

といえば積極的を「積極的」とし、消極的、どちらかといえば消極的を「消極的」と分類した。

・発症してからの健康状態は、改善している、どちらかといえば改善しているを「改善している」、悪化している、どちらかといえば悪化しているを「悪化している」に分類した。

・痛みの頻度は「常に痛む、よく痛む」と「たまに痛む、まれに痛む」と分類した。

・セルフケアの費用は、かかっていないまたは1万円未満を「1万円未満」とし、それ以上を「2万以上」と分類した。

#### f. FiRST 質問票

FiRST の問診項目は、①体のいろいろな場所に痛みがある。②痛みと共に、つらい全身倦怠感が長いこと続いている。③私の痛みは、火傷や電気ショック、痙攣のように感じることがある。④痛みと共に、チクチクとかピリピリ、ヒリヒリ、ビリビリとしたシビレのような異常感覚を感じる。⑤痛みと共に、胃腸の障害や泌尿器系の障害、頭痛、ムズムズ脚症候群のような他の健康障害も生じことがある。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に感じる。の 6 項目からなる。なお、各設問の陽性（「はい」と答えた）を 1 点、陰性（「いいえ」と答えた）を 0 点として合計点を集計した。

#### g. JFIQ

JFIQ は、線維筋痛症の様々な症状や障害を多面的に捉え、総合的に評価するために開発され、痛み、運動障害、生活機能障害、精神症状など 20 項目の質問から構成される自記式の質問票で、線維筋痛症に疾患特異的な唯一の評価尺度である。回答した結果から 0 から 100 の範囲で数値を算出した。なおスコアが高いほど疾患活動性が高いことを示す。

### C. 研究結果

#### 1. 予備調査 1 での検証結果

全施設で計 23 名の患者からアンケートが回収でき、その罹病疾患は線維筋痛症、慢性腰痛、複合性局所疼痛症候群、筋筋膜性疼痛症候群などであった。そのうち、来年度の調査対象が線維筋痛症であることから、線維筋痛症と診断されていた 12 名を対象に解析を行った。対象者の平均年齢は  $48.6 \pm 17.4$  歳で、性別は男性 4 名、女性 8 名、身体の痛み VAS は  $52.3 \pm 26.5$  mm で、12 名全員が 1 年以上の慢性的な痛みを有しており、身体の満足度は半数以上が不満を持っていた（図 1）。セルフケアに関する項目を検証したところ、「セルフケアの実施度」は 92% で（図 2）、「セルフケアの頻度」は毎日から週 2-3 回で（図 3）、「1 回のセルフケアの時間」は 30 分が多く（図 4）、「セルフケアによる痛みの改善」はややできているが 50% で（図 5）、「セルフケアをはじめたきっかけ」としては医師あるいは医療関係者からの紹介が多いという結果で（図 6）、これらの項目に関しては今回作成したアンケートで抽出が可能であった。しかし、「施されているセルフケアの種類」はストレッチ・体操、その他、園芸、運動とその他が上位に入る結果となり介入種類の選択肢を再度検討する必要があった（図 7）。さらに「今後のセルフケアへの取り組みについて重要だと思うこと」についての項目では、6 つの設問間での回答がほぼ同じ割合になっていたため、この項目に関しても再検討する必要があった（図 8）。

#### 2. 予備調査 2 での検証結果

アンケートに回答してもらった九州看護福祉大学の学生 120 名のうち有効回答者数は 54 名であった。対象者の平均年齢は  $20.9 \pm 4.3$  歳で、性別は男性 29 名、女性 25 名、身体の痛みの有無は 28 名が身体に痛みがあり、22 名が身体に痛みがなく、4 名が分からないと回答しており（図 9）、身体の満足度は半数以上が満足していた（図 10）。セルフケアに関する項目を検証したところ、「セルフケアの実施度」は 65% で（図 11）、「セルフケアを行っている目的」は症状を和らげるためと予防のた

めが中心であった（図 12）。「施されているセルフケアの種類」はストレッチ、筋力トレーニング、食事療法、運動、音楽が上位を占めており、その他の回答は下位にくる結果となった（図 13）。また、「治療または予防に効果的であったセルフケア」では、ストレッチ、温泉、筋力トレーニングが上位を占めており（図 14）、「痛みの有無」と「セルフケアの実施度」のクロス集計では痛みがある学生のセルフケア実施度が高く（図 15）、「セルフケアを行うにあたって重要だと思うこと」は手軽

さ、得られる効果、楽しさ、満足感・充実感、安全に行えることが上位を占める結果となり（図 16）、新たに修正した 3 項目からの抽出が可能であった。

「今後のセルフケアの取り組みについて重要なこと」は、質問項目を修正したことにより、6 つの設問間での取り組みごとの回答差が抽出可能となり、セルフケアの有用性や安全性が検証されていること、次いでセルフケアを適正に指導できる専門家がいることが重要視されている結果となつた（図 17）。

### 予備調査1 結果

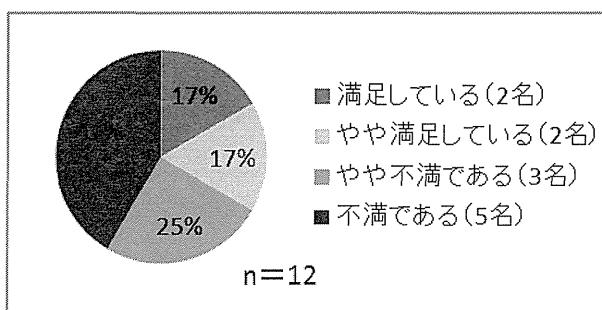


図1 身体の満足度

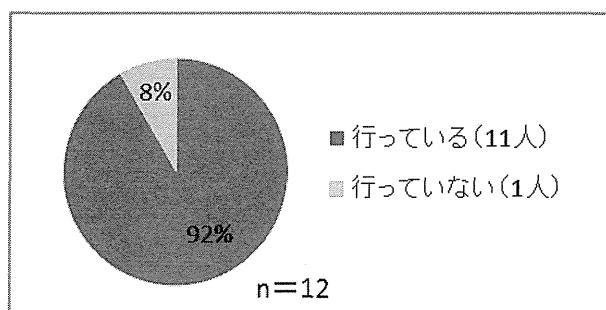


図2 セルフケアの実施度

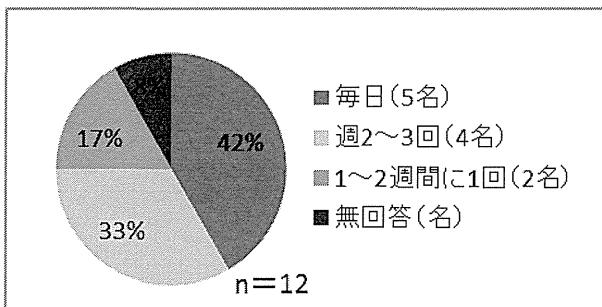


図3 セルフケアの頻度

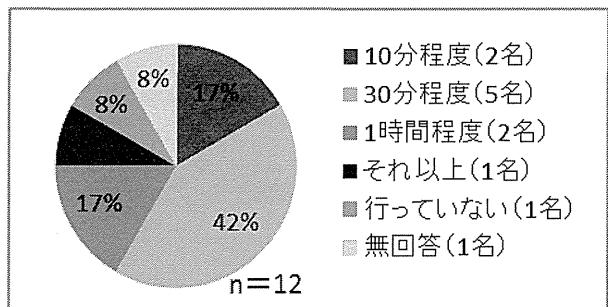


図4 1回のセルフケアの時間

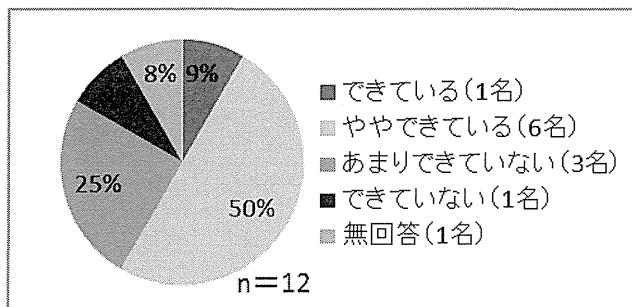


図5 セルフケアによる痛みの改善

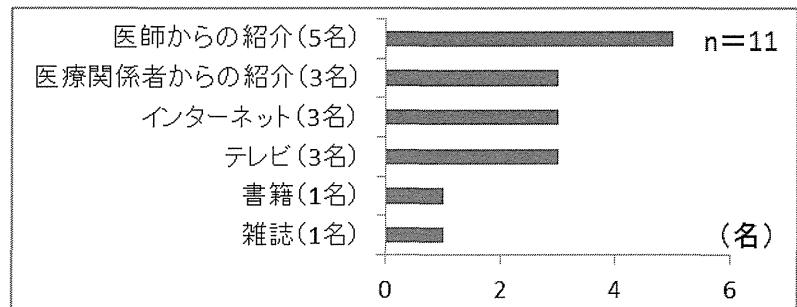


図6 セルフケアをはじめたきっかけ

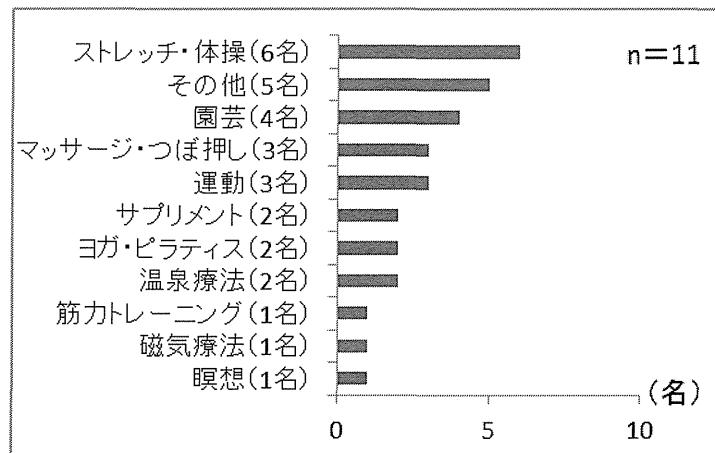
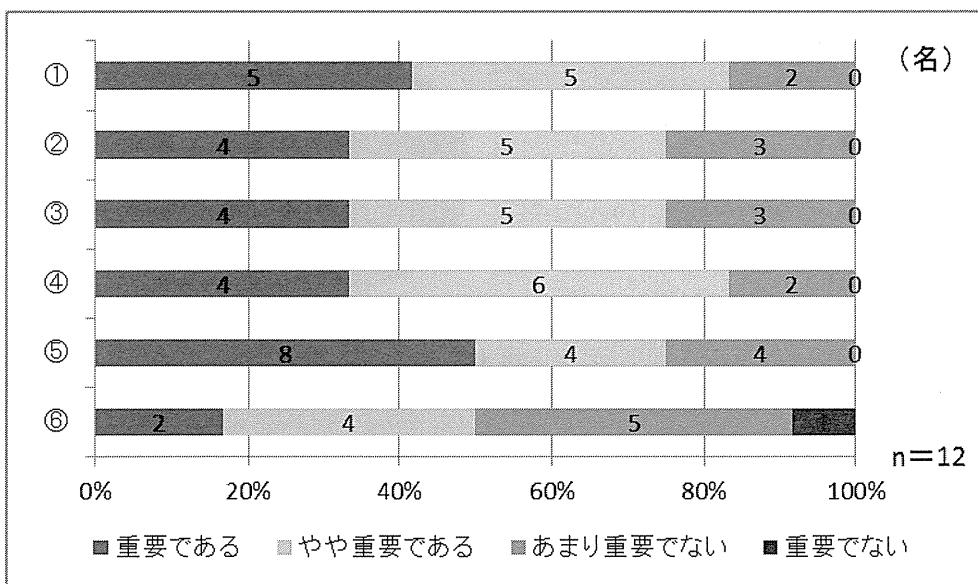


