



原因不明の
痛みが
続いていませんか？



せん い ぎん つう しょう
線維筋痛症

監修：東京医科大学八王子医療センター

リウマチ性疾患治療センター 教授 岡 寛 先生

せん い きん つう しょう

線維筋痛症とは？

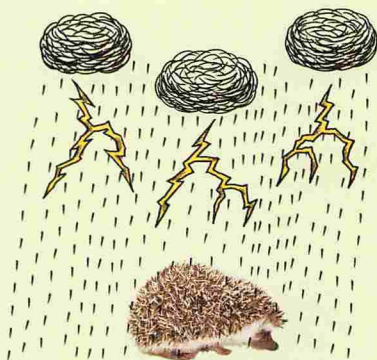
線維筋痛症は、最近その存在が注目されはじめてきています。全身や身体の一部に慢性的な痛みを生じる病気です。

線維筋痛症は、検査を行っても異常が見つからないため、病気として認識されにくく、日本では医師の間でもあまり知られていない病気でした。

患者さんによって症状が様々なので、一概にどういった症状があると言い切ることは出来ません。しかし、共通しているのは全身の痛み、だるさなどがあげられます。

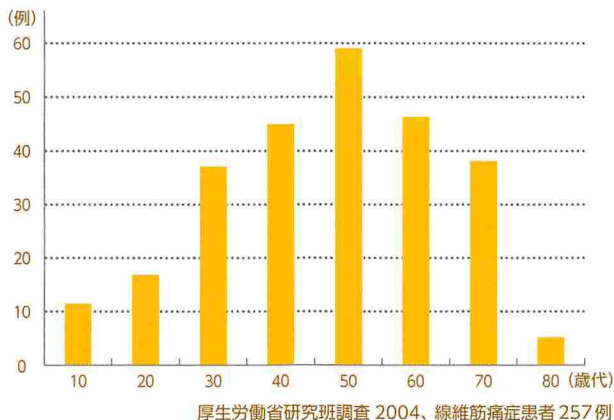
重症の患者さんでは、風が吹く、服を着るといった些細な刺激によっても痛みを強く感じることもあり、日常生活に支障を生じる場合があります。

痛みが続くのはつらく、他の人に分かってもらえないことも重なって負のサイクルに陥る方も出てきます。そのようにならないためにも、早期診断・早期治療が重要になります。



せん い きん つう しょう
日本には、線維筋痛症の患者さんが
約200万人いると推定されています。

日本における線維筋痛症患者の年齢分布



松本 美富士 : Pharma Medica 24(6) : 35, 2006

日本では2003年に厚生労働省が線維筋痛症研究班を設立し、原因と治療法解明に向けての努力がはじめられています。

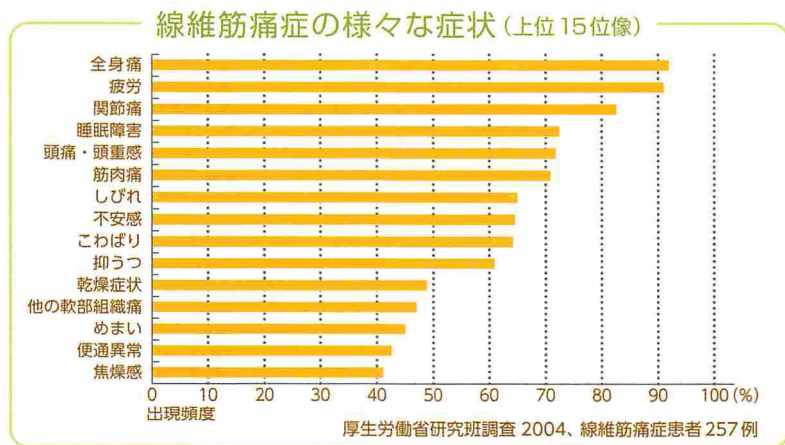
線維筋痛症は男性よりも女性に多く、30～60歳代の方に多い病気です。そのため自律神経失調症じりつしんけいしつちょうしょうや更年期障害、不定愁訴ふていしゅうそなど、他の病気と診断されることも少なくありません。

現在、線維筋痛症の患者さんは全国に約200万人存在すると推定されており、その数は人口の約1.7%で、世界の先進国と同程度であると推測されています。

せん い きん つう しょう 線維筋痛症は

どのような病気ですか？

主な症状は「強い痛み」です。線維筋痛症は、痛みの部位が全身であったり、身体の一部であったり、痛みの部位が流動的です。また、必ずしも症状が進行する病気ではありません。「痛み」以外の症状では「疲労感・倦怠感^{けんたいかん}」、「こわばり感」、「睡眠障害」、「うつ状態」などがみられますが、それ以外にも様々な症状が報告されています。



松本 美富士：Pharma Medica 24(6)：35, 2006 より作図

線維筋痛症は、リウマチ性の病気を合併することも多く、ドライマウス・ドライアイ、関節痛、うつ、過敏性大腸炎^{かびんせいだいちょうえん}などを合併することもあります。

