果が確認できた。また、その効果としては、運動やツボ押し、化粧ケアは、痛みの悪循環を断ち切ることで、痛みやその付随症状を軽減することに効果的である可能性が、また森林浴やヨガは痛みの破局的構造を断ち切ることで、精神的な部分の改善に有効である可能性が示唆された。以上のことから、これらの方法は、痛みのセルフケアとしてとても重要であると考えられる。

一方、慢性痛のケアには、痛みの悪循環や痛みの破局的構造を一時的に断ち切るためのケアだけでなく、体調管理や思考パターンなどの生活習慣の改善も必要不可欠となる。このことは、患者教

育やセルフマネジメントと呼ばれ、過去のセルフケアに関する論文でも強調されており、患者教育は痛みの改善に大きな役割を果たしているものと思われる。しかしながら、セルフケアとマネジメントの両方を融合させた痛みのプログラムは存在していない。そこで、次年度実施する慢性痛患者へのセルフケアプログラムには、今回その有用性を証明したケアに加えて、思考パターンの改善を求めた認知行動療法、生活習慣の改善として食事の管理や睡眠管理、また薬や医療との関わり合いを考えるセルフマネジメント論などの患者教育も取り入れる必要があるものと思われる。

以上のことから、今回我々が作成する慢性痛患者のセルフケアプログラムとしては、①短期的な症状の改善を目的としたセルフケアとして、運動療法、ツボ押し、マッサージ、森林浴、ヨガなどの指導を、また②長期的な症状の改善を目的としたセルフマネジメントとして、認知行動療法や食事療法、セルフマネジメント論を融合した指導の2つの要素を取り入れた新たなセルフケアプログラムを実施すべきであると考えられる。

E. 結論

慢性疼痛患者に対する痛みのコントロールにセルフケアが有効であるかを検証するために、痛みのケアに有効と考えられる運動（ストレッチ・筋力トレーニング）、ツボ押し（指圧・皮膚刺激、お灸）、マッサージ（フェイスマッサージ：化粧ケア）、森林浴、ヨガについて、その効果と安全性を検証した。その結果、いずれのケアも安全に行われるとともに痛みやQOLの改善が認められた。

以上のことから、慢性痛患者のケアにセルフケアは有効であり、長期間痛みをコントロールする上で必要不可欠な概念であると考えられた。

なお、本研究に際して、御助言を賜りました明治国際医療大学北小路博司教授、今井賢治教授、石崎直人教授には深謝致します。また、研究に際

し、多大なるご協力を頂きました明治国際医療大学大学院生齋藤真吾先生、佐原俊作先生、内藤由規先生に深謝致します。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 著書

1)伊藤和憲：東洋医学的アプローチ：下肢・足の痛み（菊池臣一編）．南江堂，147-159，2012．

2. 論文

1)Itoh K, Asai S, Ohyabu H, Imai K, Kitakoji H. Effectd of trigger point acupuncture treatment on temporomandibular disorders: A preliminary randomized clinical trial. J Acupunct Meridian Stud, 5(2);57-62, 2012.

2)伊藤和憲，齋藤真吾，佐原俊作，内藤由規：五十肩に対するトリガーポイント鍼治療．医道の日本，830:26-32，2012．

3)伊藤和憲：明治国際医療大学「線維筋痛症外来」で行った“患者さんの集い”に関する報告．東洋医学鍼灸ジャーナル，24:10-12，2012．

4)伊藤和憲：自分で出来るらくらくトリガーポイントストレッチ&マッサージ．東洋医学鍼灸ジャーナル，25:8-10，2012．

5)伊藤和憲：子供のためのマッスル&スキントッチ．東洋医学鍼灸ジャーナル，29:15-19，2012．

6)伊藤和憲：子供のためのマッスル&スキントッチ．東洋医学鍼灸ジャーナル，30:91-97，2012．

3. 学会発表

1)永原 章恵，佐原 俊作，梅村 勇介，齋藤 真吾，伊藤 和憲，北小路 博司：顔面部への鍼治療が表情に及ぼす影響．第61回全日本鍼灸学会学術総会，抄録集，260，2012.6.8.