図7 施されているセルフケアの種類



- ①患者自身で「セルフケア」を行えるサポート体制を整える
- ②「セルフケア」を指導する人材を育成する
- ③「セルフケア」を適正に行うための教室を開催する
- ④「セルフケア」を適正に行うためのマニュアルを作成する
- ⑤「セルフケア」の有用性や安全性を検証する
- ⑥「セルフケア」の指導者が医師である必要性がある

図 8 今後のセルフケアへの取り組みについて重要なこと

## 予備調査 2 結果

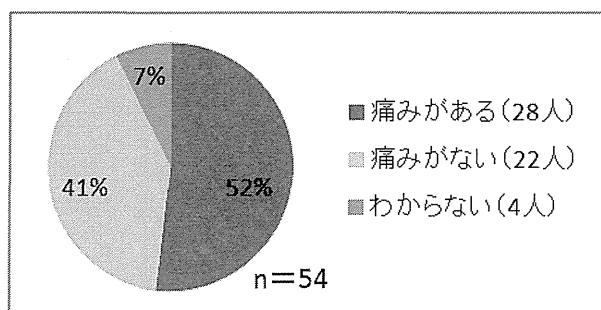


図 9 身体の痛みの有無

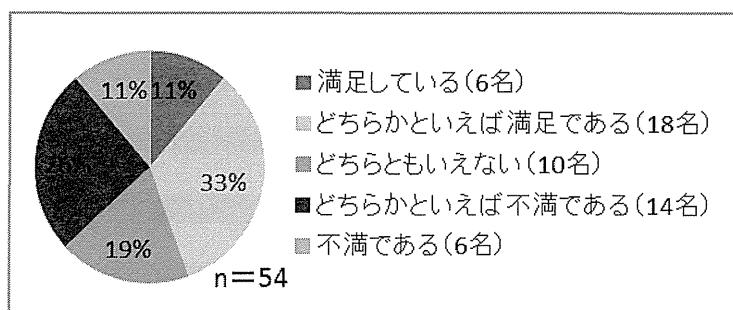


図 10 身体の満足度

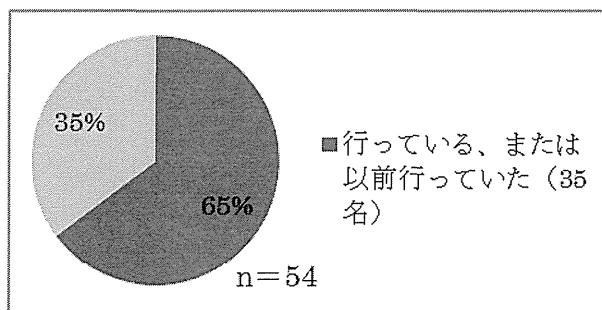


図 11 セルフケアの実施度

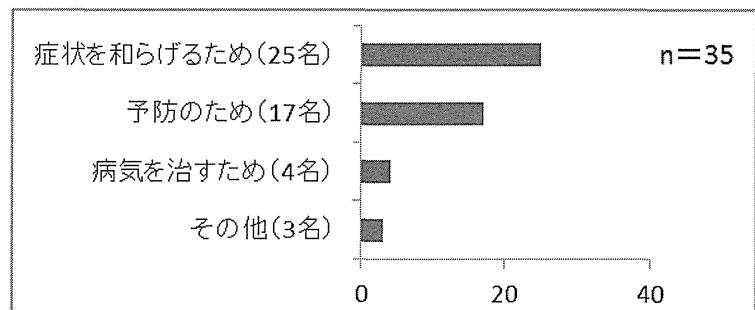


図 12 セルフケアの目的

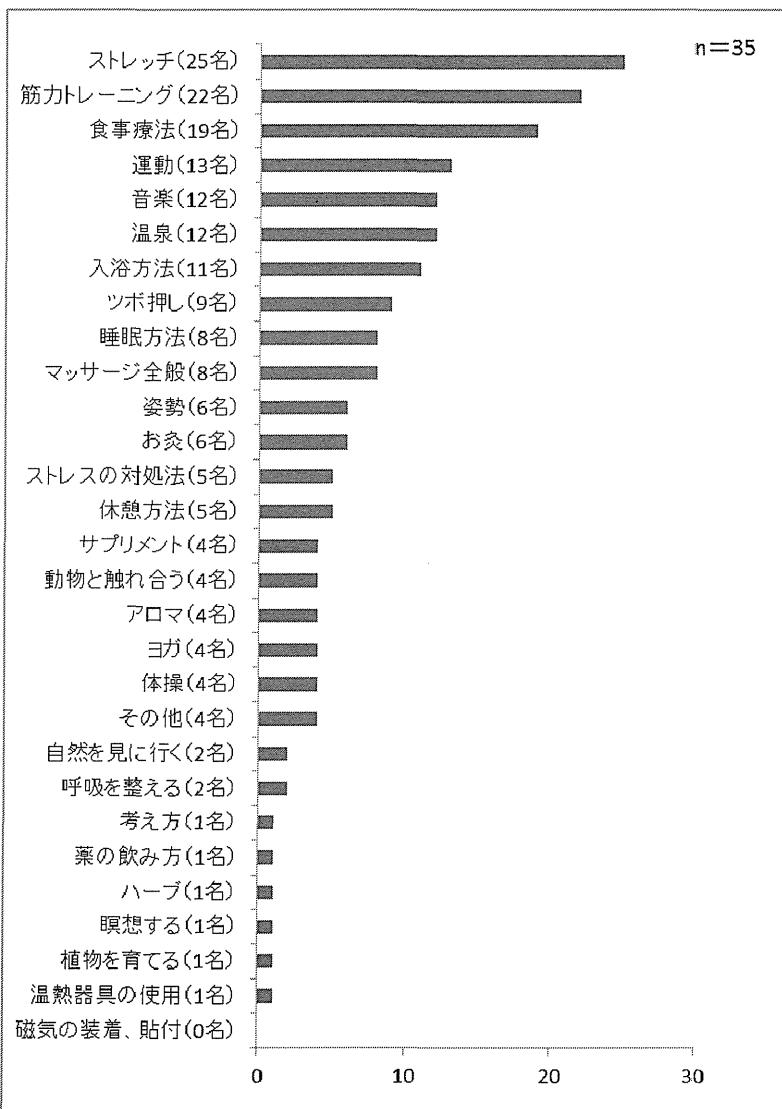


図 13  
施されているセルフケアの種類

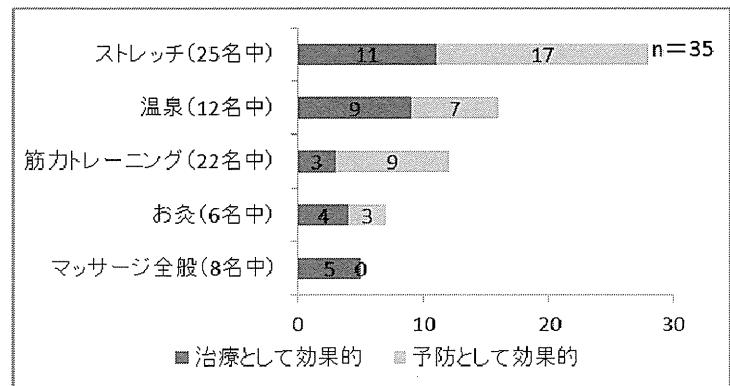


図 14 治療また予防に効果的なセルフケア

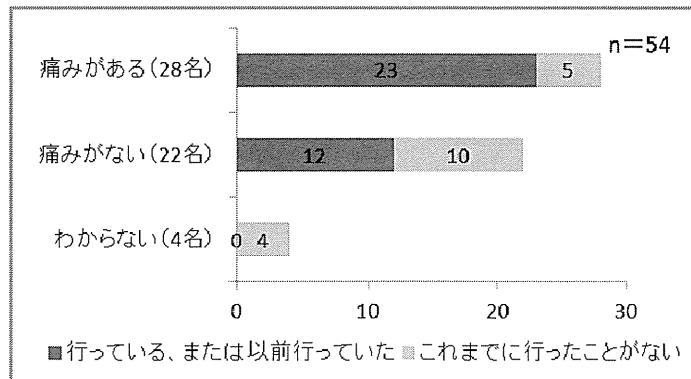


図 15 痛みとセルフケア実施の有無の関係

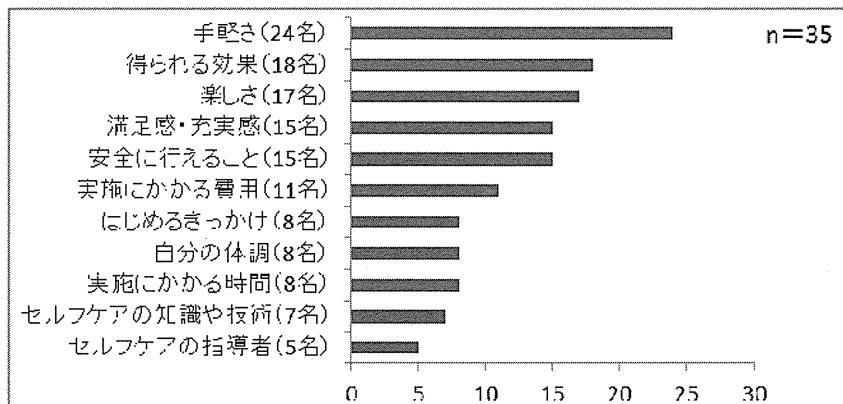
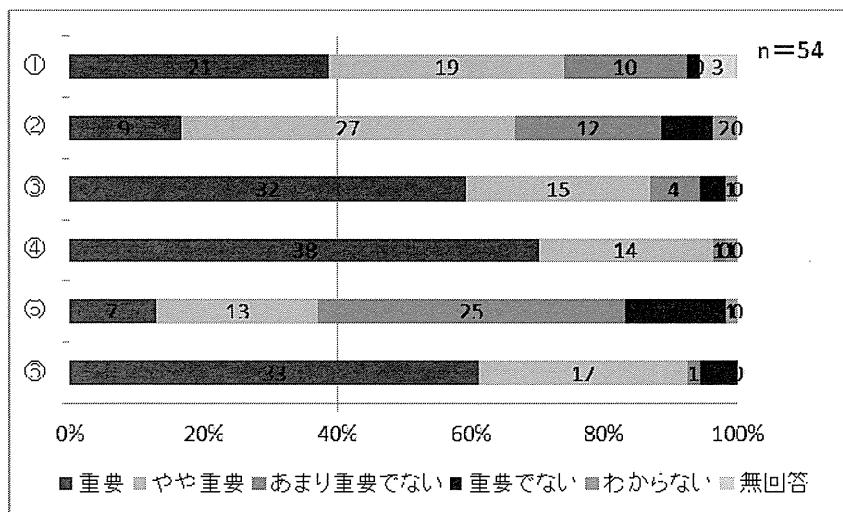


