

その痛みは何の痛み？

横浜南共済病院

リハビリテーション科

作業療法士 中西理佐子

よく耳にする話。。。。

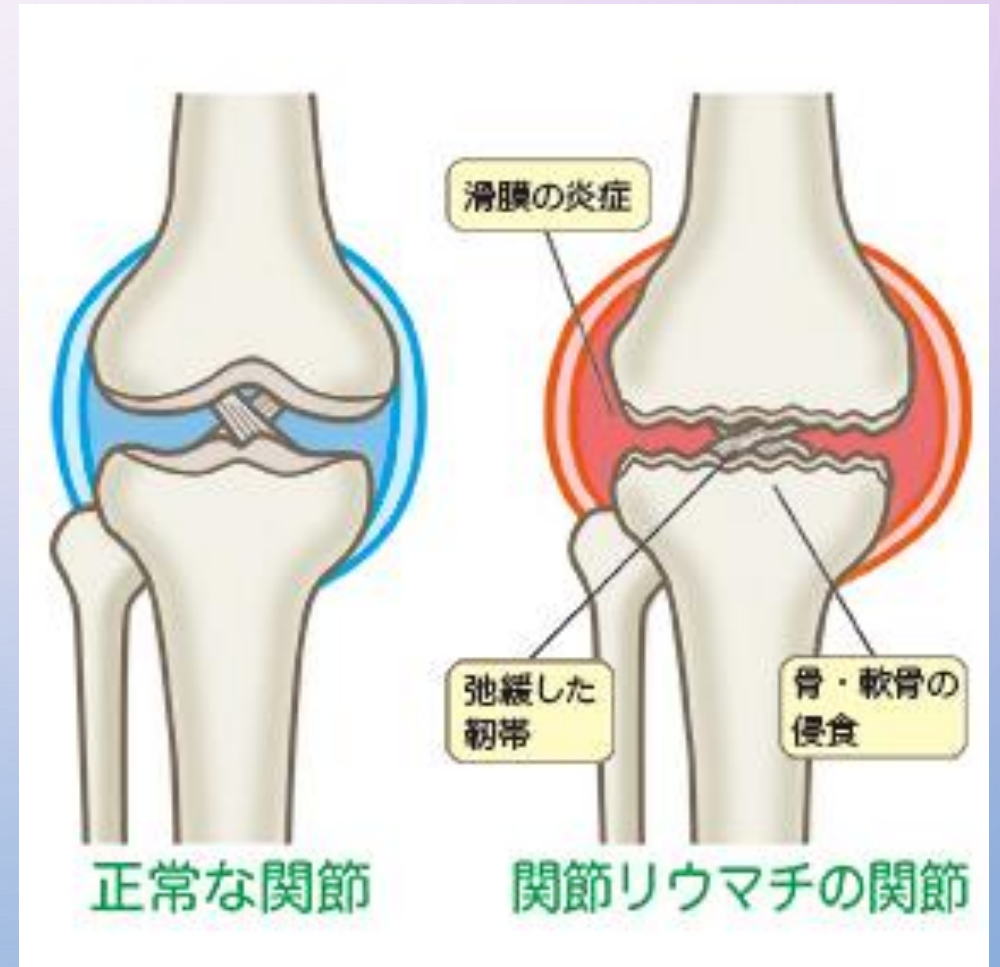


先生は
「病気は治っている」
と言うけれど。。。。。

リウマチの患者さんの痛みの大元は？



関節の腫れ
熱い感じ
何もしていない
のに痛い



この痛みの治療はお医者さんにしかできない



薬の処方

手術
(人工関節など)

リウマチの症状そのもの
リウマチによって壊れた関節



リウマチそのものの症状が落ち着いていると



薬も効いているし
良さそうですね。
リウマチは治ってますね！



リウマチの方が思う「痛み」

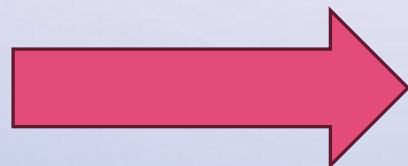


リウマチの関節症状

腫れ

関節が熱い

何もしていないのに痛い



の他にも。。。

筋肉の痛み

関節が硬くなった痛み

できない辛さ
(心の痛み)