● 痛み

線維筋痛症の痛みは、肩、背中、腰部、^{でんぶ}臀部、足など全身の付着部や筋肉などの広い範囲あるいはその一部に、慢性的に強い痛みが起こります。痛みの強さは、患者さんによって異なるため、「ズキズキする」、「ヒリヒリする」、「鈍い痛み」、「刺すような痛み」、「焼けるような痛み」など、痛みの表現も多岐にわたります。また、毎日痛みを感じる患者さんもいれば、毎日痛いわけではない患者さんもいて、季節によって痛みの程度が変化するという患者さんもあります。



● 疲労感・倦怠感^{けんたいかん}

線維筋痛症の患者さんの疲労感や倦怠感には、個人差があります。痛みだけなら日常生活を支障なく過ごせる患者さんでも、疲労感・倦怠感が加わると日常生活に支障をきたす場合があります。

● こわばり感

線維筋痛症の症状には、関節や筋肉のこわばりや痛みがみられ、^{こうげんびょう}膠原病（リウマチ性の病気）の症状と似ています。しかし、リウマチ性の病気とは違い、関節の腫れや変形といった炎症症状は通常ありません。

● 睡眠障害

強い痛みのために睡眠が妨げられたり、睡眠が浅く、ちょっとした物音でも目が覚めたりすることがあります。こういった睡眠障害があると、起床時の爽快感がなく、疲労も取れにくくなります。また、日中にイライラすることが痛みを強く感じる原因にもなります。

● うつ状態

線維筋痛症のつらさは他人には理解されにくいものです。そのため患者さんは周囲から怠けているように思われることも多く、ひどい痛みに悩まされることと相まって、悲観的な思考が強くなり、うつ状態に陥ってしまう場合があります。

せん い きん つう しょう 線維筋痛症は

何が原因で発症するのですか？

線維筋痛症の原因や発症のメカニズムについては、まだよくわかっていません。

本来、痛みというのは「身体が傷ついた」という信号が、脳にある中枢神経系ちゆうすうしんけいけいという場所に伝わることで、はじめて痛覚として認識されます。脳にはそもそも痛みの信号を伝える機能（アクセル系）と信号を抑える機能（ブレーキ系）が備わっていますが、線維筋痛症の患者さんは、通常は痛みを感じない程度の弱い刺激でも強い痛みを感じてしまうことから、米国では、脳の中枢神経系に機能障害（ブレーキ破綻とアクセル過剰）が起こっているのではないかと考えられているようです。

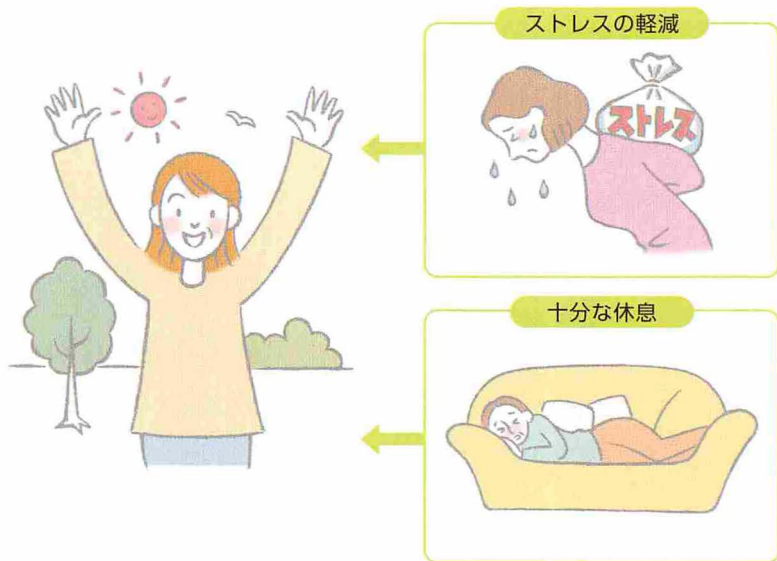


線維筋痛症の原因については、様々な議論がなされており、現在も研究が進められています。線維筋痛症は、心理的・社会的なストレスや外傷などがきっかけとなって発症するのではないかと考えられていますが、ストレスを受けた人すべてが発症する訳ではありません。

症状が進むとどうなりますか？

線維筋痛症は、生命に関わる病気ではありませんが、痛みをはじめとする様々な症状のために、日常生活や日々の活動で支障を生じることがあります。

慢性化した痛みは、完全に取り除くことが難しいのですが、治療によって症状を軽くすることができます。さらに、治療とあわせて、十分な休息、ストレスの軽減、生活の見直しなどを行うことで、例えば、痛みを現在の半分にすることができれば、日常生活を問題なく過ごせるようになり、行動範囲を広げることができます。