- 2) 橋本 紳吾, 梅村 勇介, 齋藤 真吾, 伊藤 和憲, 北小路 博司: 鍼通電刺激が血糖値に及ぼす影響. 第 61 回全日本鍼灸学会学術総会, 抄録集, 249, 2012. 6. 8.
- 3) 久保 春子, 福田 文彦, 伊藤 和憲, 石崎 直人, 須見 遼子, 北小路 博司, 前田 和久, 伊藤 壽記: Paclitaxel 誘発性の末梢神経障害に対する鍼治療の有効性. 第 61 回全日本鍼灸学会学術総会, 抄録集, 233, 2012. 6. 8.
- 4) 伊藤 和憲, 今井 賢治, 北小路 博司: 線維筋痛症患者に対して鍼灸治療を長期間行うことの臨床的意義. 第 61 回全日本鍼灸学会学術総会, 抄録集, 230, 2012. 6. 8.
- 5) 蘆原 恵子, 伊藤 和憲, 田口 辰樹: 線維筋痛症患者における鍼灸治療の意識調査. 第 61 回全日本鍼灸学会学術総会, 抄録集, 230, 2012. 6. 8.
- 6) 田中 里実, 伊藤 和憲, 北小路 博司: 薬物療法に抵抗感を示した線維筋痛症患者に対する鍼治療の一症例. 第 61 回全日本鍼灸学会学術総会, 抄録集, 229, 2012. 6. 8.
- 7) 齋藤 真吾, 伊藤 和憲, 北小路 博司: 咬筋へマスタードオイルを注入した際の鍼通電の影響ニューロン活動を指標. 第 61 回全日本鍼灸学会学術総会, 抄録集, 218, 2012. 6. 8.
- 8) 梅村 勇介, 伊藤 和憲, 北小路 博司, 樋口 敏宏: 脳梗塞後の排尿障害に対して鍼治療が有効であった 1 症例. 第 61 回全日本鍼灸学会学術総会, 抄録集, 209, 2012. 6. 8.
- 9) 浅井 福太郎, 浅井 紗世, 伊藤 和憲: 刺入深度の違いによる高頻度鍼通電刺激の鎮痛効果. 第 61 回全日本鍼灸学会学術総会, 抄録集, 197, 2012. 6. 8.
- 10) 浅井 紗世, 浅井 福太郎, 伊藤 和憲: 鍼通電が口腔環境に及ぼす影響. 第 61 回全日本鍼灸学会学術総会, 抄録集, 152, 2012. 6. 8.
- 11) 佐原 俊作, 伊藤 和憲, 北小路 博司: 脳梗塞後に出現した左上肢の痺れに対する鍼灸治療の 1 症例. 第 61 回全日本鍼灸学会学術総会, 抄録集, 148, 2012. 6. 8.
- 12) 近藤 早織, 伊藤 和憲, 北小路 博司, 樋口 敏宏: 脳出血後に増強した肩こりに対する鍼治療の一症例. 第 61 回全日本鍼灸学会学術総会, 抄録集, 148, 2012. 6. 8.
- 13) 齋藤 真吾, 伊藤 和憲: 咬筋の炎症により誘発された顔面痛に対する鍼通電の影響. 第 46 回日本ペインクリニック学会学術総会, 日本ペインクリニック学会, 19(3): 406, 2012.
- 14) 伊藤 和憲, 齋藤 真吾, 皆川 陽一: 線維筋痛症患者に対するセルフケア指導の臨床的意義. 第 46 回日本ペインクリニック学会学術総会, 日本ペインクリニック学会, 19(3): 340, 2012.
- 15) 皆川 陽一, 伊藤 和憲, 齋藤 真吾, 高橋 秀則, 福田 悟: カラゲニン筋痛モデルに対するミノサイクリン投与の検討. 第 46 回日本ペインクリニック学会学術総会, 日本ペインクリニック学会, 19(3): 301, 2012.
- 16) 齋藤 真吾, 伊藤 和憲, 北小路博司: マスタードオイルの投与により感作された脊髄の侵害受容ニューロンに対する鍼通電の効果. 第 4 回日本線維筋痛症学会学術集会, 抄録集, 80, 2012.
- 17) 佐原俊作, 齋藤 真吾, 皆川陽一, 浅井福太郎, 蘆原恵子, 伊藤 和憲: 線維筋痛症患者にセルフケアを指導することの意義について. 第 4 回日本線維筋痛症学会学術集会, 抄録集, 85, 2012.
- 18) 伊藤 和憲, 齋藤 真吾: 線維筋痛症患者に美容を取り入れることの臨床的意義. 第 4 回日本線維筋痛症学会学術集会, 抄録集, 81, 2012.
- 19) 皆川陽一, 伊藤和憲, 齋藤 真吾, 浅井福太郎, 浅井紗世, 久島達也, 上馬場和夫, 高橋秀則: 線維筋痛症患者に対する統合医療的セルフケア構築に向けての文献調査. 第 4 回日本線維筋痛症学会学術集会, 抄録集, 92, 2012.
- 20) 浅井福太郎, 皆川陽一, 浅井紗世, 伊藤和憲.