図 16 セルフケアで重要だと思うこと



- ①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
- ②「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
- ③「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
- ④「セルフケア」の有用性や安全性が検証されていること
- ⑤「セルフケア」の指導者が医師であること
- ⑥「セルフケア」を適正に指導できる専門家がいること

図 17 今後のセルフケアへの取り組みについて重要だと思うこと

### 3. 本調査の基本統計量

#### a. 今回の対象者の基本属性について

アンケートの回答者は 550 名であった。性別は男性 55 名、女性 493 名であり、2 名が無記名であった。年齢は  $51.2 \pm 13.6$  歳で、今回の対象者では 40 代から 60 代の患者が多数を占めており(図 18)、最少年齢 13 歳、最高年齢 88 歳であった。身長は  $157.5 \pm 8.3$  cm、体重は  $54.9 \pm 12.5$  kg で、BMI は  $22.1 \pm 4.5$  であった(表 1)。

職業では、家事専従、無職・求職中が多数を占めており(図 19)、学歴では最終学歴が高校卒業者である患者が多数を占めていた(図 20)。家族構成に関しては、夫婦または一人暮らしである単身世帯が最も多く(図 21)、それに併せて、居住人数が 2 名または 1 名の割合が多かった(図 22)。世帯年収では、400 万円以下の収入者が半数を占めており(図 23)、医療費の自己負担に関しては 3 割負担が多かった(図 24)。1 日の活動時間は、4 時間未満の割合が半数を占めており(図 25)、現在の健康満足度については、大多数の患者が不満である状況にあった(図 26)。治療への積極性に関しては、7 割近くの患者が積極的であると回答しており(図 27)、治療の主体者は自分自身であると回答していた(図 28)。

#### b. 疾患の状態に関して

今回の対象者はほぼ全てが線維筋痛症の診断をうけており(図 29)、線維筋痛症と診断されてからは  $63.3 \pm 52.7$  か月、症状が持続している期間は  $141.3 \pm 120.7$  か月であった(表 2)。発症からの経過に関しては、改善している患者と悪化している患者に 2 極化していた(図 30)。また身体の痛みの有無に関しては、ほぼ全ての患者が痛みを有しており(図 31)、痛みの強さは強い～中程度の痛みが 8 割近くを占め(図 32)、常に痛みがあるとの回答が多く得られた(図 33)。痛みの部位は、背中、足、腕、肩、首・頭が多く、1 人につき複数の部位に痛みを有していた(図 34)。

痛み以外では、倦怠感やこわばりといった随伴症状を有している患者が多かった(図 35)。また線維筋痛症以外の疾患として、心疾患やシェーグレン症候群に罹患していたが、今回のアンケートの選択肢以外の様々な疾患有していたことから、その他と回答している患者も多かった(図 36)。

また、身体の痛みの VAS は、 $62.5 \pm 26.4$  mm であり、痛みの強度にはある程度のばらつきが見られた。体調の VAS は  $67.4 \pm 25.4$  mm であり、痛みの VAS 同様にばらつきが見られた。なおどちらの VAS も、数値が高いほど状態が悪いことを示している(表 3)。

#### c. 病院または病院以外の施設への通院状況

今回の対象者のうち、532 名(97%)が病院に通院しており(図 37)、病院に行く目的として、薬をもらう、または症状を和らげるとの理由が多かった(図 38)。そのため病院の治療は服薬を中心であり(図 39)、通院状況も月に 1 回または 2、3 回である患者が多数を占めた(図 40)。病院での費用は 1 万円未満が多数を占めていた(図 41)。また、病院以外の施設への通院に関しては、半数以上となる 317 名(62%)が利用しており(図 42)、その主目的は病状を和らげるためと回答していた(図 43)。

特に病院以外の施設で通院している施設として、鍼灸やマッサージを受けられる施設が多くを占めていた(図 44)。病院以外の施設の通院状況にはばらつきが多く、様々な通院状況であった(図 45)。病院以外の施設にかかる費用は 1 万円未満が多数を占めていた(図 46)。

#### d. セルフケアについて

セルフケアの実施については、413 名(75%)がセルフケアを行っている、または以前行っていましたと回答した(図 47)。またセルフケアを行う目的としては、症状を和らげるためとの回答が多く(図 48)、始めた理由は病院での治療や検査では不十分、または薬を使いたくないといったことで

あつた（図 49）。実施しているセルフケアの種類は、入浴方法、ストレッチ、薬の飲み方、睡眠方法が上位を占めていた（表 4）。また、平均実施回数では、温泉や自然を見に行くといった外に出るセルフケアは実施に 2 週間以上の間隔を有し、サプリメントやストレッチ、温熱器具の使用とったセルフケアは実施の間隔が短かった（表 4）。また 1 回にかかる時間は、ツボ押しや体操などの短時間で出来るものは 20 分程度の時間をかけており、温熱器具の利用や動物と触れ合うといった長いものでは 4、5 時間かけていた（表 4）。なお、実施しているセルフケアの中で、3 ヶ月以上継続できたセルフケアを抽出した結果、サプリメントや会話の継続率が高く、ヨガやアロマ、お灸の継続率が低い結果となった（表 4）。セルフケアが身体の痛みの予防として効果的と捉えている患者は 70% 以上に及び（図 50）、治療に効果的と捉えている患者は 65% 以上に及んだ（図 51）。予防に効果的とされたセルフケアは、ストレッチ、運動、考え方で（図 52）、治療に効果的とされたのは、ストレッチ、運動、会話であった（図 53）。また、最も効果的と思われるセルフケアを 1 つだけ選択した場合は、予防、治療ともにストレッチが選択された（図 54、55）。

セルフケアを継続できた理由に関しては、自分で病気をどうにかしたい、自分の好きな時間にできる、手軽にできる、効果があるといった回答が多くかった（図 56）。一方、継続できなかった理由に関しては、痛みが強くてできない、効果がない、お金がかかるといった回答が多くかった（図 57）。またセルフケアを始めるきっかけとなった情報源は、書籍、インターネットが多数を占め（図 58）、セルフケアの学習方法は、自己流、書籍が上位を占めた（図 59）。セルフケアの費用は、1 万円未満が多数を占めており（図 60）、セルフケアの実施者によるセルフケアを実施するために重要なことは、自分の体調や得られる効果、手軽さが上位を占めた（図 61）。また、セルフケア未実施者がセ

ルフケアを行っていない理由は、やり方がわからない、身体のだるさや痛みで実施できないという理由が上位を占め（図 62）、セルフケアを実施するためには重要なことは、自分の体調、得られる効果、手軽さで、セルフケア実施者と同じ回答が上位を占めた（図 63）。

#### e. 今後のセルフケアの取り組みに関して

セルフケアの必要性については 410 名（75%）が必要だと感じており、次いでどちらともいえないが 124 名（23%）であった（図 64）。またセルフケアが必要な症状については、身体の痛み、疲労感・倦怠感が上位を占めた（図 65）。興味を持たれているセルフケアは、温泉、ストレスの対処法、ストレッチ、考え方の順であった（図 66）。セルフケアを行いたい頻度は、週に 2、3 回、週に 6 回以上、週に 4、5 回、週に 1 回となり、週に数回は実施したいと回答していた（図 67）。また 1 回にかけたい時間は、10 分から 30 分未満、30 分から 1 時間未満が半数を占めた（図 68）。セルフケアにかけたい費用はかけたくない、1 万円未満が多かった（図 69）。セルフケアを学ぶ手段としては、講習会や医師から、書籍、医療従事者から、インターネットという回答が多かった（図 70）。

今後のセルフケアの取り組みで重要視する環境は、「セルフケア」を適正に指導できる専門家がいること、「セルフケア」の有用性や安全性が検証されていること、「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であった（図 71）。

#### f. JFIQ と FiRST の点数について

今回、JFIQ の合計点は  $62.1 \pm 20.2$  で疾患活動性の評価では中等度にあたるものであった（表 5）。また FiRST では、 $5.1 \pm 1.1$  であり（表 5）、点数分布は 6 点が 251 名（45.6%）、5 点が 140 名（25.5%）、4 点が 88 名（16.0%）であった。（図 72）

#### 4. セルフケアや種類との関連

##### a. 実施者と未実施者の基本属性等に関する比較

年齢、身長、体重、BMI といった基本属性と、線維筋痛症の罹患期間や症状が持続している期間、痛みと体調の VAS、JFIQ、FIRSTにおいてセルフケアの実施者または未実施者を比較したところ、体重、BMI、体調 VAS、JFIQ に有意差がみられた。体重、BMI に関しては、セルフケア実施者が未実施者に比べて、数値が低く、体調の VAS に関しては実施者が未実施者に比べて体調が良かった。また線維筋痛症の疾患活動性をみる JFIQ では、実施者が未実施者に比べて疾患活動性が低かった。なお、痛みの VAS に関しては、実施者が未実施者に比べて痛みが少ない傾向 ( $p=0.06$ ) にあったが有意差はなかった（表 6）。

##### b. セルフケアの種類の選択と他の因子との関連

実施しているセルフケアの種類と、年齢、BMI、学歴、居住人数、1 日の活動量、健康状態、治療への積極性、痛みの強さ、頻度、セルフケアの費用、とそれぞれクロス解析を行った。

年齢に関しては、ストレッチ、アロマ、植物を育てる、動物と触れ合う、瞑想、サプリメントの選択に有意差がみられた。ストレッチ、アロマ、サプリメントは 40 歳以下の患者に多く選択され、園芸は 61 歳以上に選択されていた（表 7）。

BMI に関しては、ストレッチ、運動、動物と触れ合うセルフケアでは、BMI25 未満と 25 以上においてセルフケアの選択に有意差がみられた。ストレッチと運動は BMI25 未満に、動物と触れ合うは BMI25 以上の患者に選択されていた（表 8）。

学歴に関しては、ストレッチ、運動、ヨガ、瞑想のセルフケアでは、中学・高校卒者と大学・大学院卒者においてセルフケアの選択に有意差がみられた。ストレッチ、運動、ヨガ、瞑想は大学・大学院卒者高学歴者に選択されていた（表 9）。

