

これからの「セルフケア」について、あなたの考えをお伺いします

問23 今後、あなたの線維筋痛症の症状が改善するためにセルフケアが必要だと思いますか？

- 1 必要
- 2 必要でない
- 3 どちらともいえない

問24 あなたの線維筋痛症のどんな症状にセルフケアが必要だと思いますか？あてはまるものを全て選んでください。ない場合は、「10 必要でない」に○をつけてください。

- 1 身体の痛み
- 2 睡眠障害
- 3 疲労感・倦怠感
- 4 抑うつ感や不安感
- 5 手足のしびれや冷え
- 6 眼や口の乾き
- 7 消化器症状(下痢・便秘)
- 8 めまい
- 9 その他( )
- 10 必要でない

問25 あなたが興味のある「セルフケア」について、あてはまるものを全て選んでください。

- 1 温泉
- 2 温熱器具の使用(※1)
- 3 筋力トレーニング
- 4 ストレッチ
- 5 体操
- 6 運動
- 7 ヨガ
- 8 ツボ押し
- 9 マッサージ全般
- 10 アロマ
- 11 お灸(※2)
- 12 磁気の装着、貼付(※3)
- 13 森林浴(※4)
- 14 園芸(※5)
- 15 動物と触れ合う
- 16 音楽
- 17 瞑想する
- 18 ハーブ
- 19 サプリメント(※6)
- 20 入浴方法(※7)
- 21 食事方法
- 22 休憩方法
- 23 睡眠方法
- 24 薬の飲み方
- 25 姿勢
- 26 呼吸
- 27 考え方
- 28 ストレスの対処法
- 29 その他( )
- 30 興味がない

- ※1 湯たんぽ、ホッカイロなど
- ※2 鍼灸院等ではなく、自宅で自分自身が行っているもの
- ※3 ピップエレキバンや、磁気ネックレス等、市販されているもの
- ※4 森や山に行って、自然と触れ合うもの
- ※5 植物や作物を育てること
- ※6 医師に処方されたものではなく、自分で取り入れているもの
- ※7 足湯や半身浴、入浴剤など

問26 あなたは「セルフケア」をどの程度の頻度で行いたいと思いますか？あてはまるものについて、1つだけ選んでください。あてはまらない場合は、「8 行いたくない」に○をつけてください。

- |           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| 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 その他 ( ) | 8 行いたくない |          |

問27 あなたは1回の「セルフケア」をどの程度の時間がかかりますか？あてはまるものについて、1つだけ選んでください。あてはまらない場合は、「8 わからない」に○をつけてください。

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 1 10分未満       | 2 10分以上～30分未満 | 3 30分以上～1時間未満 |
| 4 1時間以上～2時間未満 | 5 2時間以上       | 6 その他 ( )     |
| 7 行いたくない      | 8 わからない       |               |

問28 あなたは1か月間で、「セルフケア」にどの程度お金をかけられますか？あてはまるものについて、1つだけ選んでください。

- |            |           |             |
|------------|-----------|-------------|
| 1 1万円未満    | 2 2～3万円未満 | 3 4～5万円未満   |
| 4 5～10万円未満 | 5 10万円以上  | 6 お金をかけたくない |
| 7 わからない    |           |             |

問29 セルフケアを、どのような方法で学びたいと思いますか？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 DVD・ビデオ    |
| 13 その他 ( ) |               |               |

## 今後「セルフケア」を広めていくために必要なことについてお伺いします

我々は今後、線維筋痛症の治療のために「セルフケア」を広めていきたいと考えています。セルフケアが広まるために以下の項目はどの程度重要だと思いますか？それぞれの項目で、あてはまるものを1つだけ選んでください。