- 線維筋痛症を含めた慢性疼痛患者に対するセルフケアへの意識調査. 第4回日本線維筋痛症学会学術集会, 抄録集, 93, 2012.
- 21) 伊藤 和憲, 齋藤 真吾, 佐原秀作. 慢性疼痛患者に美容の視点を取り入れることの臨床的意義. 第3回日本プライマリ・ケア連合学会学術集会, 抄録集, 190, 2012.
- 22) 伊藤 和憲, 内藤由紀, 佐原秀作, 齋藤 真吾. 慢性疼痛患者に対して森林セラピーを取り入れることの臨床的意義. 第16回日本統合医療学会学術集会, 抄録集, 147, 2012.
- 23) 伊藤 和憲. 鍼灸の作用機序から神経内科領域への可能性を考える. 第53回日本神経学学会学術集会, 抄録集, 204, 2012.
- 24) 伊藤 和憲, 福田文彦, 石崎直人, 蘆原恵子, 田口敬太. こころと身体の痛みに鍼灸治療はどのように貢献できるか? 第1回エビデンスの基づく統合医療研究会学術集会, 抄録集, 58, 2012.
- 25) 伊藤 和憲. わかりやすいトリガーポイント療法入門. 第63回日本東洋医学会学術集会, 日本東洋医学, 63(別冊): 223, 2012.
- 26) Itoh K, Asai S, Ohyabu H, Imai K, Kitakoji H. Effects of trigger point acupuncture treatment on temporomandibular disorders (TMD): A preliminary RCT. Internal Scientific Acupuncture and Meridian studies, 10, 2012.
- 27) Saito S, Itoh K, Kitakoji H. Effects of electrical acupuncture on mustard oil-induced craniofacial pain in rats. Internal Scientific Acupuncture and Meridian studies, 21, 2012.
- 28) Itoh K, Saito S, Sahara S, Naitoh Y, Imai K, Kitakoji H. Randomized Trial of Trigger Point Acupuncture Treatment for Chronic Shoulder Pain (Frozen Shoulder): ~ A Preliminary Study ~. Internal Scientific Acupuncture and Meridian studies, 22, 2012.

H. 知的財産権の出願・登録状況

1.特許取得

なし

2.実用新案登録

なし

3.その他

なし

別紙 1

線維筋痛症患者に対する
セルフケアについてのアンケート調査

平成24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 (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」

線維筋痛症患者に対する
セルフケアについてのアンケート調査

私どもは、平成24年度厚生労働科学研究費補助金の地域医療基盤開発推進研究事業の助成を受け、標記の研究事業を行うこととなりました。本事業の目的は、慢性疼痛患者に関するセルフケアの現状を全国的に調査し、その課題を明らかにすることにより、自分自身で症状のコントロールができるような「セルフケア」を構築することにあります。従いまして、本事業の遂行に当り、まずは慢性的に疼痛を持つ方々の生の声を集めるために、線維筋痛症友の会所属の患者の皆様、アンケート調査を行い、現状を把握したいと考えております。

