

神経痛の管理に役立つ非薬物的アプローチ

- Jackie Walumbe, BSc (Hons) Physiotherapy, MSc, MSc, DPhil, Pain Management, University College London Hospitals NHS Foundation Trust, London, UK; Centre for Health and Care Innovation Research (CHIR), City St George's, University of London, London, UK.
- Mayumi Oguchi, MPsy (Clin), Michael J. Cousins Pain Management & Research Centre, Royal North Shore Hospital, Sydney, Australia.
- Whitney Scott, PhD (Clinical Psychology), INPUT Pain Unit, Guy's & St Thomas' NHS Foundation Trust, London, United Kingdom; Health Psychology Section, King's College London, London, United Kingdom.
- Keith M Smart, BSc (Hons) Physio, MSc, PhD: UCD School of Public Health, Physiotherapy and Sports Science, University College Dublin, Ireland.

はじめに

神経障害性疼痛は、人生において身体的、感情的、経済的、社会的に大きな影響を及ぼすことがあります。薬物療法や医療処置による管理のほか、心理士、理学療法士、作業療法士、アートセラピストなどの医療従事者からの非薬物療法によっても管理されます。お住まいの地域によっては、地域サービスやサポートも利用できる場合があります。

神経障害性疼痛に対する非薬物療法には、薬を用いない複数の治療法（徒手療法（マッサージや神経モビライゼーションなど）、電気神経刺激、鍼治療、マインドフルネス瞑想など）がありますが、これらが痛みの軽減にどの程度有用かを正確に測る明確なエビデンスは、現時点ではありません[2-4]。

ここで紹介する方法は、症状を管理し、生活の質を改善することに焦点を当てています。医療従事者は、運動を通じて神経障害性疼痛を持つ方々の動きの改善を支援したり、心理的アプローチを用いて痛みの影響を軽減したり、地域とのつながりを通じて日常生活へのより積極的な参加を促すことができます。

神経障害性疼痛とともに生きるあなたにとって大切なことを見つける

医療従事者は、あなたの痛みの管理で何がもっとも大切かを明らかにし、治療をあなたに合わせて調整できるよう支援します。その上で、痛みがあっても活動に取り組むための、具体的で、無理がなく、意義のある目標を一緒に設定することができます[6]。

例えば、目標が職場まで歩いて行くことや子どもと遊ぶことであれば、動きや身体活動を改善するためのヒントに焦点を当てるとよいかもしれません。

痛みの感情面への影響がより気になる場合は、心理的アプローチや関連する資料に注目してください。

同じように痛みを抱える人々と交流し、そこから学びたい場合は、「地域とのつながり」の項目を参照してください。

痛みによく対処し、人生を楽しむためには、さまざまな戦略を持つことが重要です。

運動を基盤とした方法

神経障害性疼痛の患者に対して、身体活動および運動が有益であるという強いエビデンスがあります[8-10]。ここでの身体活動とは、安静時よりもエネルギー消費量が増加するすべての活動を指し、日常生活動作、仕事に関連した作業、または趣味なども含みます。運動とは、体力を改善または維持するため、あるいは特定の健康上の利益を得るために行う、計画的で、構造化され、反復的な身体活動をさします。

運動はジムに行くことだけを意味するわけではありません。歩行、家事、運転、料理、仕事、趣味などもすべて役立つ可能性があります。急に痛みが悪化したり強くなったりしても、必ずしも身体にさらなる傷害が生じていることを意味しませんので、動き続ける方法を見つけることが重要です。短い時間から始めたり、別の方法を試したりできます。オンライン動画にもよい例があります。再び動き始めることを困難にする可能性があるため、全く動かないのはよい方法ではありません。

心理的方法

認知行動療法（CBT）は、痛みの身体的感覚と思考、感情、行動との関連に気づけるよう支援する心理的治療法です。CBTによる治療では、痛みに関連した思考、感情、身体感覚への新たな対処法が提案されます。たとえば、痛みのために避けていた状況や活動に徐々に向き合うことなどです。この治療法は、自分にとって本当に大切なことを考え、「価値」を見つけ、日々の選択を導く助けになります。これには、身体活動に取り組むことや、友人と過ごす時間を増やすこと、異なる仕事環境への適応することなどが含まれます。これらは、痛みに伴う困難があっても意欲を維持する助けになります。

したがって、認知行動療法は慢性または持続性疼痛を持つ一部の人に対して、痛みや苦痛の影響を軽減するのに役立つ場合があります[11]。最近の研究では、神経障害性疼痛の患者における心理的アプローチが、一部の人の痛みや苦痛を少し軽くし、日常の活動を行う能力を改善するのに役立つ可能性が示されました[5]。

すべての人が心理的支援を受けられるわけではありませんが、医療従事者が地域で利用可能な支援について案内してくれるはずです。お住まいの地域で心理的支援を受けられない場合は、オンライン資料を探してみてください。