問30-① 「セルフケア」を適正に指導できる専門家がいること

1 重要      2 やや重要      3 あまり重要でない      4 重要でない      5 わからない

問30-② 「セルフケア」の指導者が医師であること

1 重要      2 やや重要      3 あまり重要でない      4 重要でない      5 わからない

問30-③ 「セルフケア」の有用性や安全性が検証されていること

1 重要      2 やや重要      3 あまり重要でない      4 重要でない      5 わからない

問30-④ 「セルフケア」を適正に行えるためのわかりやすい資料があること

1 重要      2 やや重要      3 あまり重要でない      4 重要でない      5 わからない

問30-⑤ 「セルフケア」を適正に行えるための教室が開催されていること

1 重要      2 やや重要      3 あまり重要でない      4 重要でない      5 わからない

問30-⑥ 患者自身で「セルフケア」を継続して行えるためのシステムが整っていること

1 重要      2 やや重要      3 あまり重要でない      4 重要でない      5 わからない

問30-⑦ 患者間で話し合いや相談ができるような場があること

1 重要      2 やや重要      3 あまり重要でない      4 重要でない      5 わからない

問31 上記の①～⑦の項目のうち、あなたにとって最も重要と思うものを2つ選んで番号を記入してください。

(                      )、(                      )

セルフケアについて、何かあれば記載をお願いします。

長時間お疲れ様でした。セルフケアに関するアンケートはこちらで終了です。  
次の説明文へお進みください。

# FiRST質問表

ここでは、あなたの身体の痛みを把握するために、6問の質問からなるFiRST質問表にお答えください。次にお進みください。

## FiRST 質問表 日本語版

あなたは少なくとも3ヵ月以上、関節痛や筋肉痛、腱の痛みにさらされています。  
その痛みと症状を効果的に把握するため、次の6つの質問にお答え下さい。

①体のいろいろな場所に痛みがある。

はい いいえ

②痛みと共に、つらい全身倦怠感（けんたいかん）が長いこと続いている。

はい いいえ

③私の痛みは、火傷（やけど）や電気ショック、痙攣（けいれん）のように感じる事がある。

はい いいえ

④痛みと共に、チクチクとかピリピリ、ピリピリ、ビリビリとしたシビレのような異常感覚も感じる。

はい いいえ

⑤痛みと共に、胃腸の障害や泌尿器系の障害、頭痛、ムズムズ脚（あし）症候群のような他の健康障害も生じることがある。

はい いいえ

⑥痛みは、私の生活に支障を来たし、よく眠れない・集中できないなど、何となく全体的にスロー（ゆっくり、ぼんやり）に感じる。

はい いいえ

お疲れさまでした。FiRST テストはこれで終わりです。次は、21 ページの説明分に移動してください。

Development and validation of the Fibromyalgia Rapid Screen Tool (FiRST), Perrot S, Bouhassira D, Fermanian J: Cercle d'Etude de la Douleur en Rhumatologie, pain 2010 Aug;150(2):250-6. Epub 2010 May 21.  
``FiRST c Serge Perrot, Didier Bouhassira, REDAR, 2010. All rights reserved``  
``FiRST contact information and permission to use: MAPI Research Trust, Lyon, France. E-mail: contact@mapi-trust.org - Internet: www.mapi-trust.org``  
``Sample copy - Do not use without permission``  
日本語版: FiRSTの日本語化とその使用について. 荻野祐一, 他: 日本ペインクリニック学会誌, 19(4), 465-469, 2012.

# J F I Q 質問票

ここでは、あなたの線維筋痛症の重症度を把握するために、20問の質問からなる J F I Q 質問票にお答えください。

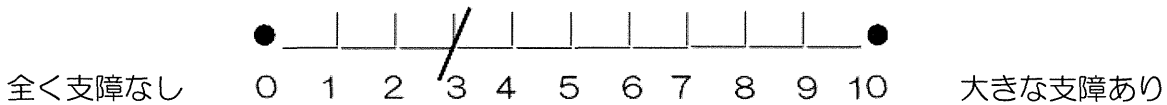
次の記入時の注意事項を読んでもらい、質問へお進みください。

## 記入時の注意事項

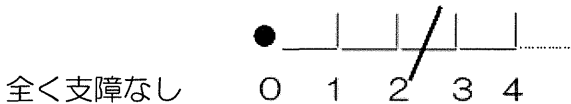
- ※ 回答は、ペン又はボールペンでご記入下さい。
- ※ 質問票にある回答方法をよく読み、全ての質問にご回答下さい。
- ※ あまり考えすぎず、感じたままにご回答下さい。
- ※ 質問14～20は、0～10の11段階で評価します。