もし、答えにくい質問や不快に思われる質問がある場合は、無理にお答え頂かなくても構いません。なお、本アンケート調査では、お名前など個人を特定するような質問は含まれておりません。また、回答者のプライバシーに関わる情報が外部に出ることは一切ございませんのでご安心ください。

ご了承いただける場合は、アンケートへの回答をお願いいたします。なお、アンケートの回答をもって同意とさせていただきます。どうぞご協力宜しくお願い致します。

研究代表者

明治国際医療大学 鍼灸学部 臨床鍼灸学教室 伊藤和憲 (いとうかずのり)

分担研究者・連絡先

九州看護福祉大学 看護福祉学部 鍼灸スポーツ学科 浅井福太郎 (あさいふくたろう)

〒865-0062 熊本県玉名市富尾888番地 九州看護福祉大学内

電話:0968-75-1924 (研究室直通) FAX:0968-75-1924

以下アンケートとなります。このアンケート用紙には直接記入をしてください。
全部で24ページとなりますので、ご記入漏れがないようご確認をお願い致します。
※本調査は線維筋痛症の症状でお困りの方のみを対象としています。

問6 現在の家族構成について、1つだけ選んでください。

- | | | |
|----------------|---------------|-----------------|
| 1 単身世帯 (1人暮らし) | 2 夫婦のみ | 3 二世帯同居 (子と同居) |
| 4 二世帯同居 (親と同居) | 5 三世帯同居 (親と子) | 6 三世帯同居 (親と祖父母) |
| 7 三世帯同居 (子と孫) | 8 その他 () | |

問7 現在、ご自身を含めて何人で住まれていますか？下記にご記入ください。

自分を含めて () 人

問8 昨年1年間 (1月～12月) の世帯収入は、おおよそいくらぐらいでしたか？ご家族の収入を含めて、1つだけ選んでください。

- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| 1 200万円未満 | 2 200～400万円未満 | 3 400～600万円未満 |
| 4 600～800万円未満 | 5 800～1000万円未満 | 6 1000万円以上 |
| 7 答えたくない | 8 わからない | |

問9 医療費の自己負担割合はどれくらいですか？あてはまるものを、1つだけ選んでください。

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1 自己負担なし | 2 1割自己負担 | 3 3割自己負担 |
| 4 全額自己負担 | 5 その他 () | |

問10 この1か月間における1日の平均的な活動時間 (仕事や外出、家事の時間を含める) はどれくらいですか？あてはまるものを、1つだけ選んでください。

- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| 1 2時間未満 | 2 2時間以上～4時間未満 | 3 4時間以上～6時間未満 |
| 4 6時間以上～8時間未満 | 5 8時間以上～10時間未満 | 6 10時間以上 |

問11 現在の健康状態についてどう思われているか、1つだけ選んでください。

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1 満足している | 2 どちらかといえば満足である |
| 3 どちらともいえない | 4 どちらかといえば不満である |
| 5 不満である | 6 わからない |

問12 線維筋痛症の症状を自分でコントロールすることについて、あなたの気持ちにあてはまるものを、1つだけ選んでください。

- | | |
|-------------|------------------|
| 1 積極的である | 2 どちらかといえば積極的である |
| 3 どちらともいえない | 4 どちらかといえば消極的である |
| 5 消極的である | |

問13 線維筋痛症の症状をコントロールする上で、重要な役割を持っているのは誰だと思いますか？あてはまるものを、全て選んでください。

- | | |
|-------|------------|
| 1 治療者 | 2 自分 |
| 3 家族 | 4 それ以外 () |

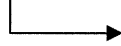
線維筋痛症に関するあなたの現状についてお伺いします

問14 医師に線維筋痛症と言われた、または診断されたことがありますか？

1 はい

2 いいえ

3 わからない



問15へ進んでください

[問14で1と答えた方にお聞きします]

問14-1 線維筋痛症と言われた、または診断されたおおよその年月をご記入ください。

※例 2005年3月頃

()年 ()月頃

問14-2 線維筋痛症と思われる症状が持続している期間をご記入ください。

※診断される前からの症状を含め、症状の出現している期間の合計年数 例：5年7か月

()年 ()か月

問14-3 線維筋痛症の症状が発症した時(初発時)と比べた現在の健康状態について、

1つだけ選んでください。

- | | |
|----------|------------------|
| 1 改善している | 2 どちらかといえば改善している |
| 3 変わらない | 4 どちらかといえば悪化している |
| 5 悪化している | 6 わからない |

