

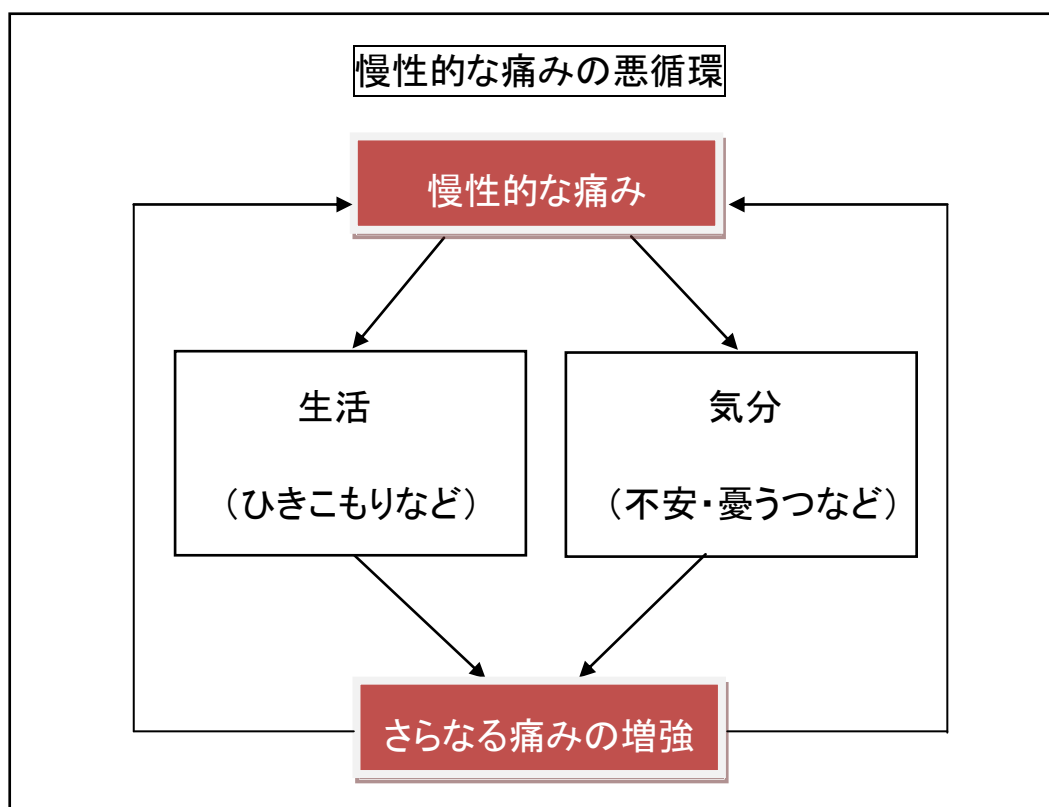
【慢性的な痛みのオンライングループセミナーのご案内】

広島大学病院 精神科

慢性的な痛みとは？

痛みを起こす原因が治癒したと思われる後もさらに痛みが3カ月以上続く状態か、検査などで原因病変が不明で長期にわたる痛みがある状態です。

このような状態が続くことは非常にストレスであり、生活（ひきこもりなど）や気分（不安・憂うつなど）に悪い影響を与えます。さらにそのような生活や気分がさらに痛みを増強することになり、悪循環となってしまいます。