などなどもあります。

寛解(よくなっている)とは？

臨床的寛解

手や足の関節痛や腫れがなく、
血液検査上も炎症値(CRP)なども下がっている。

構造的寛解

レントゲン上、
骨の破壊や関節の破壊が進んでいない。

機能的寛解

生活や仕事が問題なく行えるようになる状態。
心理的にも問題がない状態。

ご自身が「よくなっている」と思える状態とは？

欧州5カ国および米国での調査によれば
リウマチ患者が自ら「寛解」と認識するために最も優先されるべき課題

疼痛の改善

倦怠感の改善

自立度の改善

ご自身が「よくなっている」と思える状態とは？

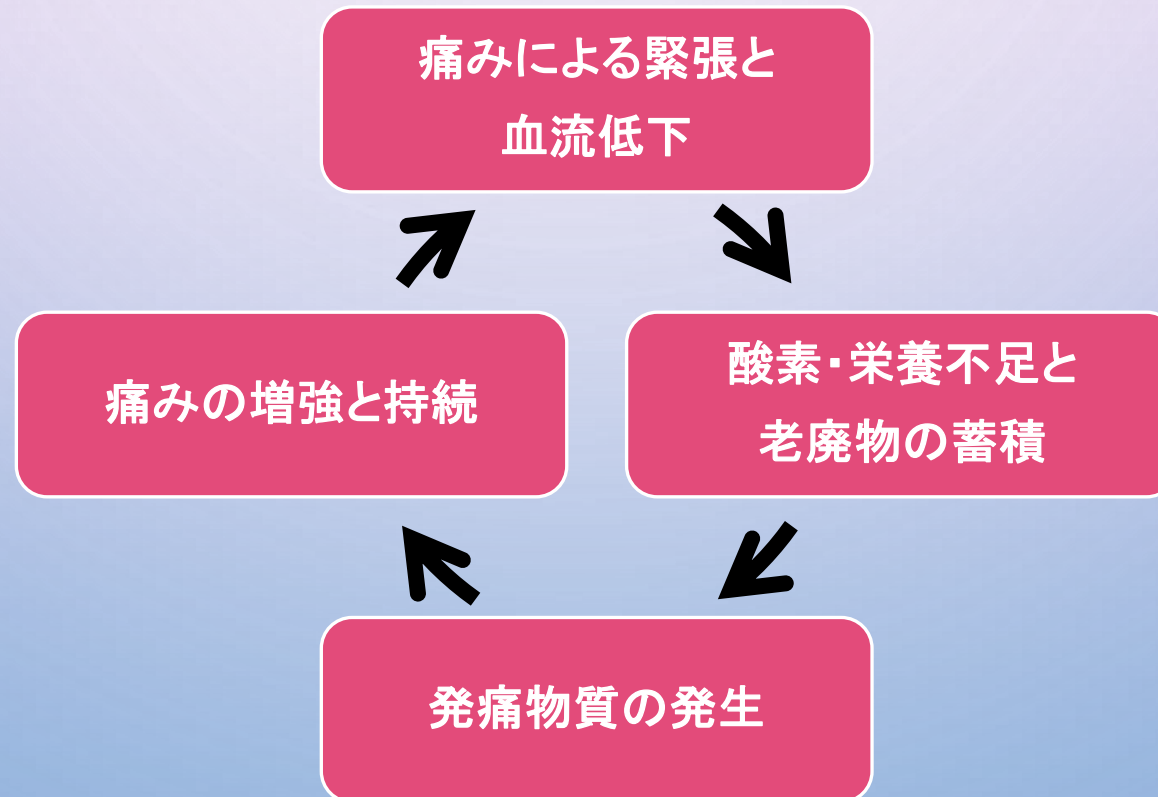
欧州5カ国および米国での調査によれば
リウマチ患者が自ら「寛解」と認識するために最も優先されるべき課題