地域とつながり

家族、友人、同僚は、痛みやその日常生活への影響について理解していないことが多いため、痛みとともに生きている人々が、地域やオンラインで同じような経験を持つ他者と出会い、語り合うことは有益である場合があります[1,7]。近隣の痛み支援を行うコミュニティについて知りたい

場合は、地域の医療機関に問い合わせるか、オンラインで情報を探す、または自分で何かを始めてもよいでしょう。

参考資料

以下のリンクは、持続性疼痛とともに生活する際の思考、感情、活動、運動の管理に役立つ実用的な戦略や資料を多数掲載しています：

- <https://livewellwithpain.co.uk/resources-for-people-with-pain/>
- <https://psyche.co/guides/how-to-use-tools-from-act-to-live-with-persistent-pain>
- <https://ppa.csp.org.uk/content/links-people-pain>

利益相反開示

JWはUCLH NHS Trust所属の臨床学術理学療法士であり、公費による医療提供機関に勤務しています。Race and Health Observatoryから現在の研究資金を受領中です。また、National Institute for Health and Social Care (NIHR) North Thames Applied Research Collaborationの資金を受けた知識普及特別研究員であり、City StGeorge's Universityに勤務しています。

MOには申告すべき利益はありません。

WSはAdvanced Pain Discovery Platformの一環として、PAINSTORM neuropathic pain consortium (MR/W002388/1) に関連してMedical Research CouncilおよびVersus Arthritisから研究助成金を受領しています。また、過去にBritish Pain SocietyおよびInternational Association for the Study of PainのNeuropathic Pain Special Interest Groupから学会出席の旅費を受領しています。

KMSはPain Alliance EuropeおよびPPI Ignite Network @ UCDから研究資金を受領しています。European Pain Federation (EFIC) より学会出席のための金銭的支援を受けており、Dublin, IrelandのBlackrock Health, Blackrock Clinic (営利医療提供機関) のClinical Specialist Physiotherapistとして臨床業務も少数担当しています。

References

1. Farr M, Brant H, Patel R, Linton MJ, Ambler N, Vyas S, Wedge H, Watkins S, Horwood J. Experiences of Patient-Led Chronic Pain Peer Support Groups After Pain Management Programs: A Qualitative Study. *Pain Med* 2021;22(12):2884-2895.
2. Holmes A, Chang YP. Non-pharmacological management of neuropathic pain in older adults: a systematic review. *Pain Med* 2024;25(1):47-56.
3. Jesson T, Runge N, Schmid AB. Physiotherapy for people with painful peripheral neuropathies: a narrative review of its efficacy and safety. *Pain Rep* 2020;5(5):e834.
4. Moisset X, Bouhassira D, Avez Couturier J, Alchaar H, Conradi S, Delmotte MH, Lanteri-Minet M, Lefaucheur JP, Mick G, Piano V, Pickering G, Piquet E, Regis C, Salvat E, Attal N. Pharmacological and non-pharmacological treatments for neuropathic pain: Systematic review and French recommendations. *Revue Neurologique* 2020;176(5):325-352.
5. Oguchi M, Nicholas MK, Asghari A, Sanders D, Wrigley PJ. Psychologically based interventions for adults with chronic neuropathic pain: a scoping review. *Pain Med* 2024;25(6):400-414.
6. Roux L, Gustin SM, Newton-John TRO. To persist or not to persist? The dilemma of goal adjustment in chronic pain. *Pain* 2022;163(5):820-823.

7. Stenberg N, Gillison F, Rodham K. How do peer support interventions for the self-management of chronic pain, support basic psychological needs? A systematic review and framework synthesis using self-determination theory. *Patient Education and Counseling* 2022;105(11):3225-3234.
8. Stewart S, Thomas S, Van Doormaal PT, Höke A. Relation of exercise and pain in patients with idiopathic distal axonal polyneuropathies. *J Peripher Nerv Syst* 2020;25(4):388-394.
9. Streckmann F, Balke M, Cavaletti G, Toscanelli A, Bloch W, Décard BF, Lehmann HC, Faude O. Exercise and Neuropathy: Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports Med* 2022;52(5):1043-1065.
10. Vaegter HB, Kinnunen M, Verbrugghe J, Cunningham C, Meeus M, Armijo-Olivo S, Bandholm T, Fullen BM, Wittink H, Morlion B, Reneman MF. Physical activity should be the primary intervention for individuals living with chronic pain A position paper from the European Pain Federation (EFIC) 'On the Move' Task Force. *European Journal of Pain* 2024;28(8):1249-1256.
11. Williams AC, Fisher E, Hearn L, Eccleston C. Psychological therapies for the management of chronic pain (excluding headache) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2020(8).

翻訳担当：日本疼痛学会 翻訳チーム

丸田豊明 熊本大学大学院生命科学研究部麻酔科学分野 講師

山田彬博 兵庫医科大医学部生理学神経生理部門 助教

高露雄太 九州大学大学院薬学研究院病態生理学分野 准教授