【例】

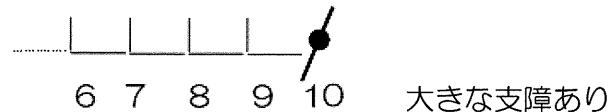
14. 仕事（家事を含む）中、線維筋痛症による痛みやその他の症状は、どの程度あなたの仕事（家事を含む）に支障をきたしましたか？



- ⌚ 実際の質問票には番号がついておりませんで、ご注意ください
- ⌚ 各段階の間につけることも可能です。たて線（|）の間の線上に印（/）をつけて下さい。例えば、2と3の間につけたい場合は、2と3の間の線上に印をつけて下さい



- ⌚ 一番左の●が「0」、一番右の●が「10」です。例えば、「10」の場合は、以下のように、●上に印（/）をつけて下さい。選択肢の部分（以下の例では「大きな支障あり」）には印をつけないで下さい

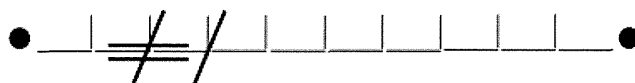


- ※ 回答は1つだけお選び下さい。訂正する場合は、訂正箇所を二重線（=）で消し、正しい回答をご記入下さい。

【例】○の場合

常にできた	だいたいできた	時々できた	全くできなかった
0	<del>1</del>	②	3

【例】/の場合





# 線維筋痛症質問票 (JFIQ)

(The Japanese version of the FIBROMYALGIA IMPACT QUESTIONNAIRE)

氏名： \_\_\_\_\_

回答日： / /

回答方法：質問1～11について、最近1週間を通して、あなたがどの程度できたか、最もよくあてはまる番号を1つだけ選んで○で囲んで下さい。普段行わない質問内容は、質問番号を二重線(=)で消して下さい。あなたが感じたとおりにお答え下さい。

	常にできた	だいたい できた	時々 できた	全くできな かった
--	-------	-------------	-----------	--------------

あなたは次のことができましたか？

1. 買い物	0	1	2	3
2. 洗濯機を使った洗濯	0	1	2	3
3. 食事の用意	0	1	2	3
4. 皿や調理器具を手で洗う	0	1	2	3
5. 掃除機をかける	0	1	2	3
6. 布団を敷いたり、ベッドを整えたりする	0	1	2	3
7. 数百メートル歩く	0	1	2	3
8. 友人や親戚を訪問する	0	1	2	3
9. 庭仕事（花の手入れなどを含む）	0	1	2	3
10. 車の運転	0	1	2	3
11. 階段をのぼる	0	1	2	3

12. 最近1週間のうち、気分が良いと感じたのは何日間ですか？

0      1      2      3      4      5      6      7

13. 最近1週間のうち、線維筋痛症のために仕事（家事を含む）を休んだのは何日間ですか？

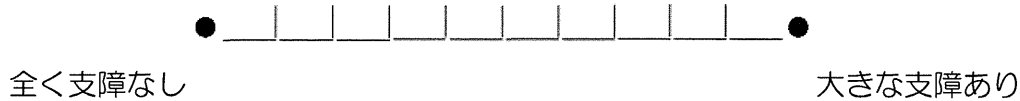
0      1      2      3      4      5      6      7

(次のページに続く)

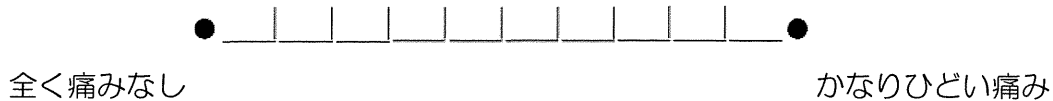
## 線維筋痛症質問票 (JFIQ) -2 ページ目

回答方法：以下の質問について、最近1週間を通して、あなたがどう感じたか、線上で最もよく示している位置に印（ / ）をつけて下さい。

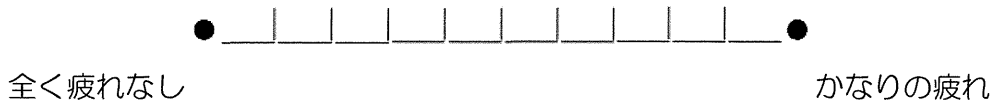
14. 仕事（家事を含む）中、線維筋痛症による痛みやその他の症状は、どの程度あなたの仕事（家事を含む）に支障をきたしましたか？