このように、慢性的な痛みを増強させるものとして、気分、生活、考え方、行動といった痛み以外の要因が認められることがたびたびあります。

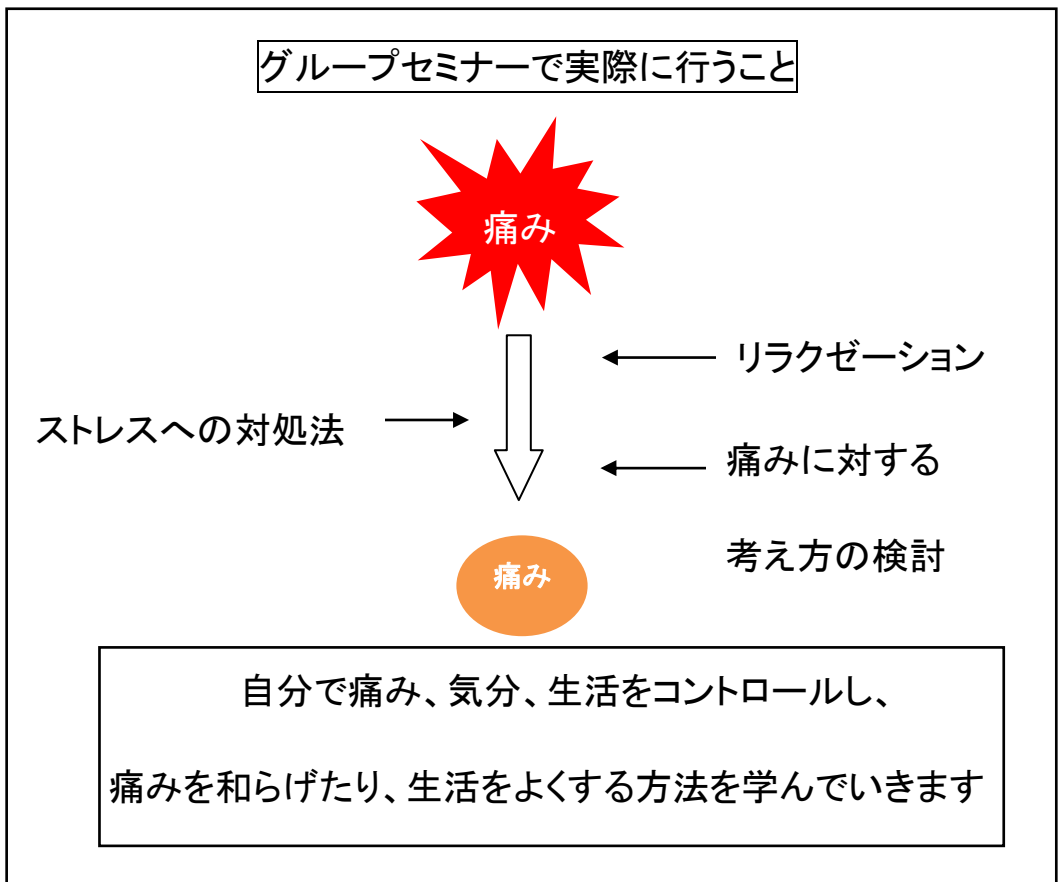
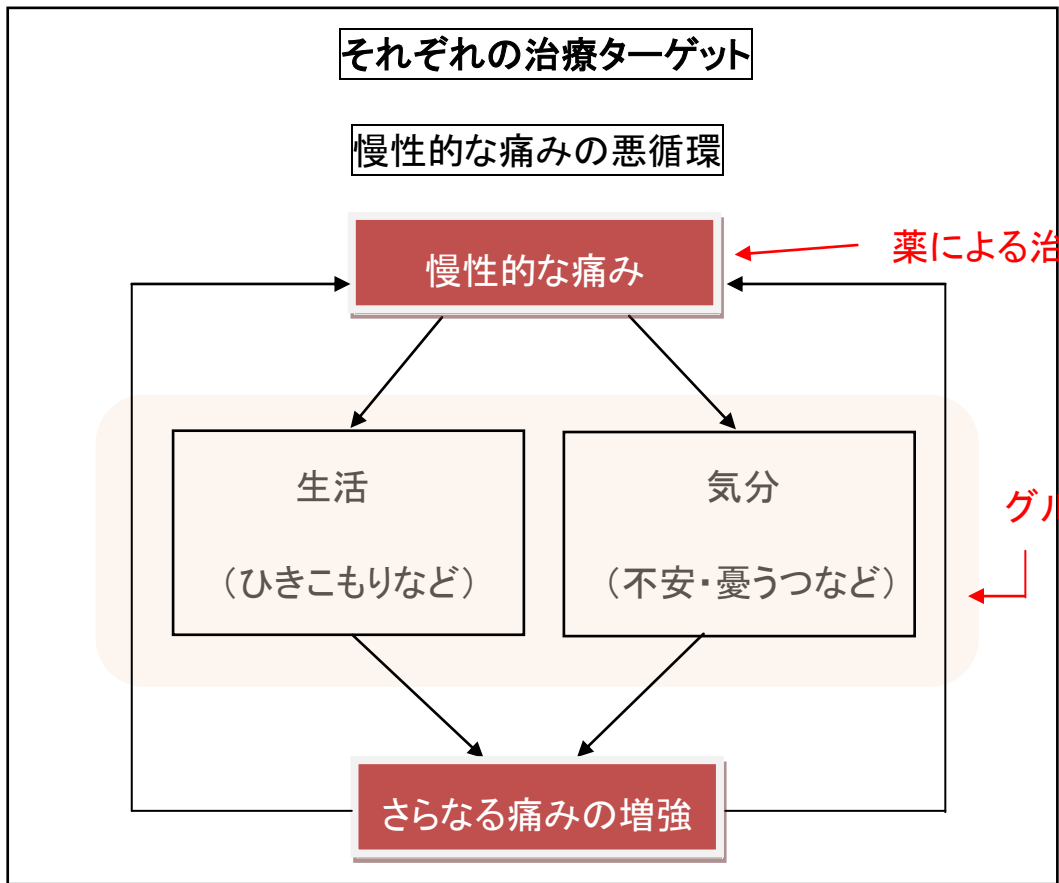
グループセミナーとは？