疼痛の改善

倦怠感の改善

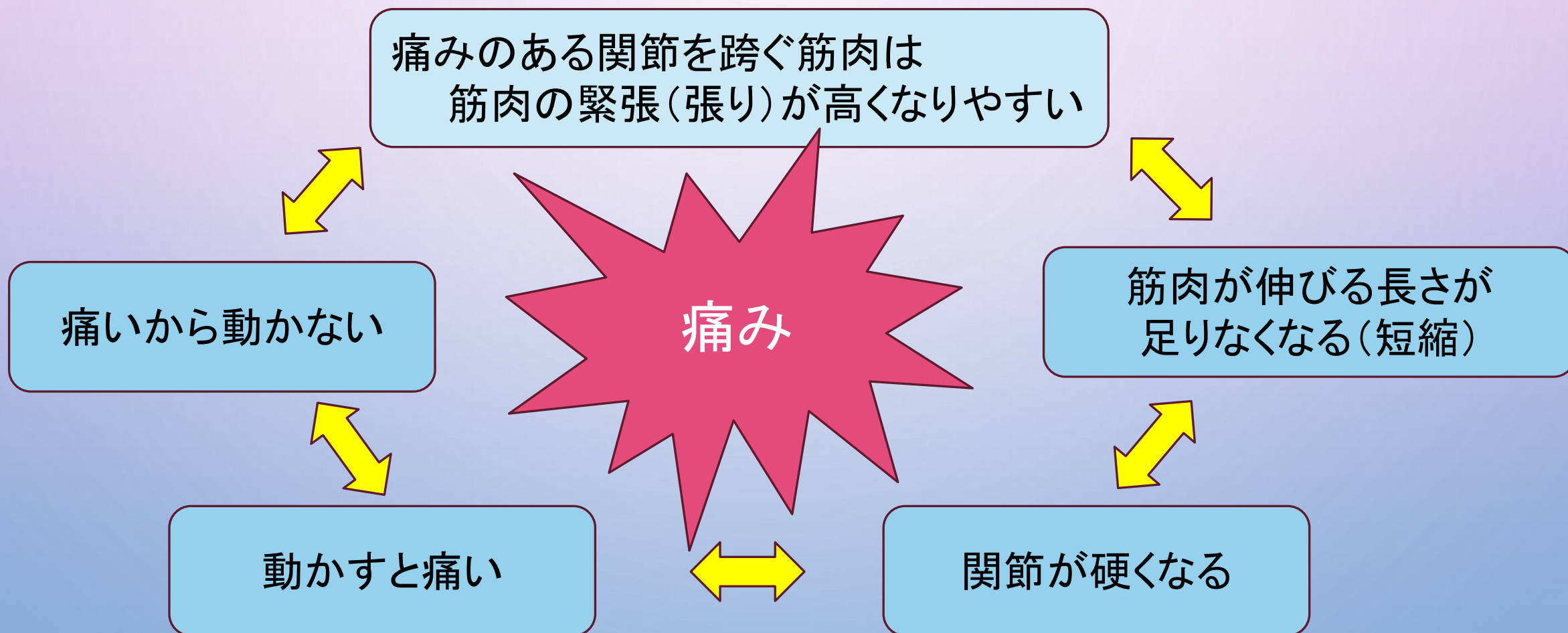
痛みの負の連鎖

痛みによって身体の緊張が高まり、血流が悪化して痛みの原因物質が作られる、そしてその痛みがさらに身体の緊張を招くという、痛みが増強・持続していくサイクル



さらなる悪循環

そのままにしておくと



痛みの慢性化とその悪影響

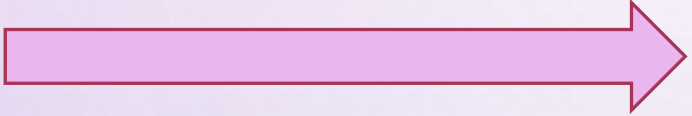
痛みの記憶

脳が痛みに対して過敏になる
軽い刺激でも痛みを感じやすくなる
痛みに対する不安感がさらにひどく感じさせてしまう

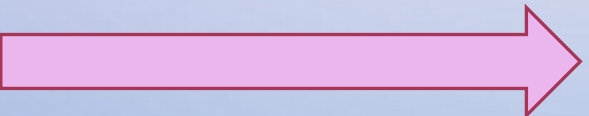


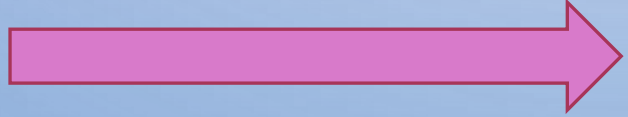
また、痛みがもたらす不安感や不眠が疲労を増幅し、
痛みへの対処能力を低下させる
「痛み・不眠・疲労の悪循環」も生じます