15. 痛みはどの程度ひどかったですか？



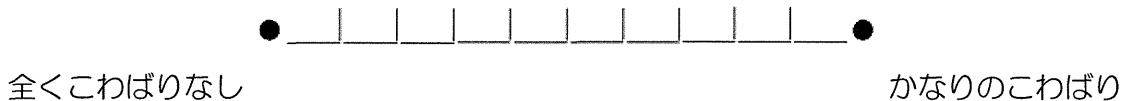
16. 疲れはどの程度でしたか？



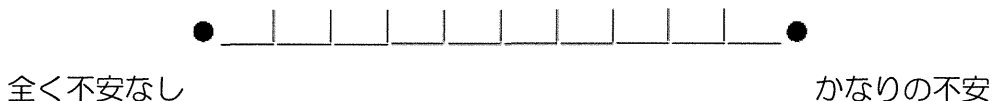
17. 朝起きた時、気分はどうでしたか？



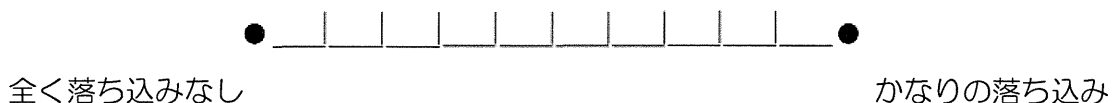
18. こわばりはどの程度ひどかったですか？



19. どの程度、神経質になったり、不安を感じていましたか？



20. どの程度、落ち込んだり、ゆううつな気分でしたか？



## 別紙2

# 線維筋痛症患者のセルフケアに関する RCT論文の解析リスト (28論文)

文献	著者/年	n 数	介入	介入期間	評価	主な結果
1	Hsu MC 2010	n=45	①感情自己認識的 介入プログラム (Affective Self-awareness) ②コントロール	3 週間	○primary ・ Brief Pain Inventory(BPI) : pain severity ○secondary ・ BPI : pain interference ・ BPI : painful body regions ・ Tender point threshold : kg ・ Multidimensional Fatigue Inventory (MFI) : general fatigue ・ SF-36 : PCS ・ SF-36 : MCS ・ Medical Outcomes Study(MOS) Sleep Scale : SPI-2 ・ BPCQ : powerful others	6 か月後 ①は②より有意に pain severity が減少 (①の 45.8%はベースラインよ り 30%以上の減少が認められた) SF-36 : PCS が上昇 Tender point threshold が上昇
2	Menzies V 2006	n=48	①誘導イメージ 療法 (認知行動療法) ②コントロール	6 週間	・ Short-Form McGill Pain Questionnaire(SF-MPQ) total,sensory,affective,VAS,PPI ・ FIQ ・ Arthritis Self-Efficacy Scale(ASES) pain management (PSE) other symptoms (OSE) for function (FSE) ・ Dosage (使用量 : ①のみ)	①は②と比較して有意に FIQ の減少が認められた self-efficacy for pain management の 上昇 self-efficacy for other symptoms の上昇(p<0.01)
3	Stuifbergen AK 2010	n=234	①ライフスタイル 考慮する健康介 入プログラム (認知行動療法) ②教育/指導 (コン トロール)	5 か月間	○primary ・ Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) Total, Health responsibility, Physical activity, Nutrition Spiritual growth, Interpersonal relationship, Stress management ○primary ではない ・ Self Rated Abilities for health Practices scale (SRAHP) ・ SF-36 PCS ・ SF-36 MCS ・ FIQ	全項目 ①② : 時間経過とともに有意に改 善

