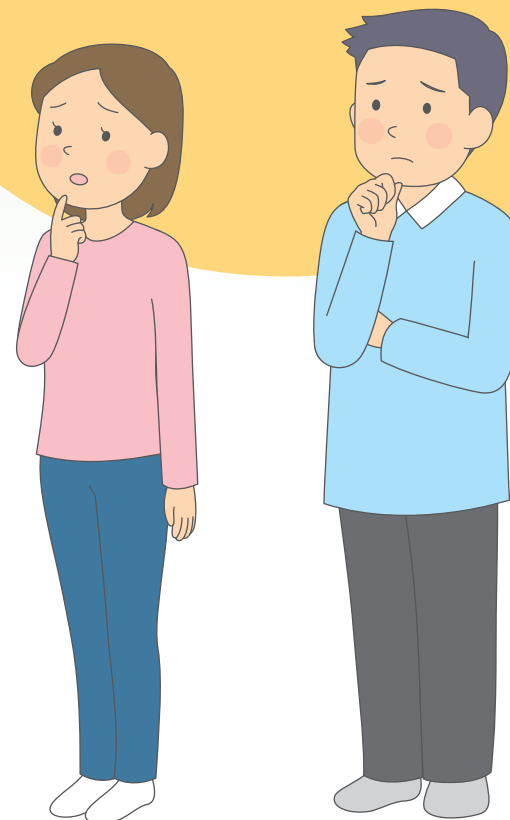


医療機関名

# 全身のあちこちが痛い 線維筋痛症で 困っていませんか？

体中のつらい痛みを軽くしたいあなたと  
支えてくれるご家族の方へ、  
病気と上手につきあう方法



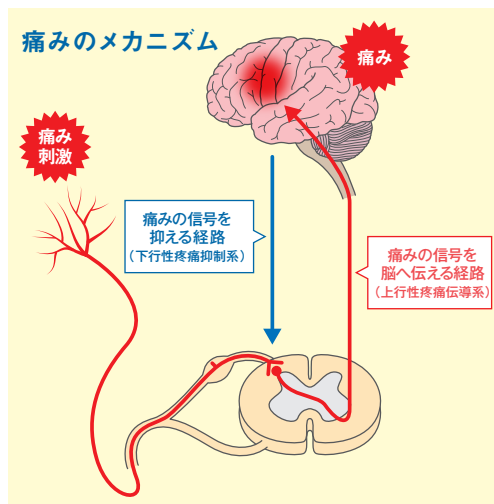
# 線維筋痛症とは

全身の痛みが長く続く病気です。  
痛みのほかに、強い疲労感や倦怠感を伴うことが多くあります。  
骨折と同じくらいの痛みを感じることもありますが、  
通常画像診断や血液検査で原因が見つかることはありません。  
また、骨が折れたり、身体に損傷が伴う病気ではありません。  
診断までに何年もかかったり、  
何ヵ所もの医療機関を転々とされる患者さんもいます。  
家族や同僚に「仮病ではないか」「痛むわけがない」と誤解され、  
余計につらい思いをしている方が多いのもこの病気の特徴です。

岡 寛ほか監修：線維筋痛症がよくわかる本、2014、pp. 32- 33、講談社、東京

# なぜそんなに痛むのか

線維筋痛症の痛みは、「痛みを感じる仕組み」が  
うまく働かないために起こるといわれています。  
痛みは、脊髄を介して脳の神経細胞が「痛い」という信号を  
キャッチして生まれる感覚です。  
痛みに関連する神経の経路は、  
「痛い」という信号を脳に伝える  
経路と、「痛い」という信号を抑える  
経路の2つがあり、そのど  
ちらに異常があっても痛みが生  
じてしまいます。  
風が当たるだけで激痛が走る、  
痛みが延々続くといった線維筋  
痛症の症状はこのために起こる  
のです。



# 痛み以外の 線維筋痛症の症状



線維筋痛症は、全身の激しい痛みのほかに、  
ひどい疲労感や倦怠感、その他様々な症状を伴うことが知られています。  
1人の患者さんにすべての症状が出るわけではありません。  
治療では、強くあらわれやすい症状によって薬を使い分けていきます。