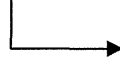
次は問15の質問に移動してください。

問15 この1か月間に、線維筋痛症による痛みがありますか？

1 はい

2 いいえ

3 わからない



問16-1へ進んでください

〔問15で1と答えた方にお聞きします〕

問15-1 線維筋痛症によるこの1か月間の痛みの強さについて、あてはまるものを1つだけ選んでください。

- 1 強い痛み 2 中程度の痛み 3 軽い痛み
4 ほとんど痛みはない

問15-2 線維筋痛症によるこの1か月間の痛みの頻度について、あてはまるものを1つだけ選んでください。

- 1 常に痛む（毎日） 2 よく痛む（2-3日に1回） 3 たまに痛む（4-6日に1回）
4 まれに痛む（1週間に1回以下）

問15-3 線維筋痛症によるこの1か月間の痛みの部位はどこですか？あてはまるものを全て選んでください。

- 1 首・頭 2 顎（あご） 3 肩
4 腕（手～腕を含める） 5 胸・腹 6 足（足～大腿を含める）
7 背中（腰・臀部も含める） 8 その他（ ）

次は問16-1の質問に移動してください。

問16-1 この1か月間に、線維筋痛症による痛み以外の症状はありますか？あてはまるものを全て選んでください。

1. 乾燥症状（ドライアイ） 2. 抑うつ症状 3. 不眠
4. 便秘異常 5. しびれ 6. 倦怠感（けんたいかん）
7. 痙攣（けいれん） 8. こわばり 9. めまい
10. むくみ 11. その他（ ）

現在の線維筋痛症の治療状況についてお伺いします

ここでは、病院と病院以外の施設の治療についていくつか質問をします。

病院について質問します

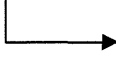
問19 あなたは線維筋痛症の症状のために病院に通院している、または通院していましたか？

※ここでいう「病院」とは病院・診療所・医院を指します。

1 はい

2 いいえ

3 わからない



問20へ進んでください

〔問19で1と答えた方にお聞きします〕

問19-1 線維筋痛症のため病院に通院する目的について、あてはまるものを全て選んでください。

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 1 診断をしてもらうため | 2 病気を治すため | 3 症状を和らげるため |
| 4 予防のため | 5 病気の相談をするため | 6 定期検査のため |
| 7 薬をもらうため | 8 来院を指示されたため | 9 経過観察のため |
| 10 特に理由はない | 11 その他 () | |

問19-2 線維筋痛症のために病院で行っている治療内容について、あてはまるものを全て選んでください。

- | | | |
|--------|-----------|-------------|
| 1 服薬 | 2 注射 | 3 リハビリテーション |
| 4 食事指導 | 5 カウンセリング | 6 その他 () |

問19-3 線維筋痛症の治療のために、この1か月間の病院への通院状況について、あてはまるものを1つだけ選んでください。

- | | | |
|-----------------|-----------|----------|
| 1 週に6回以上 | 2 週に4~5回 | 3 週に2~3回 |
| 4 週に1回 | 5 月に2~3回 | 6 月に1回 |
| 7 この1か月は受診していない | 8 その他 () | |

問19-4 線維筋痛症の治療のために、この1か月間に病院での医療費をどの程度支払いましたか？あてはまるものを1つだけ選んでください。ここでは、交通費、宿泊費は含めない窓口での実費分についてお答えください。また、複数の病院に通院している場合は、合計金額をお答えください。

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 1 支払っていない | 2 1万円未満 | 3 2~3万円未満 |
| 4 4~5万円未満 | 5 5~10万円未満 | 6 10万円以上 |

次は問20の質問に移動してください。

病院以外の施設について質問します

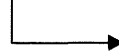
問20 あなたは線維筋痛症の症状のために病院以外の施設へ通院している、または通院していませんか？