文献	著者/年	n 数	介入	介入期間	評価	主な結果
4	Rooks DS 2007	n=207	①運動療法： 有酸素運動+柔軟体操 ②運動療法： 有酸素運動+柔軟体操 +筋トレ ③教育/指導 ④運動療法+教育 指導：②+③	①②④： 16週間 ③：2週間	○primary ・FIQ：Total score ・SF-36：physical function ・6-Minute walk distance：(m) ○secondary ・FIQ Pain,Morning fatigue,Daily fatigue,Depressed,Anxious,Stiffness ・SF-36：Social function,Mental health,Bodily pain,Vitality,Role physical,Role emotional,General health ・Beck Depression Inventory (BDI) ・Arthritis Self-Efficacy Scale：pain,other symptoms ・Performance-Based Measures of Function Walking speed：km/h Heart rate,resting：min Heart rate,immediately after walk：min Chest press：lb Leg press：lb	・FIQ：平均改善値 ④は③より有意に改善 (①②④：介入後改善)  ・SF-36 physical function scale ①④は③より有意に改善 ①②④：6か月後も有意な改善が 持続 Bodily pain ①②④：群内で有意に改善 Social function ②④：群内で有意に改善 (④は③より改善) Mental health ②④は群内で有意に改善 Beck Depression Inventory ①②④：群内で有意に改善 (④は③より改善)  ・Arthritis Self-Efficacy Scale pain ①④：群内で有意に改善 (①②④は③より有意に改善) other symptom ①②④：群内で有意に改善 (①②④は③より有意に改善)

文献	著者/年	n 数	介入	介入期間	評価	主な結果
5	Cedraschi C 2004	n=164	①運動療法+教育/ 指導 ②コントロール	6 週間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Psychological General Well-Being(PGWB)index</li> <li>Total score, Anxiety, Depression, General health, Positive wellbeing, Self control, Vitality</li> <li>・ SF-36</li> <li>physical functioning, Role physical, General health, Social functioning</li> <li>・ FIQ</li> <li>Total score, Physical function, Feel bad, Worked missed, Job ability, Pain, Morning fatigue, Stiffness, Anxiety, Depression</li> <li>・ Physician's evaluation of pain</li> <li>Tender points : n, Tender points &gt; 1 : n,</li> <li>Myalgic score, Physician's score</li> <li>・ Regional pain score</li> <li>・ Patient's satisfaction questionnaire</li> <li>Control of symptoms</li> <li>Pain relief, Reduced fatigue, Improved sleep, Reduced Stiffness</li> <li>Psychosocial factor</li> <li>Discussion of ways to reduce stress, Reduced depression</li> <li>Reduced anxiety</li> <li>Improved memory and attention, Inclusion of family in physician visits</li> <li>Information</li> <li>On prognosis, On cause of condition, On diagnostic techniques,</li> <li>On drug side effect</li> <li>Physical therapy</li> <li>Increased ability to do activities, Exercise instruction,</li> <li>Instruction in relaxation, Encouragement to practice self care</li> <li>Total Score</li> </ul>	<p>介入終了 6 か月後</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ FIQ</li> <li>Total score</li> <li>Morning fatigue</li> <li>Depression</li> <li>①は②より改善</li> <li>・ PGWB</li> <li>Total score</li> <li>Anxiety</li> <li>Vitality</li> <li>①は②より改善</li> <li>・ Patient's satisfaction questionnaire</li> <li>Control of symptoms</li> <li>Psychosocial factor</li> <li>Physical therap</li> <li>①②間で統計学的有意な違いあり</li> </ul>

文献	著者/年	n 数	介入	介入期間	評価	主な結果
6	Williams DA 2010	n=118	①インターネットを用いた運動と行動セルフマネジメントプログラム (認知行動療法) ②コントロール	6 か月間	○primary ・ SF-36 : physical functioning ・ BPI:pain severity ○secondary ・ Multidimensional Fatigue Inventory (MFI) ・ MOS Sleep Scale : index2 ・ Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D) ・ State-Trait Personality Inventory (STPI) ・ Patient Global Impression of Change (PGIC)	・ SF-36 ・ BPI ・ PGIC ①は②より有意に改善
7	Burckhardt CS 1994	n=99	①教育/指導 ②教育/指導+運動療法 ③コントロール	6 週間	・ FIQ Total score, Physical function, Feel bad , Job difficulty, Pain Fatigue, Rested, Stiffness, Anxiety, Depression ・ The Quality of Life Scale (QOLS-S) ・ The Self-Efficacy Scale (SELF) Pain, function, other symptoms ・ The Fibromyalgia Attitudes Index(FAI) ・ 6-min wal : m ・ Flexibility : cm ・ The chair test ・ Number of TP ・ Myalgic score ・ The Beck Depression Inventory (BDI)	・ QOLS-S : ①②は③より改善 ・ The Self-Efficacy Scale (SELF) Pain : ②は③より改善 Function : ①②は③より改善 other symptoms : ②は③より改善 ・ FIQ Total ①② : 群内有意に改善 Physical function ①② : 群内有意に改善 Feel bad : ① : 群内有意に改善 Pain, Rested, Stiffness Anxiety, Depression ② : 群内有意に改善 ・ Myalgic score ① : 群内有意に改善

