

H 2 8 年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金
(慢性の痛み政策研究事業)
慢性の痛み診療・教育の基盤となるシステム構築に関する研究
分担研究報告書

慢性疼痛患者に対する認知行動療法に基づく「いきいきリハビリノート」による
運動促進法に関する研究

研究分担者 木村 慎二 新潟大学医歯学総合病院 リハビリテーション科 病院教授

研究要旨

日整会作成腰痛診療ガイドラインでの慢性腰痛の治療法で強く推奨される治療法 (Grade A) は運動療法、小冊子を用いた患者教育、認知行動療法である。これらを組み合わせた「いきいきリハビリノート」による運動促進法を開発し、非器質的疼痛を伴う 12 例に平均 10 か月施行した。結果として、破局的思考・痛み・ADL、さらに QOL の改善がみられた。本法を普及させるため、日本運動器疼痛学会と日本ペインリハ学会で「いきいきリハビリノート」による運動促進法講習会を計 5 回開催し、580 名の医師およびリハ療法士を中心とするメディカルスタッフが参加した。本講習会参加者に加え、筆者の講演会等も含め、本ノートと医療者用マニュアル 2,354 冊を配付した。本ノート使用希望施設へは 477 冊をすでに郵送した。今後も普及活動を継続する予定である。

A . 研究目的

日本整形外科学会作成の腰痛診療ガイドラインが 2012 年に発刊され、その内容として 3 か月以上持続する慢性腰痛の治療法で Grade A として、運動療法、小冊子を用いた患者教育、更に認知行動療法が示された。本報告を受けて、この 3 つの要素を加味した認知行動療法に基づく「いきいきリハビリノート」による運動促進法を開発し、その有用性を検討することが本研究の目的である。さらに、本法の講習会等を行い、認知行動療法に基づく運動療法の全国の普及も本研究の目的となる。

B . 研究方法

疼痛部位に明らかな器質的疾患がない慢性疼痛患者 12 例に対して、本ノートを用い

た運動促進法を行った。症例の内訳は腰部痛 6 例、腰下肢痛 6 例で、平均年齢は 47 歳であった。平均の持続疼痛期間は 63 か月 (5 から 168 か月) であった。本ノートの使用前後に以下の評価を行った。

(身体面) NRS、PDAS (ADL 障害の評価)

(精神心理面) HADS、PCS、PSEQ

(社会面、QOL) 健康関連 QOL (EQ-5D)、アテネ不眠尺度、Z A R I T 介護不安尺度、

また、本運動促進法を推進するため、講習会・講演会等を全国で開催した。

(倫理面への配慮) 本研究参加者へは十分な説明を行い、同意を得ている (新潟大学医学部倫理委員会 受付番号 2076)。

C . 研究結果

平均経過観察期間 10 か月の時点で、NRS

(Numerical Rating Scale)、PCS (破局化点数)、PDAS(ADL)、ロコモ、EQ-5D は有意に改善した。PSEQ は有意な改善ではなかった。

また、2016年10月の日本ペインリハ学会(参加者約120名)と2016年11月の日本運動器疼痛学会(参加者約105名)で本法の講習会を開催し、参加者のアンケート結果では満足度は良好であった。それ以外に筆者の講演会等での本ノートと医療者用マニュアルを計2,354冊配付した。さらには、医療施設での使用を希望され、送付した冊数は477冊となった。

D. 考察

2011年に報告された1万1千人あまりの疫学調査では、慢性疼痛は15%の方にみられ、その治療に36%しか満足しておらず、約半数は医療施設を変更している結果であった。

いきいきリハビリノートは外来診療等で十分に時間が取れない医師と共にリハビリ療法士等が協働して、認知行動療法的アプローチに基づき、運動を促進する方法である。現在の日本における診療の問題点をカバーでき、更に慢性疼痛患者への有効な治療法になり得る。今後、多くの診療科医師および、リハ療法士・看護師などでも行えるよう普及活動が重要である。

今回報告した12例でNRSの改善はわずかであったものの、PDASとロコモ25、EQ-5Dが有意に改善したことより、ADLおよびQOLが改善し、「痛くてもあれもでき、これもでき、生活を楽しむことができる」を目指している本ノートの効果が表れているものと考えられる。また、PCS(破局化点数)も改善がみられるようになり、本ノートの心理的な効果も証明されつつある。