居住人数に関しては、ハープやストレスの対処法といったセルフケアは居住人数においてセルフ

ケアの選択に有意差が見られた。ハープやストレスに対する対処法は 1 人暮らしに多く選択されていた（表 10）。

活動量に関しては、運動、自然を見に行く、考え方といったセルフケアでは、4 時間未満の活動量である患者と 6 時間以上の患者においてセルフケアの選択に有意差がみられた。運動、自然を見に行く、考え方、6 時間以上の活動量の患者において選択されていた（表 11）。

発症からの現在の健康状態に関しては、筋力トレーニング、体操、運動、ヨガ、会話、休憩方法、考え方といったセルフケアでは、改善している患者と悪化している患者で選択に有意差がみられた。現在の健康状態において改善しているとの患者に選択されていた。これらのセルフケアは健康状態が改善している患者に選択されていた（表 12）。

治療への積極性に関しては、ストレッチ、磁気の装着、入浴、睡眠、姿勢の取り方、考え方、ストレスの対処法といったセルフケアでは、セルフケアの選択に有意差がみられた。これらのセルフケアは治療に積極的な患者に選択されていた（表 13）。

痛みの強さに関しては、セルフケアの選択に有意差がみられなかつたが、痛みの頻度に関しては、ツボ押し、マッサージ全般、サプリメント、呼吸の仕方といったセルフケアでは、痛みの頻度が常に痛む・よく痛む患者と、たまに痛み、まれに痛む患者において、セルフケアの選択に有意差がみられた。これらのセルフケアは、痛みの頻度が常に痛む・よく痛む患者に選択されていた（表 14）。

セルフケアの費用に関しては、筋力トレーニング、体操、運動、ツボ押し、自然を見に行く、瞑想、睡眠、姿勢といったセルフケアでは、費用が 1 万円未満と 2 万円以上の患者ではセルフケアの選択に有意差がみられた。これらはセルフケアの費用が 1 万円未満である患者に選択されていた（表 15）。

現在の健康状態に関しては、セルフケアを 6 種

類以下実施の患者と、それ以上の患者で有意差が  
みられた。状態が改善している患者では多くのセ  
ルフケアを実施していた（表16）。

### 3. 本調査結果（基本統計量について）

	合計 (550名)	男性 (55名)	女性 (493名)
年齢 (歳)	51.2±13.6	46.9±14.6	51.7±13.4
身長 (cm)	157.5±8.3	169.4±5.9	156.2±7.4
体重 (kg)	54.9±12.5	71.3±13.4	53.2±11.1
BMI	22.1±4.5	24.8±4.4	21.8±4.5

表1 対象者の年齢、身長、体重、BMIについて

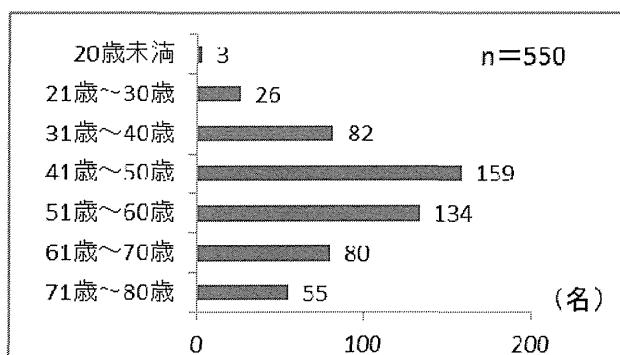


図18：年齢分布

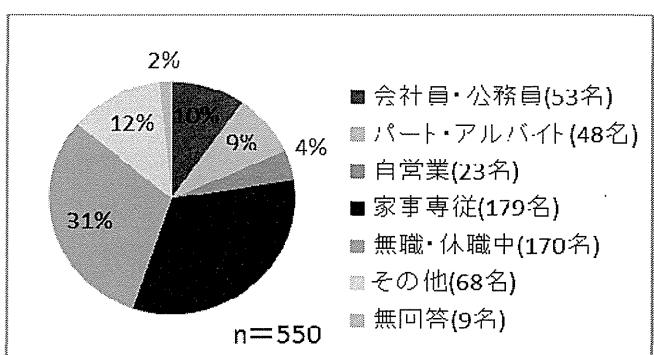


図19：職業

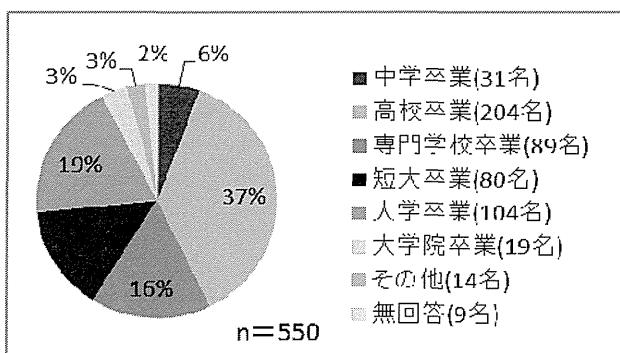


図20：最終学歴

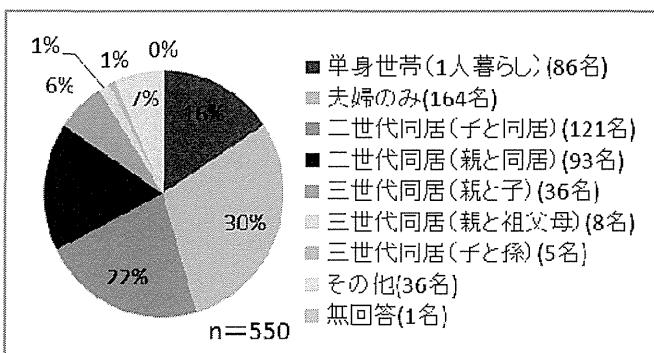


図21：家族構成

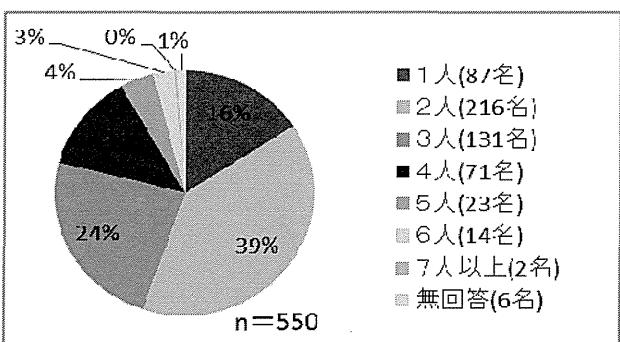


図22：居住人数

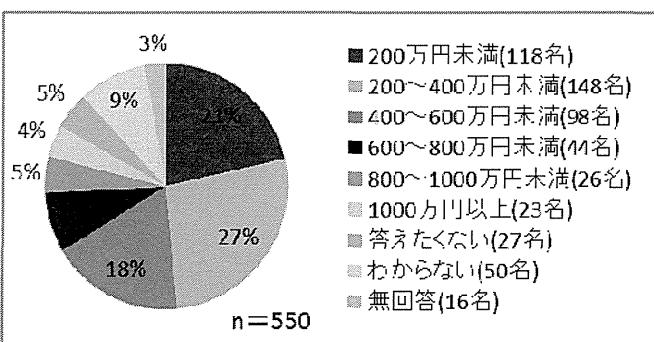


図23：世帯年収

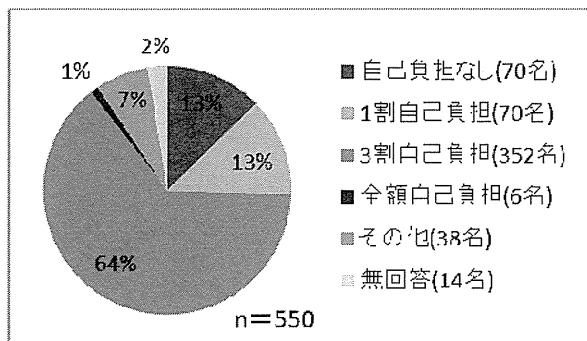


図 24 : 医療費の自己負担割合

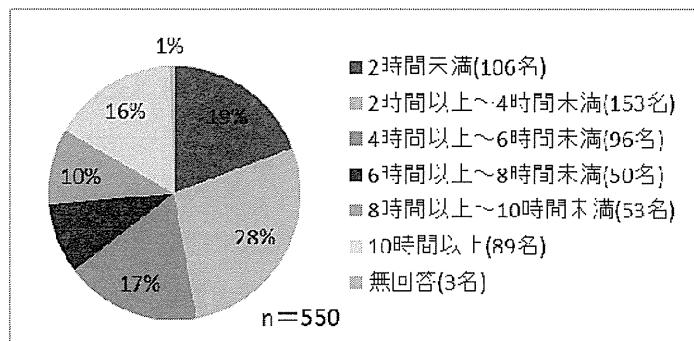


図 25 : 1日の活動時間

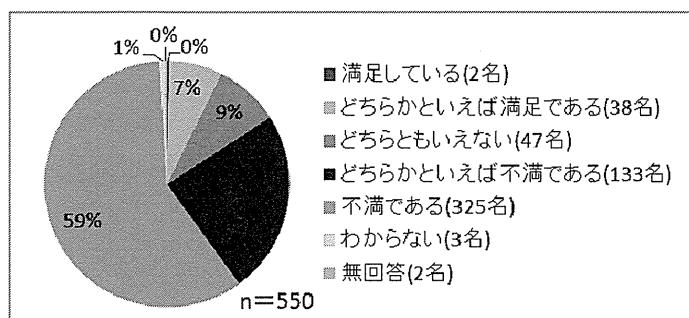


図 26 : 現在の健康満足度

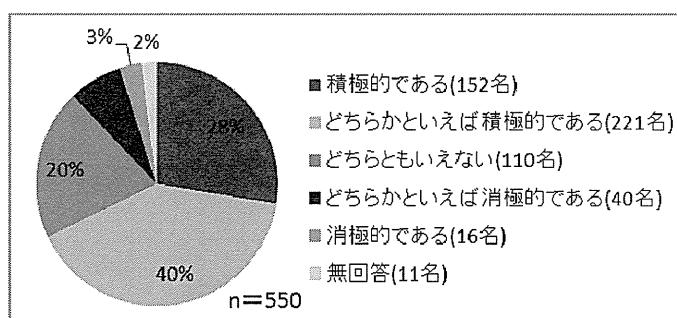


図 27 : 治療への積極性

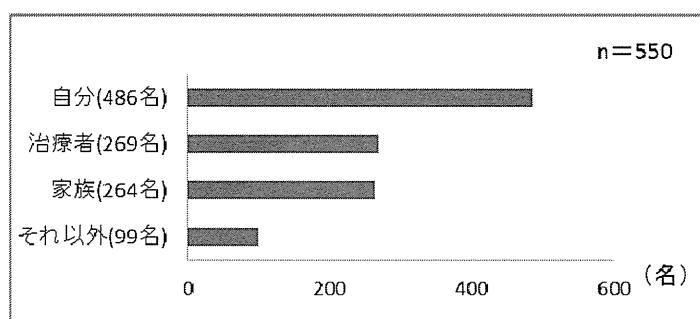


図 28 : 治療の主体者

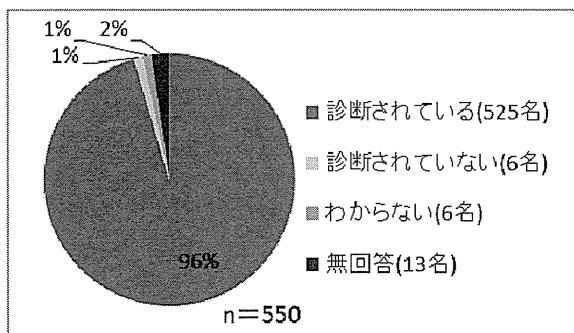


図 29 : 診断の有無

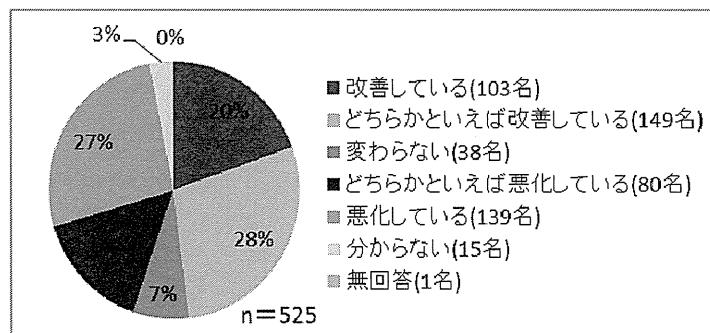


図 30 : 発症からの経過

	合計	男性	女性
線維筋痛症と診断されてからの罹患期間(月)	63.3±52.7	50.3±30.1	64.7±54.5
症状が持続している期間(月)	141.3±120.7	130±126	142.5±120.2