文献	著者/年	n 数	介入	介入期間	評価	主な結果
8	Evcik D 2008	n=63	①運動療法： 水中運動 ②運動療法： 在宅運動	5 週間	<ul style="list-style-type: none"> <li>• number of tender points</li> <li>• VAS : Pain</li> <li>• Beck Depression inventory (BDI)</li> <li>• FIQ</li> <li>• co-exisiting symptoms</li> </ul> Pain, fatigue, stiffness, insomnia, paresthesia irritable boel syndrome, pseudo Raynaud's phenomena sicca symptoms, headache, bladder dysfunction Libido, Swelling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• number of tender points</li> <li>①②：群内での有意な改善</li> <li>• VAS : Pain</li> <li>①は②より有意に改善</li> <li>①②：群内での有意な改善</li> <li>• Beck Depression inventory (BDI)</li> <li>①②：群内での有意な改善</li> <li>• FIQ</li> <li>①②：群内での有意な改善</li> </ul>
9	Fontaine KR 2007	n=48	①ライフスタイル 身体活動プログラ ム (認知行動療法) ②教育/指導 (コントロール)	12 週間	<ul style="list-style-type: none"> <li>○primary</li> <li>• Self-rated clinical global impression of change score</li> <li>○secondary</li> <li>• Number of Tender Points</li> <li>• VAS:Pain</li> <li>• FIQ</li> <li>• Fatigue Severity Scale:FSS</li> <li>○①のみ測定</li> <li>• number of steps per day : pedometer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Self-rated clinical global impression of change score</li> <li>①は②より "improved" が有意に多かった</li> <li>• Fatigue Severity Scale:FSS</li> <li>①：改善</li> </ul>
10	Hammond A 2006	n=183	①教育/指導+運動 療法プログラム (認知行動療法) ②リラクセーショ ン (指導コントロー ル)	10 週間	<ul style="list-style-type: none"> <li>○primary</li> <li>• FIQ : total score, physical function, feeling good, pain , fatigue</li> <li>rested in the morning, stiffness, anxiety, depression</li> <li>○secondary</li> <li>• Rheumatology Attitudes Index</li> <li>• Arhritis Self-efficacy Scale</li> <li>Self-efficacy pain, Self-efficacy other symptoms</li> <li>• Adherence with self-management behaviours</li> <li>Stretch/strengthening exercise : min/week, Aerobic exercise : min/week</li> <li>congntive management, Numbers of self-related visit to a doctor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FIQ</li> <li>total score</li> <li>feeling good</li> <li>fatigue</li> <li>rested in the morning</li> <li>①は②より有意に改善</li> <li>• Arhritis Self-efficacy Scale</li> <li>Self-efficacy pain</li> <li>Self-efficacy other symptoms</li> <li>①は②より有意に上昇</li> </ul>



