

H30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

2018年発刊の慢性疼痛治療ガイドラインではリハビリテーションに認知行動療法(CBT)、患者教育を導入する事は推奨されている。これらの理論を取り込んだ「いきいきリハビリノート」を用いたCBTに基づく運動促進法を2014年に開発し、非器質的疼痛を伴う16例に平均10か月施行した。結果として、破局的思考・不安・痛み・ADL、さらにQOLの改善がみられた。本法の普及のため、第11回日本運動器疼痛学会(大津市、2018.12.1、参加者数:94名)で「いきいきリハビリノート」による運動促進法講習会を開催した。現在まで計8回開催し、835名の医師およびリハビリ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、本ノート使用希望施設へは計1273冊をすでに郵送した。今後も本ノートの配付を含めた認知行動療法に基づく運動促進法を普及し、慢性疼痛患者のQOLの向上、「いきいき」とした生活再建を目指す。

A. 研究目的

2018年に発刊の慢性疼痛治療ガイドラインではリハビリテーションに認知行動療法(CBT)、患者教育を導入する事はGrade 1Bとして、推奨されている。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である。

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16例に対して、本ノートを用いた運動促進法を行った。症例の内訳は腰背部痛10例、腰下肢痛5例、頸部痛1例で、平均年齢は48歳であった。平均の持続疼痛期間は58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 (不安・うつ評価)、PCS (破局化思考評価)、PSEQ (自己効力感評価)
(社会面、QOL) 健康関連QOL (EQ-5D)、アテネ

不眠尺度、ZARIT介護不安尺度、

また、本運動促進法を普及するため、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:2016-0090)。

C. 研究結果

平均経過観察期間10か月の時点で、NRS (Numerical Rating Scale)、PDAS (ADL)、PSEQ、PCS (破局化点数の反芻と無力感の項目)、EQ-5D、アテネ不眠指数、ロコモの項目で有意に改善した。HADS (抑うつ) は有意な改善はなかった。

また、2018年12月1日に第11回日本運動器疼痛学会(大津市、参加者数:94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。医療施設での使用を希望され、送付した冊数は本ノート(1か月と3か月版の計):1480冊と医療者用マニュアルは539冊となった。

2017年7月にいきいきリハビリノート配付51施設へアンケートをメールで送付し、返答

を17施設より得た(回収率33.3%)。使用しての満足度は「とても良かった」と「どちらかと言えばよかった」の合計は78%で高い満足度であった。また、どのような点がよかったかの質問では「やる気が引き出せた(9施設)」「内容が見直せた(7施設)」「目標を明確にできた(6施設)」、「生活のパロメーター(計画表)として役立った(4施設)」など、本ノートが目指している効果がみられていた。一方で、問題点として、「ノートの管理指導が難しい」などが上げられ、今後解決すべき内容も浮き彫りになっている。また、今後のノート使用に関しては「症例を選んで使用したい」との多くの意見が寄せられた。

D. 考察

2011年に報告された日本人11,000人あまりの疫学調査では、慢性疼痛は15%の方にみられ、その疼痛治療に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。

本谷らは日本運動器疼痛学会誌10巻(2017年)で慢性腰痛の治療機関(全国232施設・科)にアンケートを送付し、日本における認知行動療法の普及についての調査を行った。「少し知っている」と「よく知っている」の割合でいきいきリハビリノートが53%と1番高かった。その他の「これだけ体操」「日記療法」「慢性疼痛の治療(伊豫・清水,2011)」「恐怖回避モデルに基づく認知行動療法」等は30%前後であった。しかしながら、臨床実践度は5-10%とまだ、低い結果であった。

今回報告した16例でNRSの改善はわずかであったものの、PCS(破局化点数)、PSEQ(自己効力感)、PDAS(日常生活障害度)とロコモ25、EQ-5Dが有意に改善したことより、ADLおよびQOL、さらに慢性疼痛患者が最も改善しにくい「破局化思考」も改善していることから、「痛みがまた出る事が怖くて、何も楽しめない」から、「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」への変化を目指している本ノートの効果があらわれている。

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。本法は現在の日本における診療の問題点をカバーでき、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、リハビリ療法士・看護師などでも行えるよう普及活動をすすめる予定である。

本研究はすでに新潟大学倫理審査委員会での承認(承認番号:2016-0090)を2017年3月30日に得て、現在新潟大学医歯学総合病院を中心として、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運動促進法を遂行するためのツールである「いきいきリハビリノート」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の改善をもたらす重要なツールとなりうる。

本ノートは医療者用マニュアルも準備されており、各職種(医師以外の理学療法士、看護師、臨床心理士等)もわかりやすくできしており、今後、本ノートを臨床の場でより多くの患者に使用してもらうため、普及活動を継続予定である。

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. 著書

- 1) 木村慎二. リハビリテーション 慢性疼痛治療ガイドライン 真興交易(株)医書出版部, 東京. 2018;127-146.
- 2) 木村慎二. 各論19 その他の重要事項 疼痛 リハビリテーション医学 医療コアテキスト, 株式会社医学書院. 2018;270-271.