表2：線維筋痛症と診断されてからの罹患期間と症状の持続期間

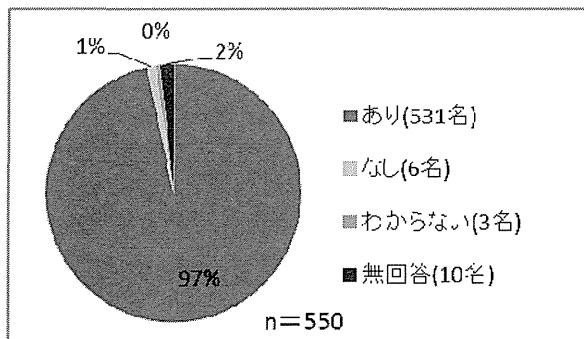


図31：痛みの有無

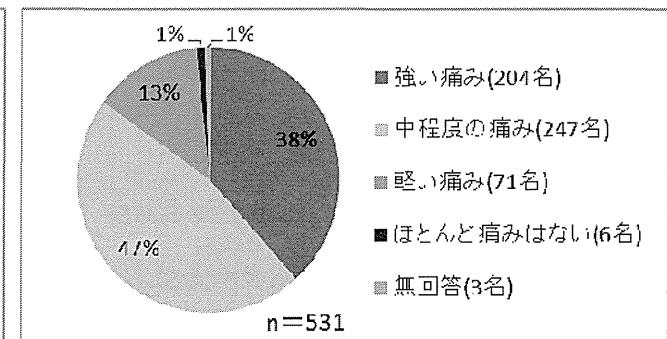


図32：1か月間の痛みの強さ

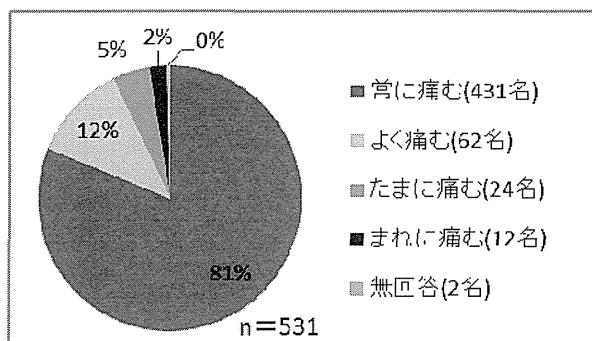


図33：痛みの頻度

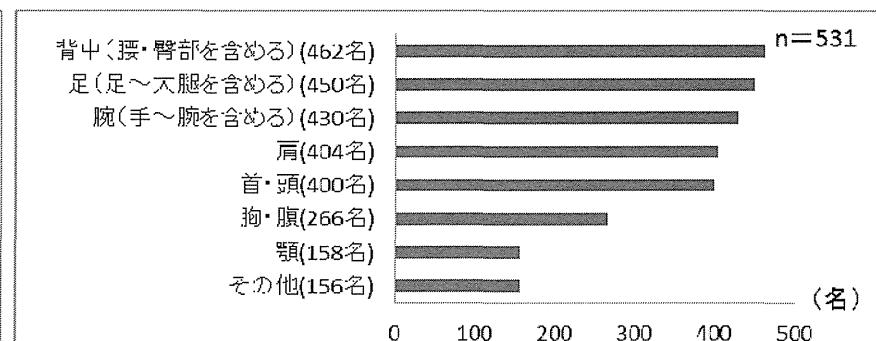


図34：痛みの部位

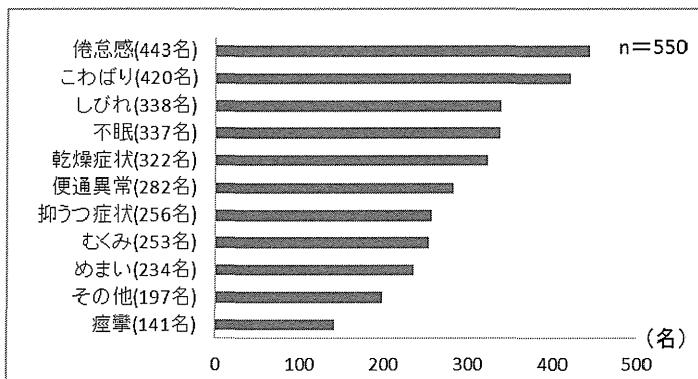


図35：随伴症状

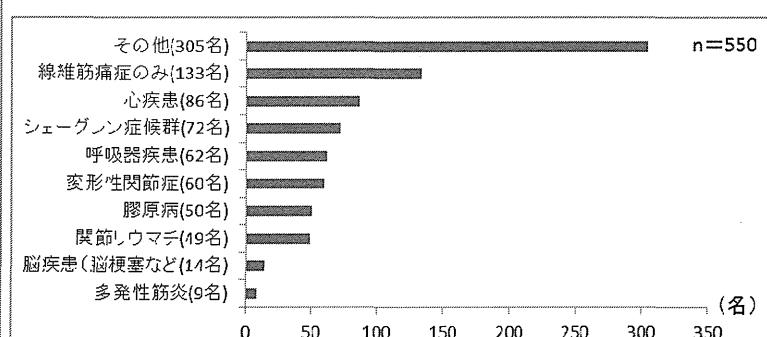


図36：線維筋痛症以外の疾患

	合計	男性	女性
身体の痛みVAS (mm)	62.5±26.4	64.6±27.4	62.3±26.3
体調のVAS (mm)	67.4±25.4	71±24.7	67±25.5