文献	著者/年	n 数	介入	介入期間	評価	主な結果
11	Gillis ME 2006	n=83	①感情記述プログラム ②行動/計画記述プログラム (コントロール)	4 日間	○primary ・ FIQ ○secondary ・ Linguistic Inquiry and Word Count ・ Positive and Negative Affect Schedule -Expanded Version(PANAS-X) Immediate Negative Mood, Negative affect ・ Arthritis Impact Measurement Scale-2(AIMS2) Pain, physical dysfunction, lack of soxial support ・ Fatigue Severity Scale(FSS) ・ Poor sleep quality ・ Health care utilization	・ FIQ 3 か月後：①は②より有意に改善 ・ PANAS-X Negative affect 介入 1 か月後：②は①より改善 ・ AIMS2 lack of soxial support 介入 1 か月後：②は①より改善 ・ Poor sleep quality 1,3 か月後：①は②より有意に改善 ・ Health care utilization 3 か月後：①は②より有意に改善
12	Schachter CL 2003	n=143	①運動療法： 有酸素運動＋ グループ討論 (1日2回) ②運動療法： 有酸素運動＋ グループ討論 (1日1回) ③非運動療法： グループ討論	16 週間	・ Physical function Peak oxygen uptake, Duration-of-Exercise Test FIQ-impairment, AIMS2-walking and bending, AIMS2-mobility ・ Symptoms : FIQ-rested upon waking, FIQ-fatigue, FIQ-stiffness ・ Disease severity Physician rating of global severity, FIQ-total score ・ Pain and tenderness VAS:pain, number of painful body regions, tender points total myalgic scores ・ Self-efficacy activities of daily living scale , control of pain control of function, control of other symptoms ・ Psychological wellbeing FIQ-feel good, FIQ-anxious, FIQ-depressed, AIMS2-affect ・ Participant Adherence	・ Disease severity ①は③より有意な改善 ②は③より有意な改善 ・ Self-efficacy ①は③より有意な改善 ②は③より有意な改善 ・ Psychological wellbeing ②は③より有意な改善 ①②間での差は認められなかった

文献	著者/年	n 数	介入	介入期間	評価	主な結果
13	Gowans SE 1999	n=45	①運動療法+教育 ②コントロール	6 週間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6-minute walk distance : m</li> <li>・ 6-minute walk exertion rate</li> <li>・ Arthritis Self-efficacy Scale : ASES</li> </ul> Pain, other symptoms , function <ul style="list-style-type: none"> <li>・ FIQ</li> </ul> physical function, well-being (Feel bad), pain , fatigue (general,morning), stiffness, anxiety, depression <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Subject's knowledge of fibromyalgia management</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6-minute walk distance : m</li> <li>・ Arthritis Self-efficacy Scale : ASES</li> </ul> Pain, other symptoms <ul style="list-style-type: none"> <li>・ FIQ</li> </ul> well-being , fatigue <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Subject's knowledge of fibromyalgia management</li> </ul> 介入前後 : 上記有意な改善 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ASES: other symptoms ・ FIQ: fatiguet</li> </ul> 以外上記の改善はフォローアップ期間も続く
14	Lemstra M 2005	n=79	①集学的リハビリ テーション ②コントロール	6 週間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ health status</li> <li>・ average pain intensity</li> <li>・ Pain Disability Index</li> <li>・ Beck Depression Inventory</li> <li>・ days in pain last mos</li> <li>・ hours in pain last mos</li> <li>・ prescription drugs</li> <li>・ nonprescription drugs</li> <li>・ work status</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ health status</li> <li>・ average pain intensity</li> <li>・ Pain Disability Index</li> <li>・ Beck Depression Inventory</li> <li>・ days in pain last mos</li> <li>・ hours in pain last mos</li> </ul> ①は②より有意に改善していた <ul style="list-style-type: none"> <li>・ prescription drugs</li> <li>・ nonprescription drugs</li> </ul> フォローアップ期間 : ①で有意に減少
15	Lichtbroun AS 2001	n=60	①頭蓋電気刺激療法 ②sham ③コントロール	3 週間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Total tender point(pain)</li> <li>・ Self-rating</li> </ul> overall pain, quality of sleep, feeling of well-being, Quality of Life <ul style="list-style-type: none"> <li>・ POMS</li> </ul> Total, tension/anxiety, depression/dejection, anger/hostility energy/vigor, fatigue/inertia, confusion/bewilderment	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Total tender point(pain)</li> <li>・ Self-rating</li> </ul> overall pain, quality of sleep. feeling of well-being, Quality of Life <ul style="list-style-type: none"> <li>・ POMS</li> </ul> 頭蓋電気刺激療法介入により改善。 プラセボ効果は認められなかった

