

セッション2 心理教育

～痛みについて知りましょう～

- 慢性疼痛を有する患者さんは、一般人口のおよそ13～24%とされ、高い有病率を持っています。（国際疼痛学会による定義は、「治療を要すると期待される時間の枠組みを超えて持続する痛み、あるいは進行性の非がん性疾患に関連する痛み」とされています。）
- 慢性疼痛の病態は、身体的、心理的・社会的要因などが病態形成に関与しており、極めて複雑であり、包括的なアプローチを行うことが診断と治療には重要であると考えられています。
- 慢性疼痛の中でも最も多いとされる下背部痛（腰痛）の治療において、CBTは3段階のエビデンスレベルの最高レベルであり、推奨度もBと最も高い治療法です。ただし、日本においては科学的データが少ないのが現状です。

ストレスによる怒りやイライラと痛みの関係

ストレスは一概に悪いものばかりではありません。しかし、昇進や重要な仕事の依頼など、自分の対応能力を超えていると感じた時や自分のことを誰も理解してくれないと感じた時などには、過度なストレスがかかり、怒りやイライラを高めてしまいます。このようなストレスにより怒りが高まる状況は交感神経を亢進させ、痛みを増強させる要因となります。



適度なストレス
(熱意や興奮が高まる状態)

頑張ればできると
感じたとき

自分の対応能力を
超えていると
感じたときなど



過度なストレス
(疲弊や疲労が高まる状態)

痛みに関連する様々なストレスについて

ストレスになる出来事と、ストレス発散になる出来事によって、痛みの増減があることを理解しましょう。（以下例）

①ストレスになる出来事 どんな時にストレスを感じますか？思い起こしてみましよう。	②気分・感情 その時に感じる怒りやイライラなどの感情をかきだしてみましよう。	③身体反応・その他 痛みやその他の身体反応（筋肉の緊張、発汗など）はどうなりますか？
腰痛がひどいが、無理をして仕事に行った。周囲は理解がなく、重い荷物を運ぶように指示された。	イライラする 怒りがだんだん強くなる 情けなさ	より痛みを感じる 頭に血が上る 体がこわばる
④ストレス発散できる出来事 どんな時、どんなことでストレス発散ができますか？	⑤気分・感情 その時に感じる感情はどのようなものですか？	⑥身体反応・その他 痛みはその他の身体反応はどうなりますか？
仲の良い友人とカラオケに行く	楽しい、スカッとする	いつもより痛みを感じない 痛みを意識がむかない

自分で書いてみましょう。

ストレスになる出来事
どんな時にストレスを感じま
すか？思い起こしてみましょ
う。

その時に感じる怒りやイライ
ラなどの感情をかきだしてみ
ましょう。

痛みやその他の身体反応（筋
肉の緊張、発汗など）はどの
ようになりますか？

ストレス発散できる出来事
どんな時、どんなことでスト
レス発散ができますか？

その時に感じる感情はどのよ
うなものですか？

痛みはその他の身体反応はど
うなりますか？