- 全身の痛み（関節痛、筋肉痛、頭痛、体のこわばり など）
- 眠れない、不安になりがち、もの忘れが増える など
- 疲れ、体の冷え、足のむずむず、便秘や下痢、頻尿、目や口の乾き、口内炎 など
- しびれ、めまい、耳鳴り など

岡 寛ほか監修：線維筋痛症がよくわかる本、2014、p. 12、講談社、東京

# 線維筋痛症の治療

線維筋痛症の痛みは、治療をしても100%取り除くのが難しいこともあります。  
ただ、痛みが軽くなれば、日常生活が楽になったり、  
痛みのためにあきらめていた趣味やスポーツもできるようになったりします。  
薬や薬以外の治療も組み合わせ、「痛みが軽くなったらこんなことをやろう」と、  
前向きに治療に取り組むことが大切です。

**薬を使った治療** 痛みが生じる仕組みに直接働きかける薬があります。

痛みを脳に伝える経路に作用する薬	神経細胞の興奮を抑え、 痛みの伝わり方を穏やかにする働きがあります。
痛みを抑える経路に作用する薬	痛みの抑制に関係する 神経伝達物質（セロトニン、ノルアドレナリン）の量を調整し、 痛みを和らげる働きがあります。

**薬以外の治療**

認知行動療法	治療に前向きに取り組めるよう、考え方を变えていく治療法です。
運動療法	筋力の衰えやこり、体のバランスを良くすることで痛みを和らげます。
リラクゼーション	ストレッチや腹式呼吸、入浴などを行うことにより、 自律神経の乱れを整えます。

岡 寛ほか監修：線維筋痛症がよくわかる本、2014、pp. 58-61、70-79、講談社、東京

# 毎日をよりよく暮らすためのヒント

痛みが軽くなり、痛みとのつきあい方もうまくなれば、毎日が過ごしやすくなるかもしれません。

## 焦っているときは？

じっくり取り組む。  
痛みがすぐに和らぐとは限らないが、徐々に良くなっていく

## 「頑張れない」ことが悲しいときは？

つらい症状は体と心のサイン。  
自分に優しく、頑張りすぎないことが大切

## 痛みが不安で閉じこもってしまうときは？

好きなことはやったほうがよいし、それで痛みがひどくなるとは限らない。  
寝ていてもつらいなら、好きなことをしよう

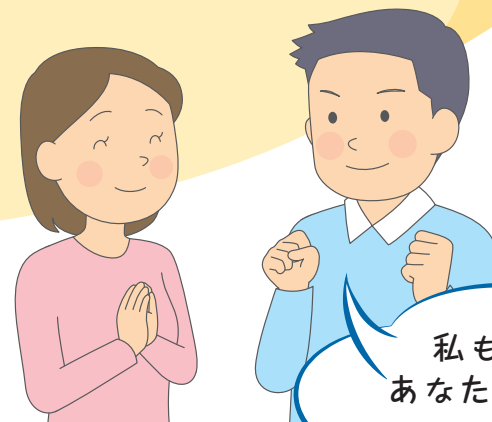
## 周囲の無理解が辛いときは？

包帯や杖を使って、痛みを「見える化」してみよう。  
包帯や杖には、刺激を減らしたり、歩きやすくなるという実用性もある



岡 寛ほか監修：線維筋痛症がよくわかる本、2014、pp. 54-55、88-91、94、講談社、東京

# 患者さんのご家族や職場の方へ



私も大丈夫、  
あなたも大丈夫！

= "I am OK. You are OK." \*

身近な人が「痛い、痛い」と苦しむ姿は、そばにいる人にとってもつらいものです。原因がわからず、また目に見える傷やケガがないのに痛みを訴えられ続けられれば、どうしてよいかわからないこともあるでしょう。