痛みの原因によって対処法は変わる

炎症期  安静 (湿布と包帯でも良い)

筋緊張の過剰亢進  リラクゼーション
筋緊張を低下、正常化させるための各種方法
ホールドリラックス、筋腹の圧迫も同様

筋の短縮  ストレッチ
筋緊張の亢進が除去されていることを確認してから
短縮した筋の伸張を図る。その際の関節の状態に注意。

関節拘縮  関節を動かす

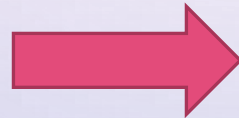
痛みの原因によって対処法は変わる

炎症期



安静 (湿布と包帯でも良い)

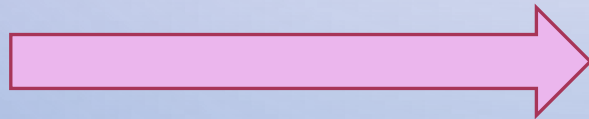
筋緊張の過剰亢進



リラクゼーション

筋緊張を低下、正常化させるための各種方法
ホールドリラックス、筋腹の圧迫も同様

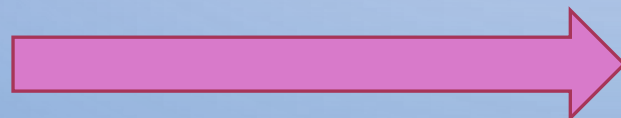
筋の短縮



ストレッチ

筋緊張の亢進が除去されていることを確認してから
短縮した筋の伸張を図る。その際の関節の状態に注意。

関節拘縮



関節を動かす

簡単な安静の方法



痛みの原因によって対処法は変わる

炎症期



安静 (湿布と包帯でも良い)

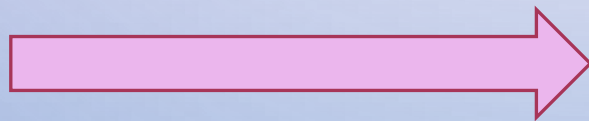
筋緊張の過剰亢進



リラクゼーション

筋緊張を低下、正常化させるための各種方法
ホールドリリース、筋腹の圧迫も同様

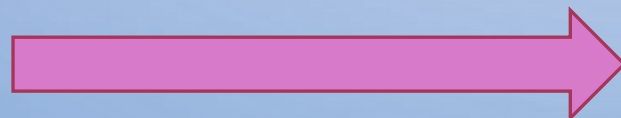
筋の短縮



ストレッチ

筋緊張の亢進が除去されていることを確認してから
短縮した筋の伸張を図る。その際の関節の状態に注意。

関節拘縮



関節を動かす

筋肉の緊張を下げる方法

緊張



リラクゼーション

楽な姿勢で過ごす
暖かい衣服を身につける
入浴する
軽く動かす(肩甲骨だけ動かしてみる)