また、本法の有効性を証明する目的に、すでに新潟大学医学部倫理委員会での承認(受

付番号2076)を2014年12月26日に得て、現在新潟大学を中心として、研究を行っている。新たに施設を追加して、研究内容を一部変更し継続するため、新潟大学医学部倫理委員会へ新たな研究計画書をH29年2月に提出し、承認が得られ次第、多施設共同研究を開始予定である。

E. 結論

認知行動療法に基づく「いきいきリハビリノート」による運動促進法は、慢性疼痛患者の心理的な破局化思考等の改善を含め、ADLおよび、QOLの改善をもたらす。

F. 健康危険情報

総括研究報告書にまとめて記載。

G. 研究発表

1. 論文発表

- 1) 木村慎二・特集 慢性疼痛とリハビリテーション 薬物療法・総合リハビリテーション・(2016)・44(6号)(477-482)
- 2) 木村慎二・慢性疼痛患者に対する認知行動療法に基づいたリハビリテーション診療 - いきいきリハビリノートの活用法 - ・一般社団法人 大阪臨床整形外科医会会報・(2016)・42号(75-80)
- 3) 田畑智、木村慎二、五十嵐文枝、高野真優子、生駒美穂、河野達郎、馬場洋・神経ブロックとリハを併用した複合性局所疼痛症候群の2例・日本運動器疼痛学会誌・(2016)・8(2号)(150-157)
- 4) 木村慎二、原正博・慢性疼痛患者に対する認知行動療法に基づく運動促進法 - いきいきリハビリノートの活用法 - ・ペインクリニック・(2017)・38(3号)(322-332)

2. 学会発表

- 1) 木村慎二：慢性疼痛患者の心理評価に基

づいた認知行動療法・リハビリ診療. Wakayama Chronic Pain Management Forum, 2016.3, 和歌山市

2) 木村慎二: 慢性疼痛に対する新治療戦略 - 薬物・リハビリに認知行動療法的な手法を加える - . 第89回日本整形外科学会学術総会, 2016.5, 横浜市

3) 木村慎二: 慢性疼痛患者へのリハビリ・薬物療法と認知行動療法的アプローチ導入のコツ. 第281回京都整形外科医会, 2016.6, 京都市

4) 木村慎二: 慢性疼痛難治例に対する多面的アプローチ. 第7回腰と膝とオピオイドの会, 2016.8, 東京都

5) S.Kimura, et al: Clinical issues regarding rehabilitation medicine for spinal cord injury. 55th ISCoS Annual Scientific Meeting, 2016.9, Austria

6) 木村慎二: 慢性疼痛患者の生活・生きがいを取り戻す - リハビリ・認知行動療法的介入のすすめ - . 第5回千葉慢性疼痛研究会, 2016.9, 千葉市

7) 木村慎二: 慢性疼痛患者へのリハビリ・認知行動療法. 新潟市薬剤師会講演会, 2016.9, 新潟市

8) 木村慎二: 慢性疼痛へのリハビリ・認知行動療法的介入のすすめ - 患者に寄り添い、そして導く - . 香川県整形外科医会学術講演会, 2016.9, 高松市

9) 木村慎二ほか: 認知行動療法に基づく「いきいきリハビリノート」による運動促進法講習会. 第21回日本ペインリハビリテーション学会学術大会, 2016.10, 名古屋市(ペインリハビリテーション 6巻2号・54・2016)

10) 朝倉辰弥, 大和萌子, 大脇教光, 上路拓美, 木村慎二, 遠藤直人. 看護職員の腰痛予防に向けた当院での取り組み. 第25回新潟県理学療法士会, 2016.11, 上越市

11) 木村慎二ほか: 認知行動療法に基づく

「いきいきリハビリノート」による運動促進法講習会. 第9回日本運動器疼痛学会, 2016.11, 東京都 (日本運動器疼痛学会 8巻3号・S18・2016)

12) 原正博, 木村慎二. 睡眠障害を伴う慢性腰痛症に対して認知行動療法に基づく運動療法が著効した1例. 第9回日本運動器疼痛学会, 2016.11, 東京都

13) 木村慎二: 脊椎由来慢性疼痛への認知行動療法理論に基づくリハビリ診療のコツ. 第11回脊椎脊髄病検討会, 2017.2, 東京都

14) 木村慎二: 難治性慢性疼痛に対する生物心理社会モデルに基づいた集学的治療. 第47回日本人工関節学会, 2017.2, 那覇市

H. 知的財産権の出願・登録状況 (予定を含む。)

1. 特許取得
なし
2. 実用新案登録
なし
3. その他
なし