当院では、このような患者さんを対象に、

「慢性的な痛みのグループセミナー」という認知行動療法を 2010 年から継続しておこなっています。これまでに約 100 名の方にご参加いただいています。

認知行動療法は、自分で痛み、気分、生活をコントロールし、痛みを和らげたり、生活をよくする方法を学んでいく治療法です。

痛みそのものへの治療が薬や場合によっては外科的治療とすると、認知行動療法は痛みの悪循環に焦点を当てる治療法です。薬による治療と並行して行うことで様々な角度から痛みを和らげることができます。



グループセミナーのプログラム

時間:週1回（木曜日午後）90分

形式:4人までのグループ治療

内容:セミナー12回(約3ヶ月間)

セミナー内容

- 1回目; 痛みはどのようなものか理解しよう
- 2回目; 痛み日記を作ろう、目標を設定しよう
- 3回目; 痛みを分けて眺めてみよう
- 4回目; 呼吸法を試みよう
- 5回目; 漸進的筋弛緩法を試みよう
- 6回目; 楽しい活動を計画しよう
- 7回目; 考え方が与える影響について検討しよう
- 8回目; 痛みの考え方について検討してみよう
- 9回目; はっきり伝えよう
- 10回目; 考えの根をとらえてみよう
- 11回目; おさらいをしよう
- 12回目; 一修了式—

最初の3回は痛み日記を用いて自分自身の痛みの悪循環について理解します。

中盤では腹式呼吸などのリラクゼーションや活動を増やす取り組みを行います。

後半にかけてストレスと関連している考え(認知)について、グループで検討していきます。

※グループセミナーの前後を含めてすべての時期で、現在、かかりつけの医療機関はすべて定期的に受診し、治療を継続してください。

つながる！オンライン痛みノート

現在は上記プログラムについて、「つながる！オンライン痛みノート」としまして、オンライン上で行っています。プログラム自体は同じものを使用します。ご自宅のパソコンとインターネットの環境があれば参加することができます。研究目的ですので参加費は無料です。ただし治療開始前に外来に一度はお越しいただく必要があり、そのとき初診料が発生します。これまでの他研究の報告に基づきますと、これまでの対面式とオンラインで効果は同等と考えています。