表3：身体の痛みVASと体調のVAS

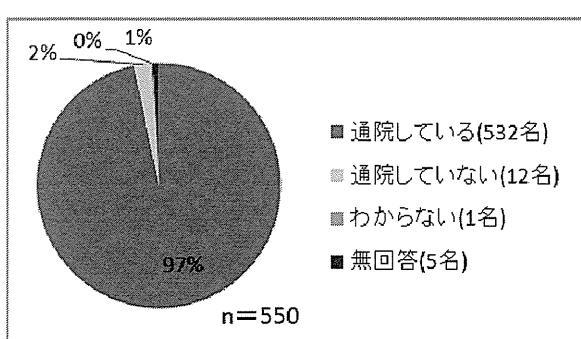


図37：通院状況

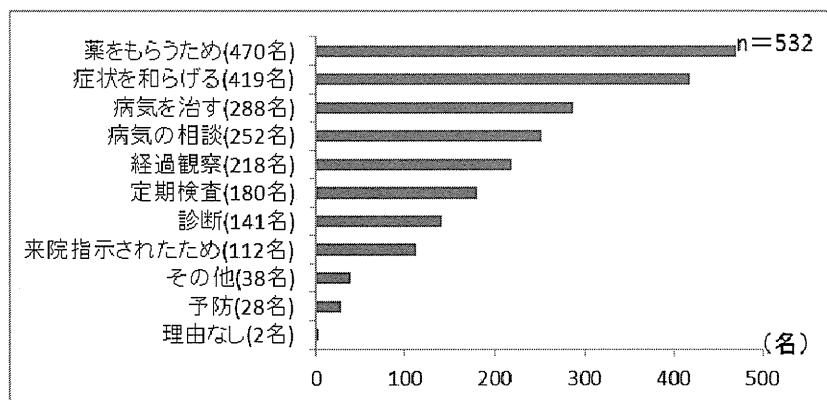


図38：病院に行く目的

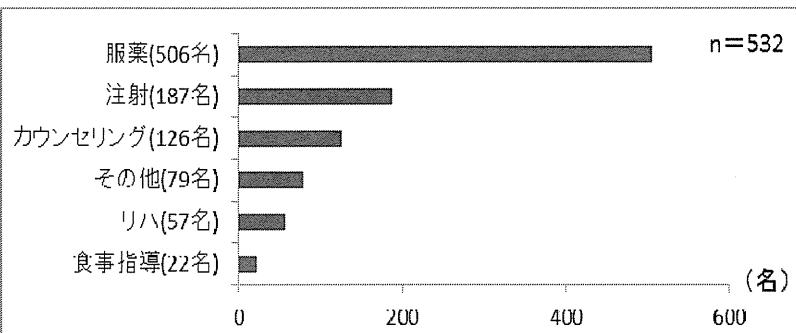


図39：病院での治療内容

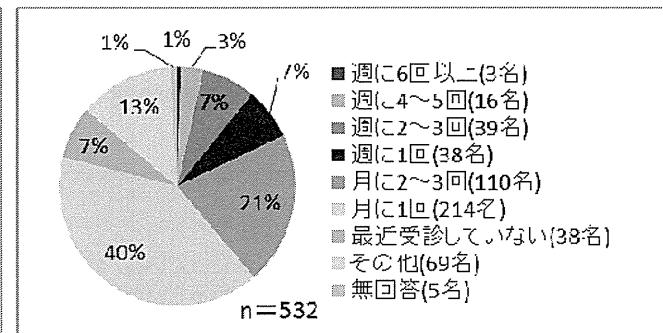


図40：病院への通院状況

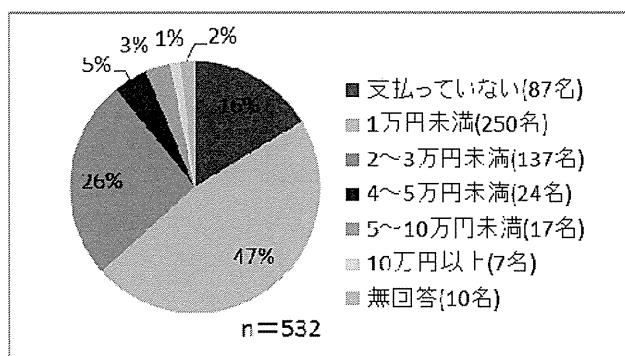


図41：病院での費用

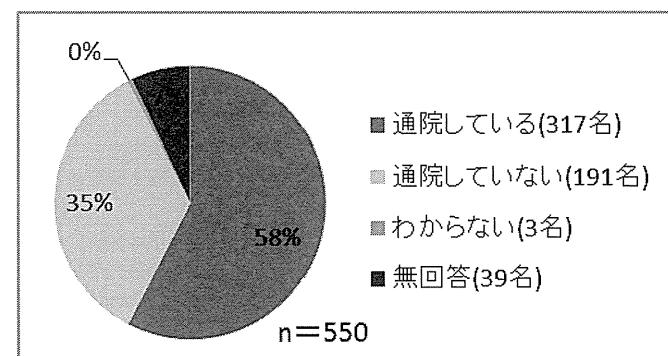


図42：病院以外の施設への通院状況

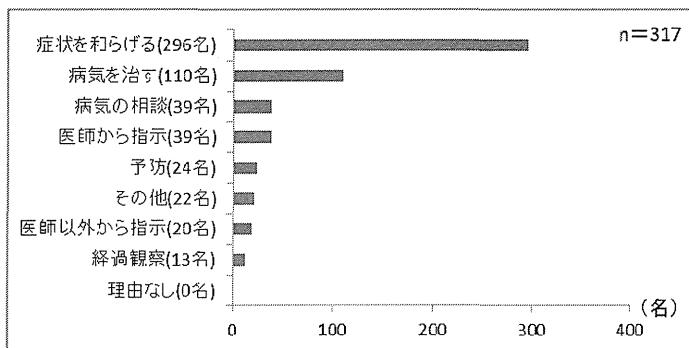


図 43：病院以外の施設に行く目的

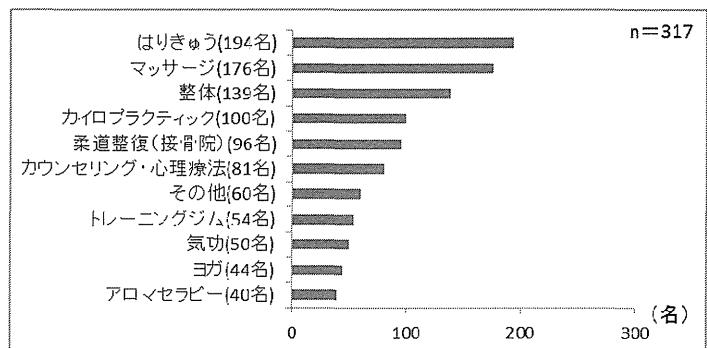


図 44：通院したことのある病院以外の施設

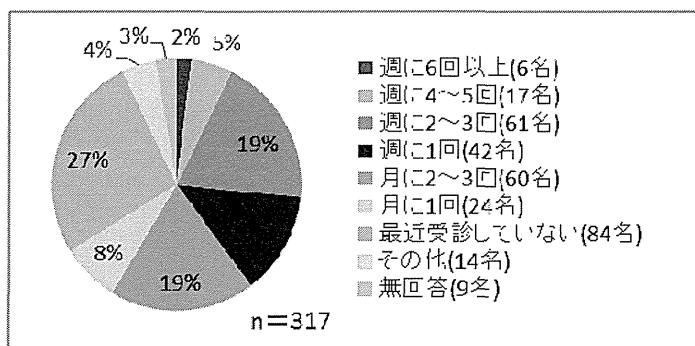


図 45：病院以外の施設への通院状況

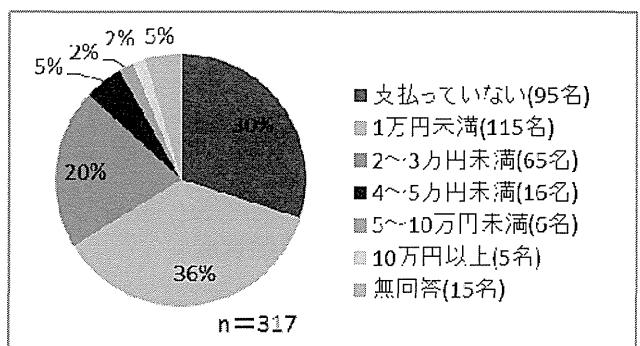


図 46：病院以外の施設での費用について

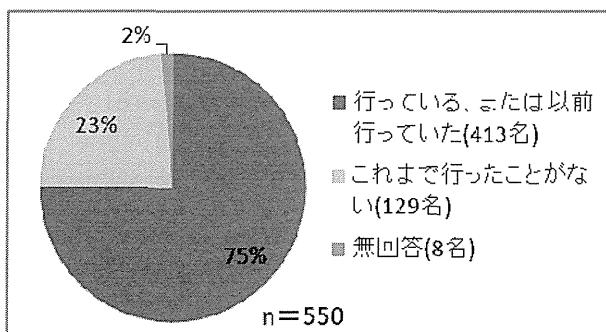


図 47：セルフケア実施の有無

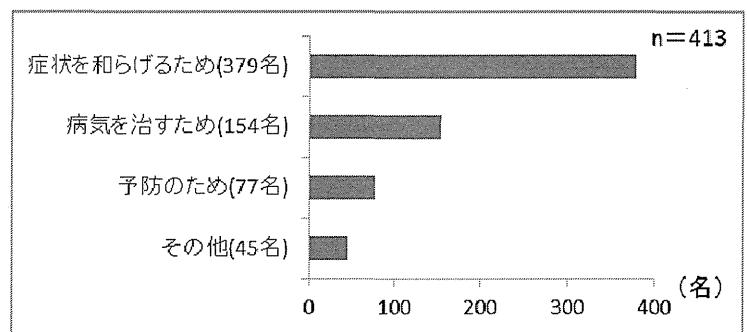


図 48：セルフケアを行う目的

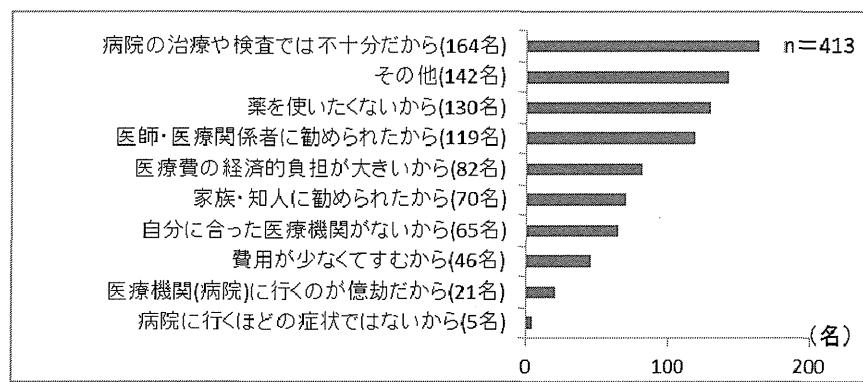


図 49：セルフケアを始めた理由

セルフケアの種類	実施者数	平均実施回数 (何日に1回)	1回にかかる 平均時間(分)	3ヶ月以上 の継続率
温泉	111	18.8±37.6	77.5±55.8	0.70
温熱器具の使用	144	2±3.3	257.2±367.2	0.79
筋力トレーニング	85	2.9±3.9	27.7±29.6	0.72
ストレッチ	235	1.9±2.5	24.7±80.6	0.82
体操	103	3.3±5.4	22.3±23.1	0.76
運動	198	4.7±25.7	49.8±68.6	0.80
ヨガ	56	5.3±3.7	48.5±36.5	0.52
ツボ押し	108	2.3±3.7	20.7±24.8	0.75
マッサージ全般	103	6.4±8.8	35.1±30.7	0.73
アロマ	63	4.6±6.7	65.6±115.4	0.62
お灸	57	6.3±8.6	40.2±57.3	0.63
磁気の装着、貼付	58	4.4±8.6		0.72
会話をする	193	2.1±3.4	103.9±145	0.90
自然を見に行く	109	16.1±29.4	122.2±210.1	0.75
植物を育てる	119	3.4±5.8	28±26.4	0.87
動物と触れ合う	121	5.4±21.7	311.5±478.7	0.88
音楽	163	3.7±7.5	88.8±138.8	0.88
瞑想する	51	2.6±2.7	41.6±72.1	0.78
ハーブ	41	2.1±3.4		0.76
サプリメント	153	1.4±2.5		0.92
入浴方法	268			0.85
食事方法	215			0.80
休憩方法	182			0.79
睡眠方法	229			0.72
薬の飲み方	233			0.82
姿勢	138			0.72
呼吸	145			0.68
考え方	194			0.68
ストレスの対処法	159			0.77