2. 論文発表

- 1) 木村慎二. 慢性疼痛治療にいていねいな身体診察とリハマインドを!。ペインクリニック. 2019;40(1):1-2.
- 2) 木村慎二. 特集1 こうしよう”痛み”に対するアプローチ 痛みのあるご利

- 用者に運動を促す「いきいきリハビリノート」の活用法. 月刊デイ. 2018;229(1):39-42.
- 3) 木村慎二. 特集 運動器疼痛 update 運動器疼痛に対するストレッチングと運動療法・関節外科. 基礎と臨床. 201;37(6):124-133.
 - 4) 大鶴直史, 木村慎二, 細井昌子, 松原貴子, 柴田政彦, 水野泰行, 西原真理, 村上孝徳, 大西秀明. 慢性疼痛に対する認知行動療法とリハビリテーションの併用効果: いきいきリハビリノートの治療実績を含めて. 日本運動器疼痛学会誌. 2018;10:205-216.
 - 5) 大鶴直史, 木村慎二. 特集 ロコモと運動器慢性痛 クリニカルクエスチョン 日常診療でできる認知行動療法はありますか?. ロコキユア. 2018;4(2):54-56.
- ### 3. 学会発表
- 1) 木村慎二. 慢性腰痛に対する認知行動療法とリハの併用 - いきいきリハビリノートの活用法 -. 第130回中部日本整形外科学会災害外科学会学術集会(シンポジウム). 2018.4, 松山市
 - 2) 木村慎二. 運動器慢性疼痛に対する認知行動療法とリハビリテーション. 第91回日本整形外科学会学術総会(シンポジウム). 2018.5, 神戸市
 - 3) 木村慎二. 運動器慢性疼痛治療の up to date - 慢性疼痛治療ガイドライン2018の心理、リハ診療を中心に -. 第91回日本整形外科学会学術総会. 2018.5, 神戸市
 - 4) 木村慎二. 慢性疼痛に対する認知行動療法理論に基づいたリハビリテーション治療. 第55回日本リハビリテーション医学会学術集会. 2018.6, 福岡市
 - 5) 木村慎二. 慢性疼痛に対する運動療法 - いきいきリハビリノート活用から地域での取り組みまで -. 第43回日本運動療法学会学術集会. 2018.6, 金沢市
 - 6) 木村慎二. 運動器慢性疼痛に対する薬物・リハ・心理療法の最新治療. 三木会学術講演会. 2018.7, 旭川市
 - 7) Shinji Kimura, Ryo Yamazaki, Hajime Ijiro, Nao Sanada, Naoto Endo. Cognitive behavioral therapy-based exercise facilitation method using the “Ikiiki Rehabilitation Notebook” in patients with intractable chronic pain. 12th International Society of Physical and Rehabilitation Medicine World Congress (ISPRM2018). 2018.7, Paris, France
 - 8) 木村慎二. 慢性疼痛に対するリハビリテーション診療のコツ - 認知行動療法追加による効果アップ -. 第22回出雲リハビリテーション研修会. 2018.8, 出雲市
 - 9) 木村慎二. 脊椎・脊髄疾患とリハビリテーション. 第16回日本整形外科学会脊椎脊髄病医研修会. 2018.8, 大阪市
 - 10) 木村慎二. 運動器の痛みを考える 整形外科医の立場から. カロナール新潟Web講演会「運動器の痛みを考える」. 2018.11, 新潟市
 - 11) 木村慎二. 慢性疼痛における運動療法. 第1回新潟県慢性疼痛診療研修会. 2018.11, 新潟市
 - 12) 木村慎二. 認知行動療法理論に基づく「いきいきリハビリノート」による運動促進法講習会. 第11回日本運動器疼痛学会. 2018.12, 大津市
 - 13) 岩崎円, 木村慎二, 大鶴直史, 濱上陽平, 眞田菜緒, 居城甫. 認知行動療法に基づく運動促進法の慢性疼痛患者への効果 - いきいきリハビリノート活用法 -. 第11回日本運動器疼痛学会. 2018.12, 大津市
 - 14) 木村慎二. 認知行動療法を併用した運動促進法の理論と実際 - いきいきリハビリノートの活用法 -. 集学的痛み治療を考える会. 2018.12, 新潟市
 - 15) 木村慎二. 脊椎由来慢性疼痛へのリハビリテーション診療のコツ 薬物療法および認知行動療法をうまく組み合わせる . 第57回愛媛脊椎外科研究会

(えひめ脊椎外科フォーラム). 2019.1,
松山市

- 16) 木村慎二. 第3限 脊椎・運動器疾患に対するリハビリテーション診療. 新潟県セラピスト認定資格継続研修会.
2019.1, 新潟市
- 17) 木村慎二. 第4限 脊椎・運動器疾患に対するリハビリテーションの実際. 新潟県セラピスト認定資格継続研修会.
2019.1, 新潟市
- 18) 木村慎二・慢性疼痛治療になぜ心理的介入が必要か? - リハ診療を含めた認知行動療法の理論と実際 - . 第17回痛みの臨床フォーラム. 2019.2, 大阪市

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