参加を希望される方へ

このグループセミナーは、原則として以下の方にご参加いただけます

- ☆ 長期間にわたって痛みの症状に苦しんでいる
- ☆ 痛みによって生活が制限されたり、気分がすぐれなかったりする

- ☆ 20歳以上の方
- ☆ グループのルール(プライバシーを守る、他人の発言や考えを尊重する)を守る
- ☆ セミナーに休まず参加できる

次のような方はグループセミナーに原則としてご参加いただけません

- ☆ 重度の身体症状がある(脳器質性障害、癌など)
- ☆ グループでの治療が困難だと感じる方

上記の参加基準を参考にいただき、次の手順でお申し込みください。

参加申し込みの手順

- ☆ まず下記をクリックして、参加登録してください(氏名、メールアドレス、簡単な現在の状態についてご記入ください)。

[参加登録](#)

- ☆ その後担当者からメールアドレスにメールで連絡させていただきます。
 - ☆ その後、これまでのご自身の経過やグループセミナーの具体的な内容について説明するために、一度当院の精神科外来を受診してください(紹介状が必要です)。
 - ☆ 初診受診後、参加希望が継続してありましたら具体的なグループセミナー参加の手続きに移らせていただきます。
- なお、この治療が適していない場合や参加基準を満たさない場合には、ご参加頂けないこともあります。ご容赦下さい。

お問い合わせ先

広島大学病院 精神科

担当: 吉野

〒734-8551

広島市南区霞1丁目2番3号

TEL:082-257-5479 (精神科外来)

hiroshima.paincbt@gmail.com

メールアドレスへの連絡でも可能です。

参考文献 (グループセミナーについてこれまでの取り組みが記載されています)

- Changes in resting-state brain networks after cognitive-behavioral therapy for chronic pain. Atsuo Yoshino, Yasumasa Okamoto, Go Okada, Masahiro Takamura, Naho Ichikawa, Chiyo Shibasaki, Satoshi Yokoyama, Mitsuru Doi, Ran Jinnin, Hidehisa Yamashita, Masaru Horikoshi and Shigeto Yamawaki. Psychological Medicine, in press.
- Effectiveness of group cognitive behavioral therapy for somatoform pain disorder patients in Japan: A

preliminary non-case-control study.

Atsuo Yoshino, Yasumasa Okamoto, Mitsuru Doi, Masaru Horikoshi, Kyoko Oshita, Ryuji Nakamura, Naofumi Otsuru, Shinpei Yoshimura, Keisuke Tanaka, Koki Takagaki, Ran Jinnin, Hidehisa Yamashita, Masashi Kawamoto and Shigeto Yamawaki. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 69, 763–772, 2015.

– 慢性疼痛に対する認知行動療法のエビデンスと将来への展望について

吉野 敦雄, 岡本 泰昌, 神人 蘭, 森 麻子, 山脇 成人

日本疼痛学会誌 印刷中

– 慢性疼痛に対する認知行動療法の有効性 –心理社会的考察から神経科学的考察まで–

吉野 敦雄, 岡本 泰昌, 山脇 成人

日本運動器疼痛学会誌 9 巻 2 号 Page277–285

– 身体症状症の認知行動療法(解説/特集)

吉野 敦雄, 岡本 泰昌, 神人 蘭, 森 麻子, 高垣 耕企, 堀越 勝, 山脇 成人

精神科治療学 32 巻 8 号 Page1073–1079 (2017)

– 痛みと情動 臨床医学 慢性疼痛に対する認知行動療法と痛み情動(解説/特集)

吉野 敦雄, 岡本 泰昌, 神人 蘭, 土井 充, 堀越 勝, 山脇 成人

ペインクリニック 37 巻 6 号 Page765–773 (2016)

– 慢性疼痛の認知行動療法(解説/特集)

吉野 敦雄, 岡本 泰昌, 堀越 勝, 神人 蘭, 林 優美, 松永 美希, 山脇 成人

認知療法研究 5 巻 2 号 Page147–155 (2012)