文献	著者/年	n 数	介入	介入期間	評価	主な結果
16	Richards SC 2002	n=136	①運動療法： 有酸素運動 ②運動療法： リラクセーション＋柔軟体操 (コントロール)	12 週間	○primary ・ self-rated global impression ○secondary ・ tender point counts ・ FIQ ・ Chalder fatigue scale(total,physical,mental) ・ short form McGill pain ・ SF-36 Mental component, Physical component	・ self-rated global impression ①は②より有意に改善 ・ tender point counts ①②：有意に改善 ・ FIQ ①は②より有意に改善 ・ Chalder fatigue scale ①②：有意に改善 ・ short form McGill pain ①②：有意に改善 ・ SF-36 Physical component ①②：有意に改善
17	Oliver K 2001	n=600	①社会的支援 ②社会的支援＋ 教育 ③コントロール	10 週間： 週 1 回 10 か 月 間：月 1 回	・ health care cost Technician, Rehabilitation specialist, Specialist, Nurse, Mental health Physician, Emergency, Inpatient stay, Radiology, Lab tests, Prescription Total contacts, Total tests, Total costs ・ FM knowledge   ・ Cohesiveness   ・ Helplessness ・ Self-efficacy : pain, function, other ・ CES-D:depression ・ Health status ・ FIQ ・ Program evaluation Number of session, Usefulness of materials and activities, Application to daily life, Usefulness of information, Participant responsibility/control in program, Would recommend to a friend, Recommend that HMO offer program Overall evaluation	・ health care cost Nurse Lab tests Prescription ①②③：有意な減少 ・ FM knowledge ①②③：改善 ・ Self-efficacy ①②③：改善 ・ CES-D:depression ①②③：改善 ・ FIQ ①②③：改善

文献	著者/年	n 数	介入	介入期間	評価	主な結果
18	Munguía-Izquierdo D 2007	n=60	①運動療法 ②コントロール (FM) ③コントロール (健康成人)	16 週間	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tender points</li> <li>• FIQ</li> </ul> total score, pain <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neuropsychological tests</li> </ul> Repetition of digits , Reversal of digits , TMT trial A, TMT trial B PASAT Test2.4", RAVLT ΣA1-A5, RAVLT B1, RAVLT A6, RAVLT A7, RAVLT Matrix, COWA ΣF,A,S,word	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tender points</li> </ul> ① : 介入前後で改善 <ul style="list-style-type: none"> <li>• FIQ</li> </ul> total score, pain ① : 介入前後で改善 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neuropsychological tests</li> </ul> Repetition of digits , Reversal of digits TMT trial A, TMT trial B PASAT Test2.4", RAVLT ΣA1-A5 RAVLT A6, RAVLT A7 RAVLT Matrix COWA ΣF,A,S,words ① : 介入前後で改善
19	Keel PJ 1998	n=32	①統合的グループ 治療 : 認知行動療 法、運動、リラク セーションなど ②リラクセーション (コントロール)	15 週間	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiburg Personality Inventory</li> </ul> Neuroticism, Depression <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rosenzweig Picture-Frustration Test</li> </ul> Aggressive assertiveness, Initiative for conflict resolution <ul style="list-style-type: none"> <li>• Locus of Control scale :IPC</li> </ul> Internal, Powerful others, Chance <ul style="list-style-type: none"> <li>• General symptom checklist:Symptom scale</li> <li>• Pain diary</li> </ul> Active time:hours, Rest :daytime, Sleep, Disturbed sleep Average pain intensity <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concurrent treatment: Medication intake, Physical therapies</li> <li>• patient's own judgement of the treatment program and his outcome, duration of group session</li> </ul> helpness of the various treatment elements effectiveness of the entire treatment program	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain diary</li> </ul> Average pain intensity:1, Disturbed sleep:2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• General symptom checklist:Symptom scale:3</li> <li>• Concurrent treatment</li> </ul> Medication intake:4, Physical therapies:5 <ul style="list-style-type: none"> <li>• patient's own judgement of the treatment program and his outcome</li> </ul> effectiveness of the entire treatment program:6 1-6 の項目 : 治療前後に有意に改善 ① : n=7 ② : n=2 群間での差は認められない 1-6 の項目 : フォローアップ前後に 有意に改善 ① : n=5, ② : n=0 ①は②より改善