※ここでいう「病院以外の施設」とは問20-2に記載しているような施設を指します。

1 はい

2 いいえ

3 わからない



問21へ進んでください

〔問20で1と答えた方にお聞きします〕

問20-1 線維筋痛症のために病院以外の施設に通う目的について、あてはまるものを全て選んでください。

- | | | |
|--------------|----------------|--------------|
| 1 病気を治すため | 2 症状を和らげるため | 3 予防のため |
| 4 医師からの指示・勧め | 5 医師以外からの指示・勧め | 6 病気の相談をするため |
| 7 経過観察のため | 8 特に理由はない | |
| 9 その他 () | | |

問20-2 今までに病院以外の施設で線維筋痛症の治療のために、通ったことがあるものを教えてください。あてはまるものを全て選んでください。

- | | | |
|--------------|----------------|------------|
| 1 カイロプラクティック | 2 柔道整復（接骨院） | 3 はりきゅう |
| 4 整体 | 5 マッサージ | 6 アロマセラピー |
| 7 気功 | 8 カウンセリング・心理療法 | 9 トレーニングジム |
| 10 ヨガ | 11 その他 () | |

問20-3 線維筋痛症の治療のために、この1か月間の病院以外の施設への通院状況について、あてはまるものを1つだけ選んでください。

- | | | |
|-----------------|-----------|----------|
| 1 週に6回以上 | 2 週に4~5回 | 3 週に2~3回 |
| 4 週に1回 | 5 月に2~3回 | 6 月に1回 |
| 7 この1か月は受診していない | 8 その他 () | |

問20-4 線維筋痛症の治療のために、この1か月間に病院以外での施設への治療費をどの程度支払いましたか？あてはまるものを1つだけ選んでください。

※ここでは、交通費、宿泊費は含めない窓口での実費分についてお答えください。また、複数の病院以外の施設に通院している場合は、合計金額をお答えください。

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 1 支払っていない | 2 1万円未満 | 3 2~3万円未満 |
| 4 4~5万円未満 | 5 5~10万円未満 | 6 10万円以上 |

次は問21の質問に移動してください。

問 2 1 - 3 現在、または以前にあなたが行ったことがある「セルフケア」は何ですか？

下記の記入例を参考に、表 1、2 の項目であてはまる番号に全て○をつけてください。

表 1 では時間を設けて実施している項目の選択肢に○をつけ、実施回数の（ ）と、1回にかかる平均時間を記入し、3か月以上の継続ができた場合は「できた」に○をつけてください。

表 2 では日常生活の中で、意識している項目の選択肢に○をつける、もしくは（ ）に内容を記入し、3か月以上の継続ができた場合は「できた」に○をつけてください。なお、項目以外の「セルフケア」を実施していた場合には、その他の欄に記入をお願いします。

(記入例)

表 1 で○をつけた番号に、平均実施回数、1回にかかる時間を記入し、3か月以上の継続について○をつけてください。

表 1 特定の時間を設けて実施している自己管理

番号	項目	平均実施回数 (※)	1回にかかる時間	3か月以上の継続
例 1	温泉	(30)日に1回	(1 時間 0 分)	できた
例 2	ストレッチ	()日に1回	(時間 分)	できた
例 3	体操	(3)日に1回	(時間 20 分)	できた

※1日に1回以上行っている場合は、1 と記入してください。

表 2 特定の時間を決めず、日常生活の中で実施している自己管理

番号	項目	意識している項目	3か月以上の継続
例 4	睡眠方法	時間・ <u>取り方</u> ・場所・その他	できた
例 5	薬の飲み方	時間・取り方・量・その他	できた
例 6	姿勢	()	できた
例 7	考え方	<u>(プラス思考を心掛けた)</u>	できた