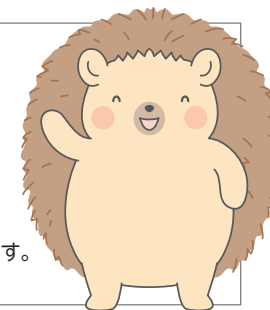
ですが、線維筋痛症の患者さんが抱えている痛みは本当に強烈なものです。それを理解し、支えてくれる人の存在は、患者さんの症状を改善するためにも必要なのです。患者さんの状態が良くなれば、周りの人も前向きな気持ちを抱きやすくなるでしょう。

線維筋痛症とはどんな病気かを理解することが大切です。

### 【※患者さんを理解するために】

自分や他者の存在価値を認め、互いに尊重し合える「自己肯定・他者肯定」("I am OK. You are OK.")の態度が、バランスの良い対人関係を築くポイントといわれています。<sup>(注)</sup>  
患者さんの中にはマイナス思考で拒絶的な態度をとる「自己否定・他者否定」("I am not OK. You are not OK.")の状態にある方もいらっしゃり、"I am OK. You are OK."の状態になるように、支えてあげる周りの人の理解が大切だと考えます。

(注) 小柳 しげ子ほか：アサーティブトレーニングBOOK、2008、p. 9、新水社、東京



# 体調の記録・やりたいこと・できたことリスト

治療を始めてから、体調に変化はありましたか？

月に1～2度ぐらいのペースで、痛みの記録をつけていきましょう。  
痛みが軽くなったらやりたいことや、実際にできたことを書き出して、  
前向きな気持ちで毎日を過ごしましょう。

岡 寛ほか監修：線維筋痛症がよくわかる本，2014，pp. 94-95，講談社，東京

## 記入例

日付	痛みの程度 最大の痛みを10として、 今日はどのぐらいですか？	痛みが軽くなったら やりたいことや、 できたことを記入しましょう
10月27日		<p><b>やりたいこと</b> 例) 家の近くを散歩する</p> <p><b>できたこと</b> 例) 散歩ができた</p>
11月23日		<p><b>やりたいこと</b> 例) 友達とご飯を食べにいく</p> <p><b>できたこと</b> 例) 買い物に行けた</p>
12月28日		<p><b>やりたいこと</b> 例) 演奏会に行く</p> <p><b>できたこと</b> 例) ピアノが弾けた</p>
1月29日		<p><b>やりたいこと</b> 例) ランニングをする</p> <p><b>できたこと</b> 例) 掃除ができた</p>

日付	痛みの程度 最大の痛みを10として、 今日はどのぐらいですか？	痛みが軽くなったら やりたいことや、 できたことを記入しましょう
月 日		<p><b>やりたいこと</b></p> <p><b>できたこと</b></p>
月 日		<p><b>やりたいこと</b></p> <p><b>できたこと</b></p>
月 日		<p><b>やりたいこと</b></p> <p><b>できたこと</b></p>
月 日		<p><b>やりたいこと</b></p> <p><b>できたこと</b></p>
月 日		<p><b>やりたいこと</b></p> <p><b>できたこと</b></p>
月 日		<p><b>やりたいこと</b></p> <p><b>できたこと</b></p>
月 日		<p><b>やりたいこと</b></p> <p><b>できたこと</b></p>
月 日		<p><b>やりたいこと</b></p> <p><b>できたこと</b></p>

体調の記録・やりたいこと・できたことリスト

日付	痛みの程度 最大の痛みを10として、 今日はどのぐらいですか？	痛みが軽くなったら やりたいことや、 できたことを記入しましょう
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと

体調の記録・やりたいこと・できたことリスト

日付	痛みの程度 最大の痛みを10として、 今日はどのぐらいですか？	痛みが軽くなったら やりたいことや、 できたことを記入しましょう
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと

体調の記録・やりたいこと・できたことリスト

日付	痛みの程度 最大の痛みを10として、 今日はどのぐらいですか？	痛みが軽くなったら やりたいことや、 できたことを記入しましょう
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと

体調の記録・やりたいこと・できたことリスト

日付	痛みの程度 最大の痛みを10として、 今日はどのぐらいですか？	痛みが軽くなったら やりたいことや、 できたことを記入しましょう
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと
月 日		やりたいこと  できたこと