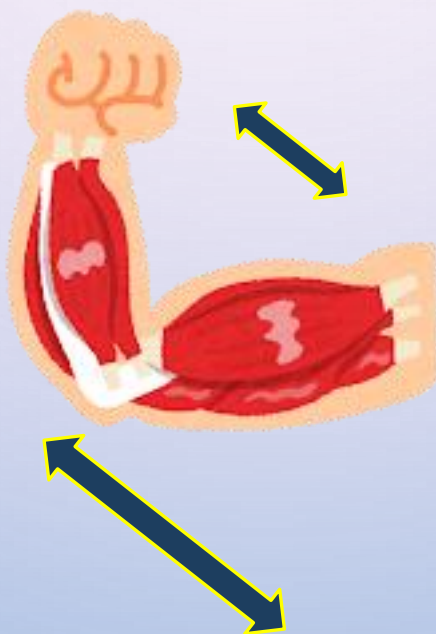
硬くなった筋肉は温めることで力が抜けます。



動かす方が筋緊張が下がる場合がある

拮抗抑制

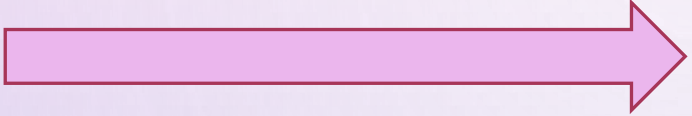
思い切り力を入れて
ダランとさせる



相反抑制

普通の曲げ伸ばし
だけでも意味がある

痛みの原因によって対処法は変わる

炎症期  安静 (湿布と包帯でも良い)

筋緊張の過剰亢進  リラクゼーション

筋緊張を低下、正常化させるための各種方法
ホールドリラックス、筋腹の圧迫も同様

筋の短縮  ストレッチ

筋緊張の亢進が除去されていることを確認してから
短縮した筋の伸張を図る。その際の関節の状態に注意。

関節拘縮  関節を動かす

可動性を保つ自主トレの一例（早期の場合）



深呼吸しながら、
力を抜きながら、
ダラーンと雑巾掛け



可動域訓練の効果



ここまでがやっと
だったけど



バンザイ
できたよ！



入院中の数日間のリハビリで改善しました。

ご自身が「よくなっている」と思えるもう一つの理由

先程の欧州5カ国および米国での調査によれば
リウマチ患者が自ら「寛解」と認識するために最も優先されるべき課題

疼痛の改善

倦怠感の改善

自立度の改善

ご自身が「よくなっている」と思えるもう一つの理由

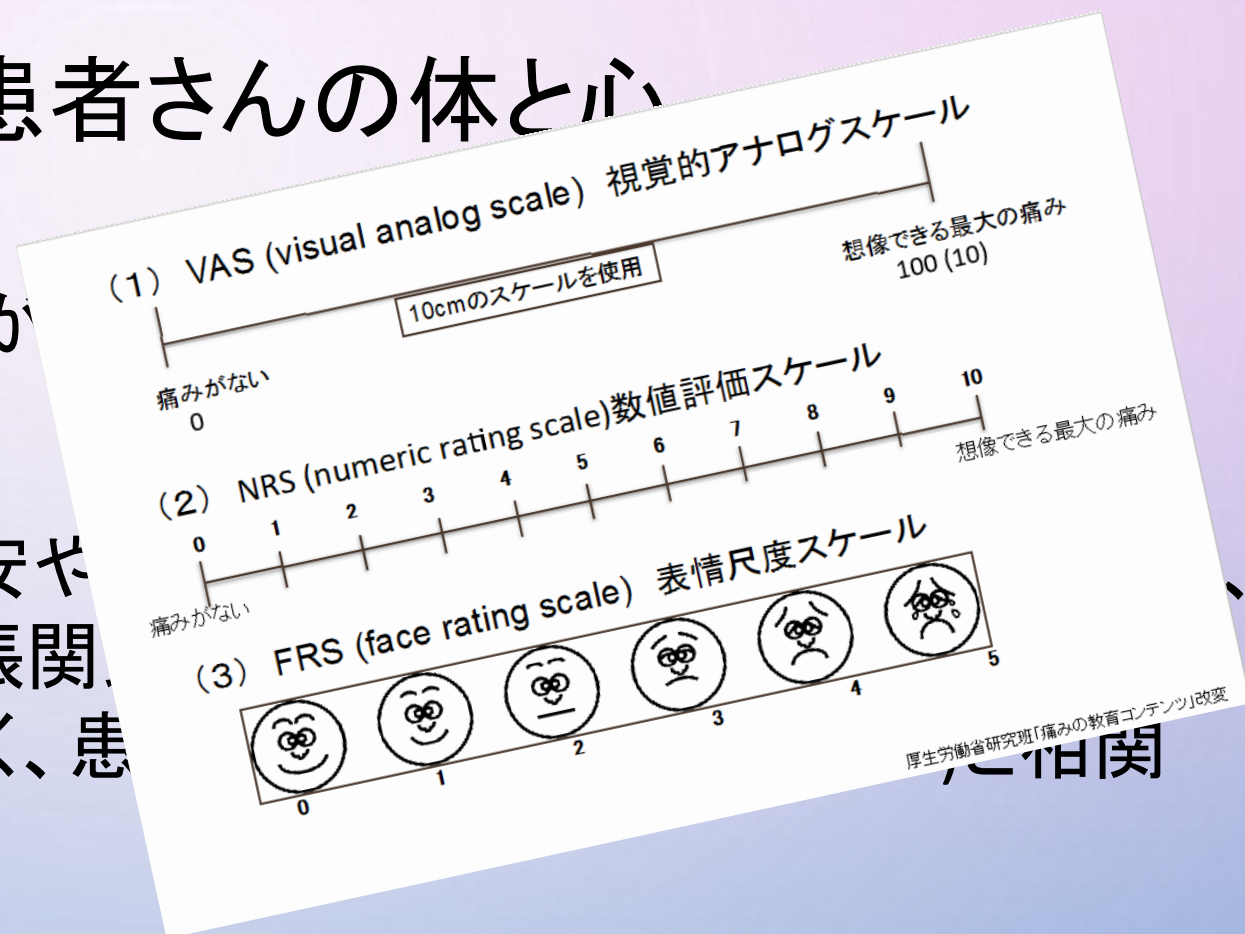
先程の欧州5カ国および米国での調査によれば
リウマチ患者が自ら「寛解」と認識するために最も優先されるべき課題