表4：実施しているセルフケアの種類（平均実施回数、1回にかかる平均時間、3ヶ月以上の継続率）

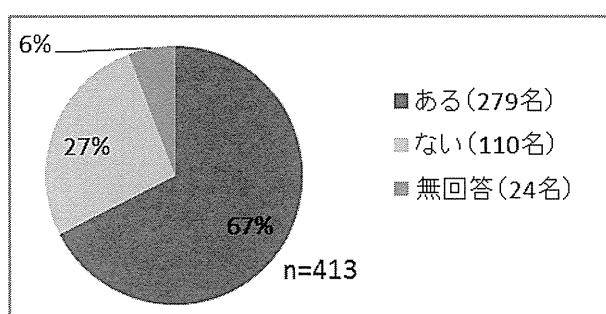


図50：実施しているセルフケアで身体の痛みの予防に効果的なセルフケアの有無

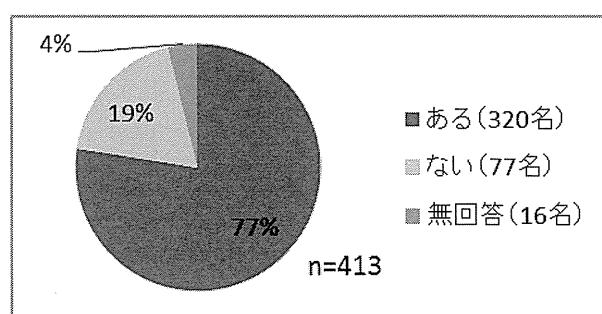


図51：実施しているセルフケアで身体の痛みの治療に効果的なセルフケアの有無

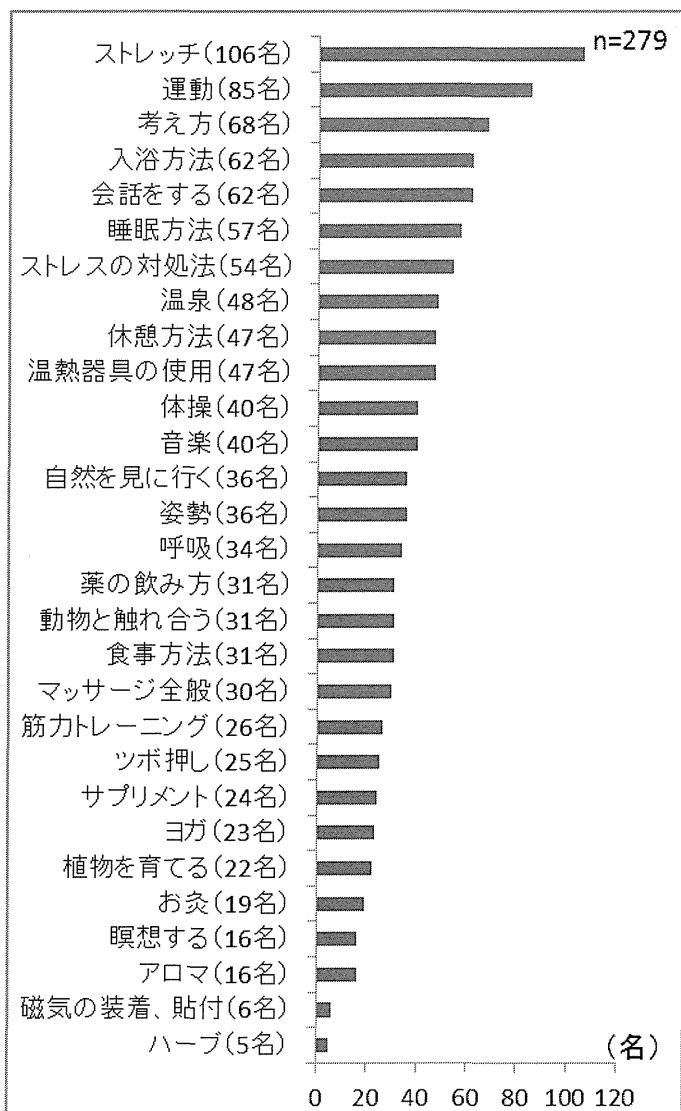


図 52：実施しているセルフケアで身体の痛みの予防に効果的なセルフケア（複数回答）

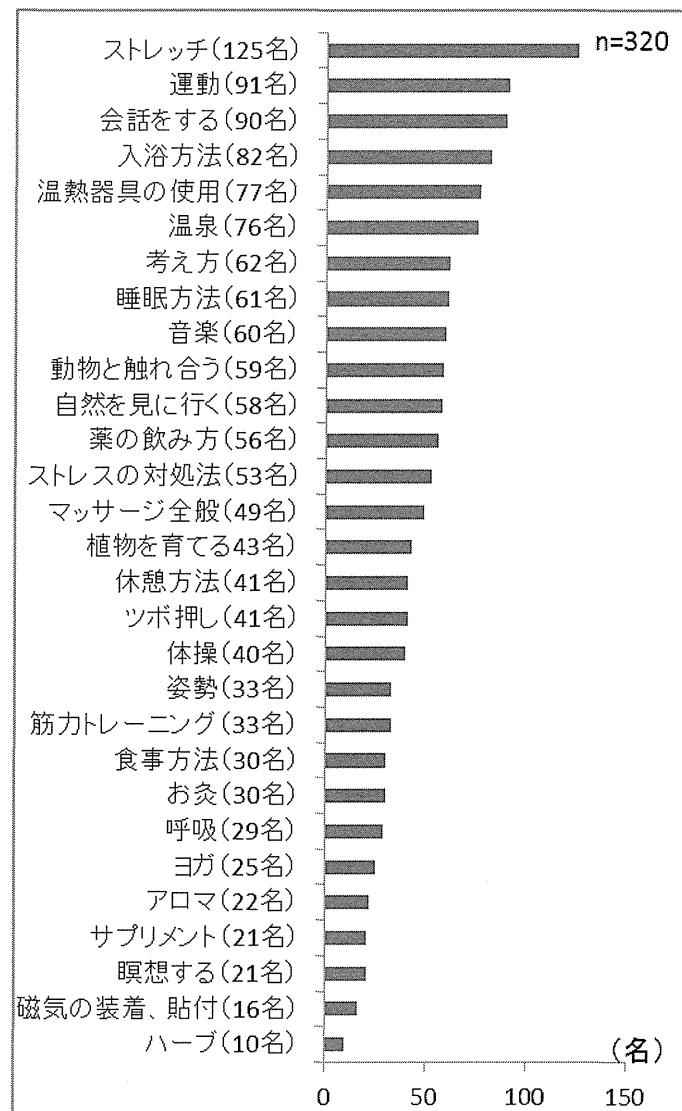


図 53：実施しているセルフケアで身体の痛みの治療に効果的なセルフケア（複数回答）

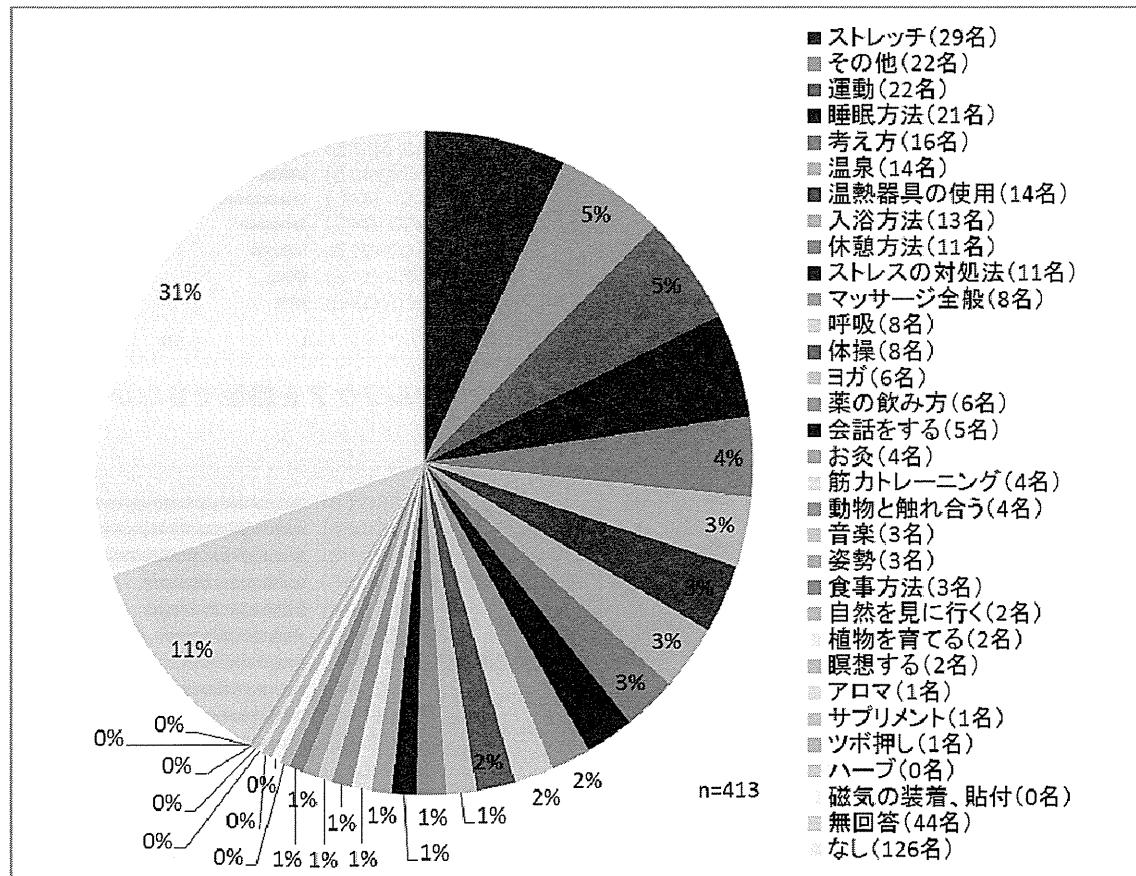


図 54：実施しているセルフケアで身体の痛みの予防に特に効果的なセルフケア（1つのみ回答）

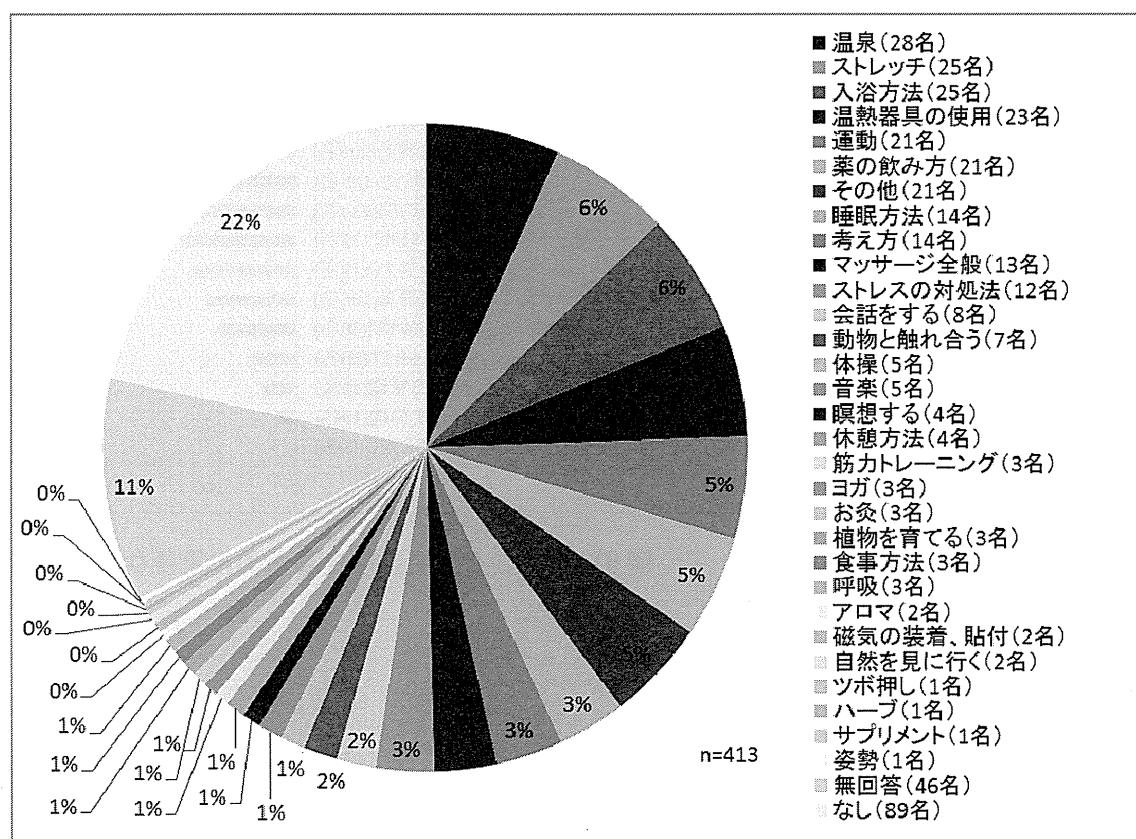


図 55：実施しているセルフケアで身体の痛みの治療に特に効果的なセルフケア（1つのみ回答）

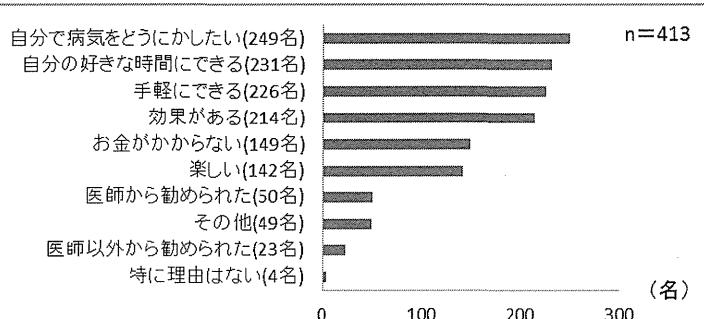