表 2 で○をつけた番号では、意識している項目に選択または記入し、3か月以上の継続について○をつけてください。

記入例を参考に記載をお願いします。

	番号	項目	平均実施回数	1回にかかる時間	3か月以上の継続
温める	1	温泉	()日に1回	(時間 分)	できた
	2	温熱器具の使用	()日に1回	(時間 分)	できた
身体を動かす	3	筋力トレーニング	()日に1回	(時間 分)	できた
	4	ストレッチ	()日に1回	(時間 分)	できた
	5	体操	()日に1回	(時間 分)	できた
	6	運動(歩く・走る・泳ぐ)	()日に1回	(時間 分)	できた
	7	ヨガ	()日に1回	(時間 分)	できた
身体に刺激を加える 注:自分で 行うもの	8	ツボ押し	()日に1回	(時間 分)	できた
	9	マッサージ全般	()日に1回	(時間 分)	できた
	10	アロマ	()日に1回	(時間 分)	できた
	11	お灸	()日に1回	(時間 分)	できた
	12	磁気の装着、貼付	()日に1回		できた
人・自然・動物 に関わる	13	会話をする	()日に1回	(時間 分)	できた
	14	自然を見に行く	()日に1回	(時間 分)	できた
	15	植物を育てる	()日に1回	(時間 分)	できた
	16	動物と触れ合う	()日に1回	(時間 分)	できた
静的	17	音楽	()日に1回	(時間 分)	できた
	18	瞑想する	()日に1回	(時間 分)	できた
飲食	19	ハーブ	()日に1回		できた
	20	サプリメント	()日に1回		できた
その他	21	()	()日に1回	(時間 分)	できた
	22	()	()日に1回	(時間 分)	できた
	23	()	()日に1回	(時間 分)	できた

	番号	項目	意識している項目	3か月以上の継続
	24	入浴方法	時間・入り方・入浴剤・その他	できた
	25	食事方法	時間・食べ方・種類・その他	できた
	26	休憩方法	時間・取り方・場所・その他	できた
	27	睡眠方法	時間・取り方・場所・その他	できた
	28	薬の飲み方	タイミング・取り方・量・その他	できた
	29	姿勢	()	できた
	30	呼吸	()	できた
	31	考え方	()	できた
	32	ストレスの対処法	()	できた
	その他	33	()	()
34		()	()	できた
35		()	()	できた

[セルフケアには、治療と予防の考え方があり問 2 1-4 は治療、2 1-5 は予防について聞いています]

問 2 1-4-1 自分が実施しているセルフケアで、身体の痛みの治療に特に効果的だと思われるセルフケアを表の項目 1～3 5 までの番号から、全て記入をしてください。ない場合は「ない」のみに○をつけてください。

() ・ ない

問 2 1-4-2 上記の中で身体の痛みの治療に最も効果的だと思われるセルフケアを、1つ選び番号の記入をしてください。ない場合は「ない」のみに○をつけてください。

() ・ ない

問 2 1-5-1 自分が実施しているセルフケアで、身体の痛みの予防に特に効果的だと思われるセルフケアを表の項目 1～3 5 までの番号から、全て記入をしてください。ない場合は「ない」のみに○をつけてください。

() ・ ない

問 2 1-5-2 上記の中で身体の痛みの予防に最も効果的だと思われるセルフケアを、1つ選び番号の記入をしてください。ない場合は「ない」のみに○をつけてください。

() ・ ない

[3か月以上継続したセルフケアがあった場合、お答えください]

問 2 1-6 「セルフケア」を継続する上で、必要なことについて、あてはまるものを全て選んでください。

※継続できたセルフケアが複数ある場合は、共通してあてはまる項目を選択してください。

- | | | |
|------------|-----------------|----------------|
| 1 効果がある | 2 お金がかからない | 3 自分の好きな時間にできる |
| 4 手軽にできる | 5 医師から勧められた | 6 医師以外から勧められた |
| 7 楽しい | 8 自分で病気をどうにかしたい | 9 特に理由はない |
| 10 その他 () | | |

[3か月以上継続することがなかったセルフケアがあった場合、お答えください]

問 2 1 - 7 「セルフケア」を継続しなかった理由について、あてはまるものを全て選んでください。

※継続しなかったセルフケアが複数ある場合は、共通してあてはまる項目を選択してください。

- | | | |
|------------|---------------|-------------|
| 1 効果がない | 2 悪化した | 3 お金がかかる |
| 4 時間がとれない | 5 手間がかかる | 6 やり方が分からない |
| 7 危険性が高い | 8 医師から止められた | 9 楽しくない |
| 10 特に理由はない | 11 痛みが強くてできない | 12 その他 () |