自立度の改善

リウマチ患者さんの体と心

炎症などの疾患の状態そのものが不安や抑うつに関係している。

一方、不安やCRPや腫脹関、
相関はなく、患



つまり、患者の不安や抑うつなどの精神症状は、疾患の状態よりも痛みやADL低下などの主観的な捉え方に影響される可能性が示唆



自分でできることを減らさない

やり方の工夫

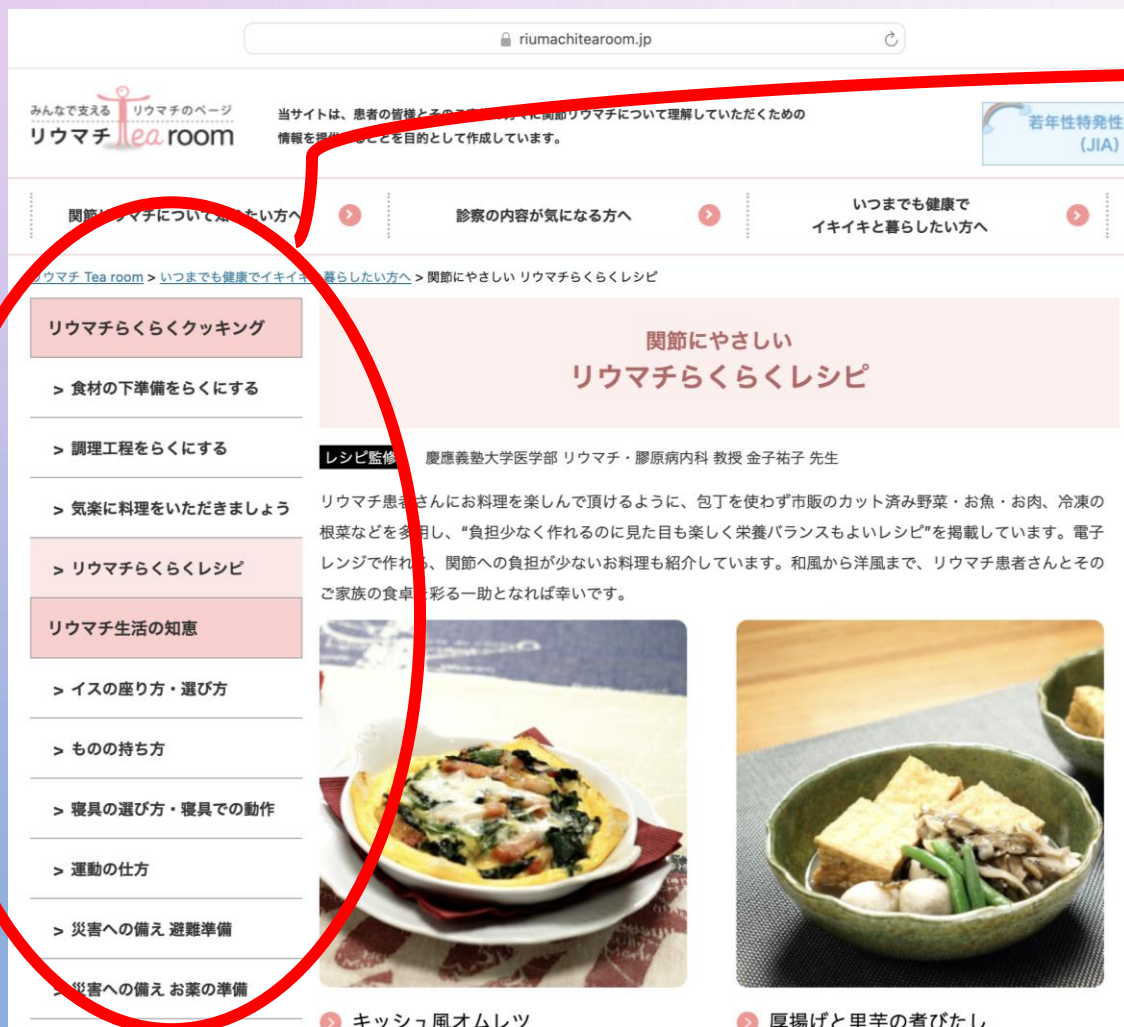


自助具の活用



できるだけ手を抜く

インターネットによる情報 (正しい情報を選べば、良い情報があります)



The screenshot shows the homepage of the Riumachi Tea room website. A red circle highlights the left sidebar menu, which contains the following items:

- リウマチらくらくクッキング
- > 食材の下準備をらくにする
- > 調理工程をらくにする
- > 気楽に料理をいたしましょう
- > リウマチらくらくレシピ
- リウマチ生活の知恵
- > イスの座り方・選び方
- > ものの持ち方
- > 寝具の選び方・寝具での動作
- > 運動の仕方
- > 災害への備え 避難準備
- > 災害への備え お薬の準備

The main content area features a header with the site name and a navigation bar. Below this, there is a section titled "関節にやさしい リウマチらくらくレシピ" (Joint-friendly Riumachi Raku Raku Recipes). The text below the title