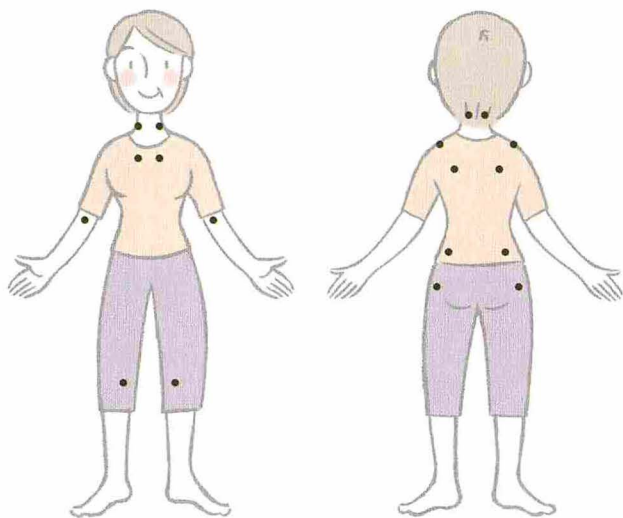
診断方法はあるのですか？

せん い きん つうしやう

線維筋痛症に明確な診断基準はありませんが、現段階では1990年に発表された米国リウマチ学会の分類基準を参考に診断が行われています。

広範囲の痛みが3ヵ月以上続いており、全身に18ヵ所ある^{あつづうてん}圧痛点を4kgの力で押して、11ヵ所以上痛むことが条件となります。痛みが11ヵ所以上でなくても、専門医の判断で線維筋痛症と診断されることもあります。

また、他の病気があっても線維筋痛症の診断は妨げられません。



せん い きん つう しょう
線維筋痛症には

どんな治療があるのでしょうか？

線維筋痛症は原因がよくわかっていないため、すべての患者さんに共通した治療方法はありません。しかし現在、新しい治療薬の開発も進められています。

線維筋痛症友の会によると、線維筋痛症の治療には、運動を伴った多面的アプローチが推奨されています。それは患者さん個々に見合った適度な運動と薬物療法を組み合わせることで、治療効果を高める試みです。痛みが強い患者さんでは、薬物療法によって痛みを和らげ、運動が可能な状態をつくります。その後、適度な運動によって筋肉の強化や規則的な日常の睡眠を確保し、線維筋痛症の徴候を改善させます。また、病気によって引き起こされた情緒障害を心理学的方法（心理療法など）によってサポートし、患者さんの痛みを悪化させるストレスを軽減します。



薬物療法



適度な運動



治療効果が高まる

せん い きん つう しょう

線維筋痛症では どんな治療をするの？

主な線維筋痛症の治療法

主な治療法には、次の5つがあります。

運動療法

自分にあった定期的な運動（ストレッチなど）を行います。運動により血行が改善し、筋肉の代謝が促されます。また、運動は痛みを調整する物質を増やすといわれています。

認知行動療法

痛みについての誤った認識を改善させる“認知療法”と、日常生活の正しい行動を学習させる“行動療法”を組み合わせたものです。当面の問題解決に際して、効果的な対処法の習得を目的とした心理療法の1つで、有効性が示されています。

心理療法 (カウンセリング)

精神医学の専門家によるカウンセリングを行います。線維筋痛症には、かなり心理的・社会的ストレス要因が関係しているといわれており、その要因を探って、感情的な側面や性格的特性に対してアプローチします。

温熱療法

温水シャワーや温水プール、入浴、熱いお湯で湿らせたタオルをあてるなど、痛みのあるところを温めます。

線維筋痛症の治療では、運動療法や認知行動療法、心理療法に薬物療法などを組み合わせる多面的アプローチが行われます。さらに、痛みを抑えるための対症療法として薬物療法を行います。現在、線維筋痛症に対する特効薬はありません。そのため、少しでも症状が和らぎ、効果のある治療法を試しながら、医師と共に解決策を見つけていくことが大切です。

薬物療法

お薬の服用によって、痛みを和らげたり、痛みによる睡眠障害を助けたりする治療です。

線維筋痛症は、これまで適応のあるお薬がなかったため、医師は様々な薬を組み合わせ、薬物療法を行ってきました。

しかし、最近、国内で線維筋痛症に適応のある薬が承認され、痛みの軽減に効果がある薬として使われるようになりました。線維筋痛症の痛みは、従来のいわゆる鎮痛薬では、効果が認められないケースがあるようです。

また、抗うつ薬の中には、使い方によっては痛みをコントロールする作用を有するものがありますが、日本では、線維筋痛症に適応はありません。

さらに、痛みで眠れない患者さんのために、睡眠導入剤や睡眠薬を使用することもあります。

薬物療法については、医師の指導下で行うことが必須となります。



薬の効果や副作用は、患者さんによって異なります。

あなたに適切な治療については、必ず医師に相談してください。

まずは“疼痛.jp”にアクセスを。



疼痛.jp
www.toutsu.jp

ファイザー株式会社

〒151-8589 東京都渋谷区代々木 3-22-7

エーザイ株式会社

〒112-8088 東京都文京区小石川 4-6-10