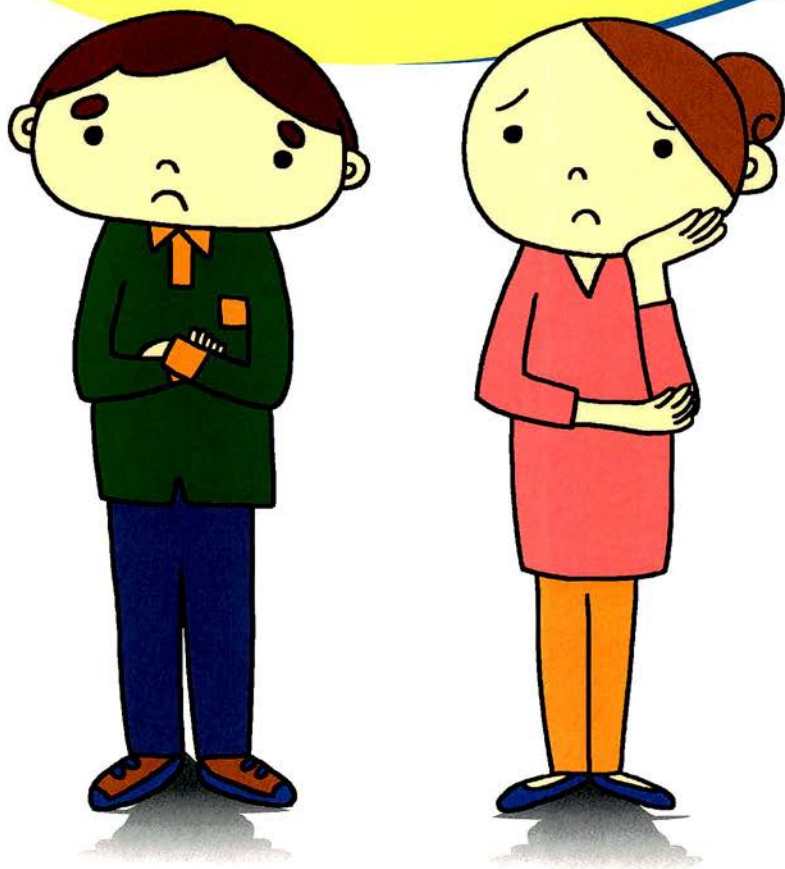


# 全身のあちこちが痛い 線維筋痛症で 困っていませんか？

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

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



---

「いままで痛かったでしょう。  
よく頑張ってきましたね。  
これからは痛みと  
うまくつきあっていきましょう」

## 専門医からのメッセージ

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

線維筋痛症は、全身のあちこちが痛くて痛くてたまらないのに、  
周りの人にはなかなかわかってもらえないことが多い病気です。  
理解されないことでつらい思いをしてこられた方もいらっしゃるでしょう。  
この病気の原因はまだ十分にわかっていませんが、  
痛みの軽減が期待できるいくつかの治療法があります。  
痛みとうまくつきあうことで、仕事や家事、  
旅行が楽しめる生活を取り戻すことができた患者さんもいます。  
まずは、日常生活を送ることができる程度まで  
痛みを軽くすることを目指しましょう。  
可能であれば、あきらめていた活動や  
趣味などを楽しめるくらいまでの目標を立てて、  
前向きに治療を始めていきましょう。



# 線維筋痛症はこんな病気

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<sup>1)</sup>。

骨折と同じくらいの痛みを感じることもあります<sup>2)</sup>、

通常の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。

この病気が知られるようになってからまだ日が浅いため、

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。

1) 日本線維筋痛症学会編：線維筋痛症診療ガイドライン2013, 2013, p. 17, 日本医事新報社, 東京

2) 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(右

図:セロトニン, ノルアドレナリンの経路)の2つがあり、そのどちらに異常

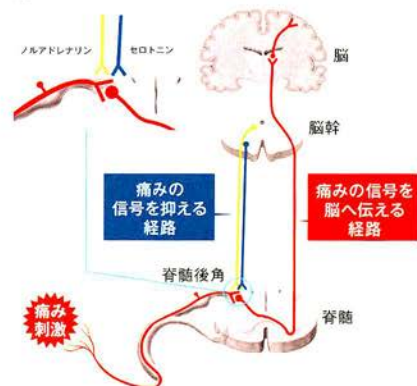
があっても激痛が生じてしまいます。

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。

### 痛みのメカニズム



監修：岐阜大学大学院 医学系研究科 麻酔・疼痛制御学分野 教授 飯田 宏樹 先生

# 痛みだけじゃない 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。

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。

**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, 考え方を変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. 58-79, 講談社, 東京