reads: "レシピ監修 慶應義塾大学医学部 リウマチ・膠原病内科 教授 金子祐子 先生" (Recipe supervision by Professor Yoko Kaneko, Department of Rheumatology and Connective Tissue Diseases, Keio University School of Medicine). The text continues: "リウマチ患者さんにお料理を楽しんで頂けるように、包丁を使わず市販のカット済み野菜・お魚・お肉、冷凍の根菜などを多用し、"負担少なく作れるのに見た目も楽しく栄養バランスもよいレシピ"を掲載しています。電子レンジで作れる、関節への負担が少ないお料理も紹介しています。和風から洋風まで、リウマチ患者さんとそのご家族の食卓を彩る一助となれば幸いです。"

Below the text are two images of recipes: "キッシュ風オムレツ" (Omelette à la Kishu) and "厚揚げと里芋の煮びたし" (Simmered Aburahi and Urami芋). A red arrow points from the "リウマチらくらくクッキング" link in the sidebar to the right-hand content area.

リウマチらくらくクッキング

> 食材の下準備をらくにする

> 調理工程をらくにする

> 気楽に料理をいたしましょう

> リウマチらくらくレシピ

痛みを出来るだけ少なくして気持ちよく過ごせるように

- 痛みの原因が関節症状以外かどうかを考えてみましょう。
- 自分で取れる痛みは取れるか、試してみましょう。
- 自分でできることを楽に続けられる工夫をしてみましょう。
- 自分で出来ていることに自信を持ちましょう。