図 56：セルフケアを継続できた理由

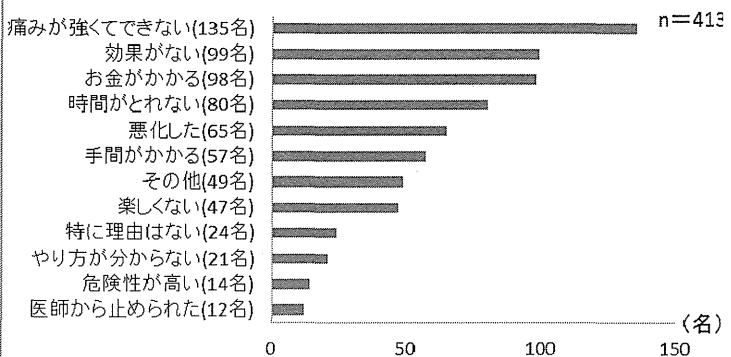


図 57：セルフケアを継続できなかった理由

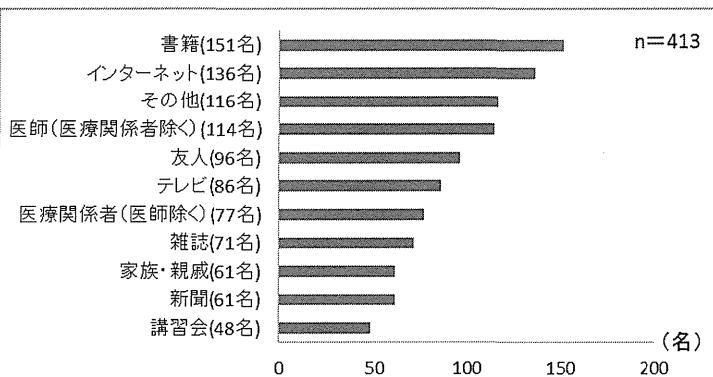


図 58：セルフケアを始めるきっかけとなった情報源

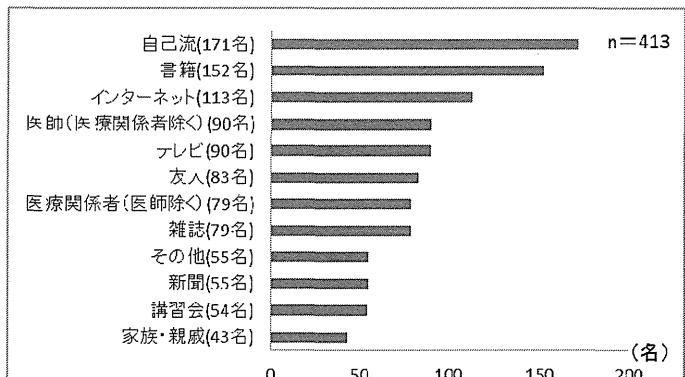


図 59：セルフケアの学習方法

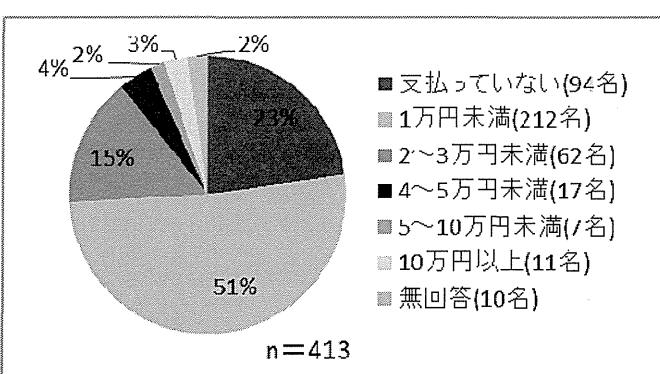


図 60：セルフケアの費用

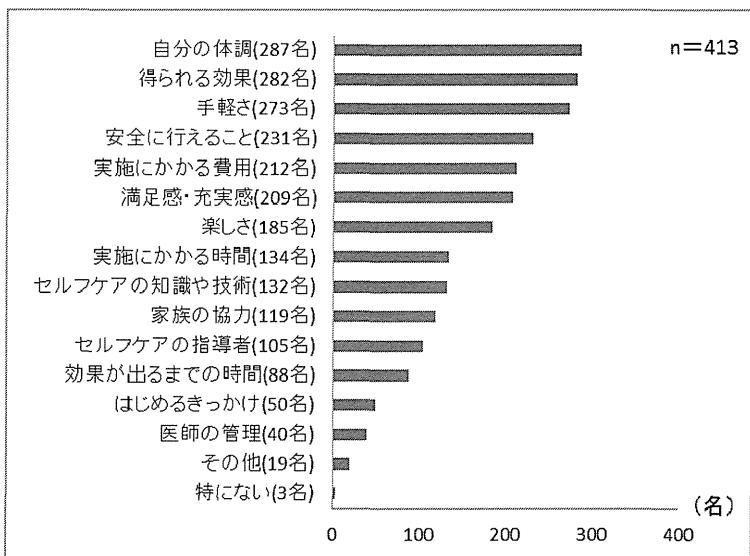


図 61：セルフケアを実施するために重要なこと（実施者）

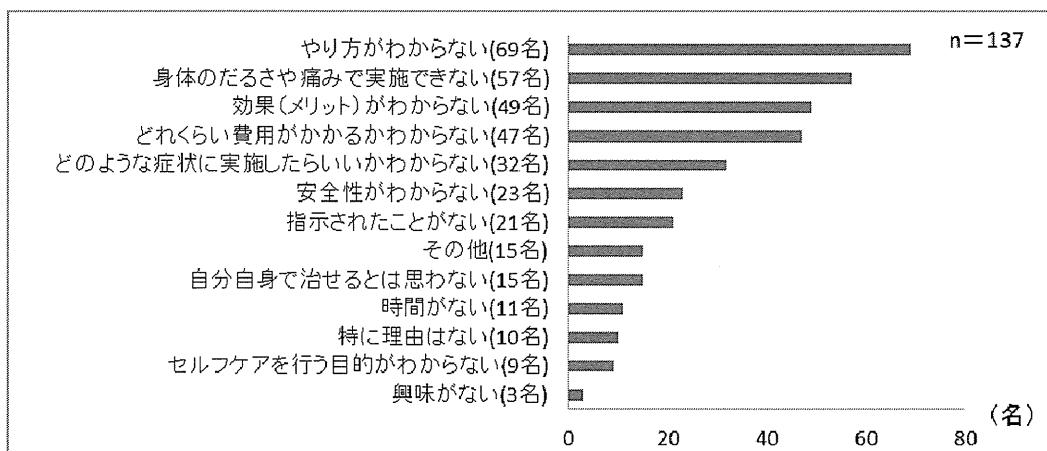


図 62：セルフケアを行っていない理由（未実施者）

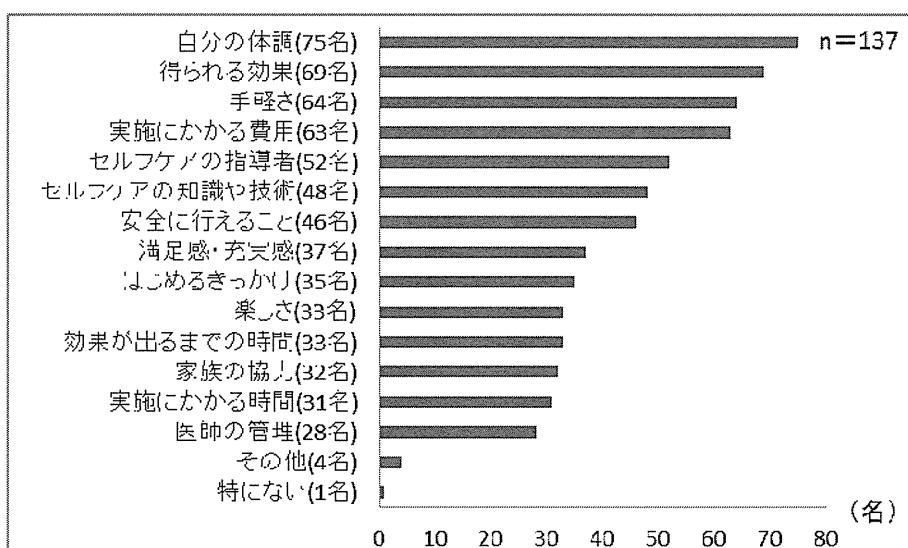


図 63：セルフケアを実施するために重要なこと（未実施者）

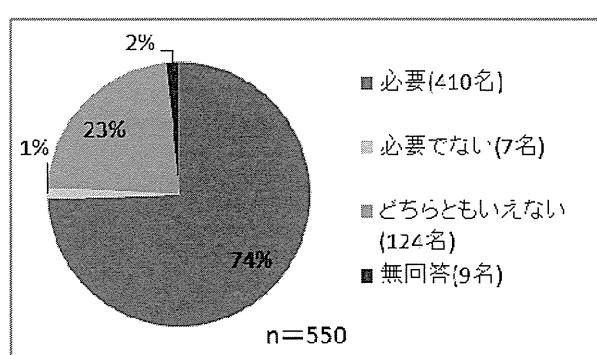


図 64：セルフケアの必要性

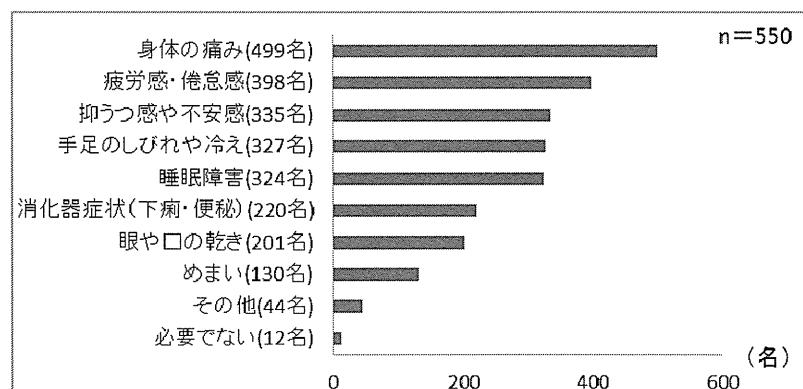


図 65：セルフケアが必要な症状