

令和元年度 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）
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19例に平均9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12回日本運動器疼痛学会（東京都、2019.11.30、参加者数：58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9回開催し、893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1719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19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12例、腰下肢痛6例、頸部痛1例で、平均年齢は46歳（中央値）であった。平均の持続疼痛期間は36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9か月の時点で、NRS（Numerical Rating Scale）、PDAS（ADL）、PSEQ、PCS、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、2019年11月30日に第12回日本運動器疼痛学会（東京都、参加者数：58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）：1719冊と医療者用マニュアルは696冊となった。

2019年3月に3回目のアンケートを実施したところ、39施設の医療従事者より回答（53%）を得た。使用総数は1か月版53冊、3か月版30冊で、未使用は13施設であった。使用しての感想は、「とても良かった」と「どちらかと言えば良かった」が、26施設中、それぞれ9施設（34.6%）と13施設（50%）で、合計では84.6%とアンケートの1回目（64%）と2回目（79%）と同様に満足度は高かった。良かった点は、「内容が見直せて良かった」「目標を明確にすることができた」が

同数で、また、「やる気を引き出すことができた」に続き、「生活のパロメーター(計量表)として役立った」が多かった。一方、良くなかった点に関する返答として、「ノートの管理指導が難しい(持ってきてもらうことなど)」、「ノートの記入欄が小さい」がそれぞれ5施設であった。

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19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)を受け、2019年12月1日より、新潟大学医歯学総合病院を中心として、多施設共同前向き研究を新たに開始している。

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. 論文発表

- 1) 栗原豊明、木村慎二・特集 脊椎疾患・関節疾患による慢性疼痛治療 Update 関節疾患の慢性疼痛に対する理学療法・整形・災害外科・(2019)・62巻11号・(1371-1379)
- 2) 濱上陽平、木村慎二、大鶴直史、安野広三、細井昌子・特集/運動器慢性疼痛マネジメントにおけるリハビリテーション診療の意義と重要性 運動療法と認知行動療法の併用効果 -いきいきリハビリノートを用いた、認知行動療法に基づく運動促進法 - Monthly Book Medical Rehabilitation・(2019)・242巻・(45-51)
- 3) 木村慎二・心に残ったできごと - リハビリテーション科の現場から ある慢性疼痛患者の社会参加まで携わって・Journal of Clinical Rehabilitation・(2019)・28巻8号・(815-818)
- 4) 木村慎二・運動器慢性疼痛マネジメントにおけるリハビリテーション診療の意義と重要性・Monthly Book Medical Rehabilitation・(2019)・242巻2019年11月号・企画編集

2. 学会発表

- 1) 木村慎二・その痛み、消炎鎮痛剤で治りますか? - 薬に頼らないリハ診療と心理療

- 法を組み合わせた新たな挑戦 - ・カトリック協会東京支部講演会・2019.5・東京都
- 2) Shinji Kimura, Ryo Yamazaki, Hajime Ijiri, Nao Sanada, Naoto Endo・Exercise facilitation method in combination with cognitive behavioral therapy using the "Iki-iki Rehabilitation Notebook" in patients with intractable chronic pain・13th International Society of Physical and Rehabilitation Medicine World Congress (ISPRM 2019)・2019.6・Kobe, Japan
 - 3) 木村慎二、眞田菜緒、山崎遼、居城甫、村上玲子、大西康史、遠藤直人・いきいきリハビリノートを用いた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・第56回日本リハビリテーション医学会学術集会・2019.6・神戸市
 - 4) 木村慎二・いきいきリハビリノート講習会・東京慈恵会医科大学講演会・2019.6・東京都
 - 5) 木村慎二・慢性腰痛に対する認知行動療法とリハ診療(いきいきリハビリノート活用法)・第41回日本疼痛学会(シンポジウム)・2019.7・名古屋市
 - 6) 木村慎二、細井昌子、大鶴直史、濱上陽平・いきいきリハビリノートを用いた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の効果・第41回日本疼痛学会・2019.7・名古屋市
 - 7) 木村慎二・脊椎・脊髄疾患とリハビリテーション・第17回日本整形外科学会脊椎脊髄病医研修会・2019.8・大阪市
 - 8) Shinji Kimura, Nao Sanada, Ryo Yamazaki, Hajime Ijiri, Naoto Endo・Exercise facilitation method in combination with cognitive behavioral therapy using the "Iki-iki Rehabilitation Notebook" in patients with intractable chronic pain・11th Congress of the European Pain Federation (EFIC 2019)・2019.9・Valencia, Spain
 - 9) 木村慎二・認知行動療法に基づく「第3世代いきいきリハビリノート」を用いた運動促進法講習会・日本線維筋痛症学会第11回学術集会・2019.10・東京都
 - 10) 木村慎二・高齢者における疼痛対策 - 薬物、運動から認知行動療法まで - ・第6回日本サルコペニア・フレイル学会・2019.11・新潟市
 - 11) 木村慎二・慢性疼痛に対する治療最前線 薬物療法からリハビリテーション診療、認知行動療法まで ・第3回日本リハビリテーション医学会秋季学術集会・2019.11・静岡市
 - 12) 木村慎二・「日本運動器疼痛学会共催シンポジウム」慢性疼痛に対する認知行動療法を併用した運動促進法 いきいきリハビリノートを用いて ・第3回日本リハビリテーション医学会秋季学術集会・2019.11・静岡市
 - 13) 木村慎二・認知行動療法に基づく「第3世代いきいきリハビリノート」による運動促進法講習会・第12回日本運動器疼痛学会・2019.11・東京都
 - 14) 岩崎円, 木村慎二他・慢性疼痛患者に対するいきいきリハビリノートを用いた運動促進法後の QOL に関連する治療前因子・第12回日本運動器疼痛学会・2019.11・東京都
 - 15)
- 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