[問 2 1 - 8は何の情報をきっかけにセルフケアを始めたのか、2 1 - 9は何の情報をもとにセルフケアの方法を学んだのかについて聞いています]

問 2 1 - 8 今まで行ったことがある「セルフケア」は、何の情報をきっかけにセルフケアを始めようと思いましたか？あてはまるものを全て選んでください。

- | | | |
|-----------|----------------|----------------|
| 1 雑誌 | 2 新聞 | 3 書籍 |
| 4 インターネット | 5 テレビ | 6 友人 |
| 7 家族・親戚 | 8 医師 (医療関係者除く) | 9 医療関係者 (医師除く) |
| 10 講習会 | 11 その他 () | |

問 2 1 - 9 今まで行ったことがある「セルフケア」は、何の情報をもとにセルフケアの方法を学びましたか？あてはまるものを全て選んでください。

- | | | |
|-----------|----------------|----------------|
| 1 雑誌 | 2 新聞 | 3 書籍 |
| 4 インターネット | 5 テレビ | 6 友人 |
| 7 家族・親戚 | 8 医師 (医療関係者除く) | 9 医療関係者 (医師除く) |
| 10 自己流 | 11 講習会 | 12 その他 () |

問 2 1 - 1 0 あなたはこの1か月間の「セルフケア」に、どの程度お金をかけていましたか？あてはまるものを1つだけ選んでください。

※ここでは、備品 (器具、書籍、道具) も含めた実費分とし、複数のセルフケアを実施している場合は、すべてまとめた金額をお答えください。

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 1 かかっていない | 2 1万円未満 | 3 2~3万円未満 |
| 4 4~5万円未満 | 5 5~10万円未満 | 6 10万円以上 |

問 2 1 - 1 1 「セルフケア」を行う上であなたが重要だと思うものについて、あてはまるものを全て選んでください。

- | | | |
|--------------|-------------|---------------|
| 1 安全に行えること | 2 手軽さ | 3 実施にかかる費用 |
| 4 実施にかかる時間 | 5 得られる効果 | 6 効果が出るまでの時間 |
| 7 医師の管理 | 8 自分の体調 | 9 セルフケアの知識や技術 |
| 10 セルフケアの指導者 | 11 家族の協力 | 12 楽しさ |
| 13 満足感・充実感 | 14 はじめるきっかけ | 15 特にない |
| 16 その他 () | | |

次は問 2 3 の質問に移動してください。

〔問 2 1 で 2 と答えた方にお聞きします〕

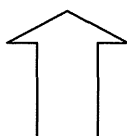
問 2 2 - 1 「セルフケア」を行っていない理由について、あてはまるものを全て選んでください。

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1 効果（メリット）がわからない | 2 やり方がわからない |
| 3 どれくらい費用がかかるかわからない | 4 安全性がわからない |
| 5 どのような症状に実施したらいいかわからない | 6 身体のたるさや痛みで実施できない |
| 7 セルフケアを行う目的がわからない | 8 指示されたことがない |
| 9 自分自身で治せるとは思わない | 10 興味が無い |
| 11 時間がない | 12 特に理由はない |
| 13 その他 () | |

問 2 2 - 2 「セルフケア」を行うとしたら、あなたは何が重要だと思いますか？あてはまるものを全て選んでください。

- | | | |
|--------------|-------------|---------------|
| 1 安全に行えること | 2 手軽さ | 3 実施にかかる費用 |
| 4 実施にかかる時間 | 5 得られる効果 | 6 効果が出るまでの時間 |
| 7 医師の管理 | 8 自分の体調 | 9 セルフケアの知識や技術 |
| 10 セルフケアの指導者 | 11 家族の協力 | 12 楽しさ |
| 13 満足感・充実感 | 14 はじめるきっかけ | 15 特にない |
| 16 その他 () | | |

次は問 2 3 の質問に移動してください。



※問 2 1 で、「これまで行ったことがない」と選択された方は、記入をお願いします。