# 毎日をより過ごしやすい するために

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 つらいときは？

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



# 患者さんのご家族や職場の方へ



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ねば、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、バランスが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。

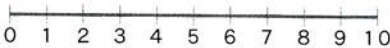
岡 寛ほか監修：線維筋痛症がよくわかる本、2014、pp. 94-95、講談社、東京

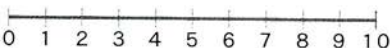
## 記入例

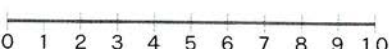
日付	痛みの程度 最大の痛みを10として、 今日はどのぐらいですか？	痛みが軽くなったら やりたいことや、 できたことを記入しましょう
10月29日	<p>0 1 2 3 4 ⑤ 6 7 8 9 10 ↓ ↓ 痛みなし これ以上ない痛み</p>	<p>やりたいこと 例)家の周りを散歩する</p> <p>できたこと 例)散歩ができた</p>
11月25日	<p>0 1 2 3 ④ 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ 痛みなし これ以上ない痛み</p>	<p>やりたいこと 例)友達とランチに行く</p> <p>できたこと 例)買い物に行けた!</p>
12月30日	<p>0 1 2 3 ④ 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ 痛みなし これ以上ない痛み</p>	<p>やりたいこと 例)コンサートに行く</p> <p>できたこと 例)簡単な料理を作れた</p>
1月3日	<p>0 1 2 ③ 4 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ 痛みなし これ以上ない痛み</p>	<p>やりたいこと 例)ジョギングを再開する</p> <p>できたこと 例)掃除ができた</p>

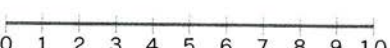
日付 痛みの程度 痛みが軽くなったら  
 最大の痛みを10として、 やりたいことや、  
 今日はどのくらいですか？ できたことを記入しましょう

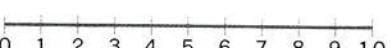
月 日  やりたいこと  
 ↓ ↓ できたこと  
 痛みなし これ以上ない痛み

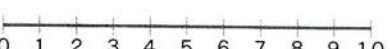
月 日  やりたいこと  
 ↓ ↓ できたこと  
 痛みなし これ以上ない痛み

月 日  やりたいこと  
 ↓ ↓ できたこと  
 痛みなし これ以上ない痛み

月 日  やりたいこと  
 ↓ ↓ できたこと  
 痛みなし これ以上ない痛み

月 日  やりたいこと  
 ↓ ↓ できたこと  
 痛みなし これ以上ない痛み

月 日  やりたいこと  
 ↓ ↓ できたこと  
 痛みなし これ以上ない痛み

月 日  やりたいこと  
 ↓ ↓ できたこと  
 痛みなし これ以上ない痛み



日付	痛みの程度 最大の痛みを10として、 今日はどのくらいですか？	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>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ 痛みなし これ以上ない痛み</p>	<p>やりたいこと</p> <p>できたこと</p>
月 日	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ 痛みなし これ以上ない痛み</p>	<p>やりたいこと</p> <p>できたこと</p>
月 日	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ 痛みなし これ以上ない痛み</p>	<p>やりたいこと</p> <p>できたこと</p>
月 日	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ 痛みなし これ以上ない痛み</p>	<p>やりたいこと</p> <p>できたこと</p>
月 日	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ 痛みなし これ以上ない痛み</p>	<p>やりたいこと</p> <p>できたこと</p>
月 日	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ 痛みなし これ以上ない痛み</p>	<p>やりたいこと</p> <p>できたこと</p>
月 日	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ 痛みなし これ以上ない痛み</p>	<p>やりたいこと</p> <p>できたこと</p>



