

坂本 篤裕／河原 裕泰 監訳

## 自分で「痛み」を管理しよう —— 慢性痛に順応する積極的取り組み



このたび、日本医科大学麻酔科学講座の坂本篤裕教授と河原裕泰講師が監訳された「自分で「痛み」を管理しよう-慢性痛に順応する積極的取り組み」が出版された。本書はオーストラリアのシドニー大学疼痛管理センターに所属する、それぞれの医師、臨床心理士、理学療法士および看護師の資格を持つ4名の医療従事者によってまとめられた「MANAGE YOUR PAIN-Practical and Positive Ways of Adapting to Chronic Pain-」の日本語訳である。本書は、慢性痛を持つ患者さんが痛みについて理解を深め、自分自身で痛みを管理するために書かれた手引書である。

慢性痛に対して現代医学はそれほど万能ではない。本書では「慢性痛は治らない」とさえ書かれている。しかし、慢性痛を持つ患者さんの多くは依然として医師に痛みを治してもらうために医師を頼って病院通いをしている。また、痛みの診療に携わる医師もあの手この手の治療手段を用いて患者さんの痛みを取り去ろうと努力している。特に、わが国の痛みの診療の現状にはこの傾向が未だ顕著にみられると思われる。本書は、慢性痛の根本原因を取り去る治療法はないが、痛み適切に対処して、できるだけ痛みに煩わされないようにする方法を身につけることが重要であると説いている。さらに、慢性痛は他人が治療するものではなく、自分自身が管理するものであるという。そして、治療者は痛みについての患者さんの理解を手助けして、痛みの自己管理についてのよき相談者であるべきであると説く。

本書は、「自分で痛みを管理する」具体的な方法を ADAPT (Active Day Patient) プログラムとしてまとめている。ADAPT プログラムとは慢性痛のための認知行動療法であり、患者

- ・真興交易(株) 医書出版部
- ・2011年8月5日 第1版第1刷発行
- ・A5判/280頁/並製本
- ・定価(本体3,200円+税)
- ・ISBN 978-4-88003-230-6

さん自身が主体的に取り組む治療法である。本書には、その内容として、1)慢性痛による活動制限を克服するためにペーシング(日々の活動を均一なレベルに維持すること)を使う、2)ゴール(目標)の設定と変化への障害を認識し克服する、3)痛みに対して前向きに考える、4)リラックスしてみる、5)ストレッチと運動を開始する、6)注意力テクニックを使う、7)睡眠を改善する、8)ストレス管理と問題解決法、9)周囲の人との関係を改善する、などについて具体的に詳しく書かれている。

最初に述べたように、本書はもともと慢性痛の患者さんのために書かれた手引書であるが、痛みの診療に携わる全ての医師や看護師がまず読むべき書ではないかと思う。本書を読み終えた後には、慢性痛の診療についてのこれまでの考え方がずいぶん変わるのではないかと思われる。そういう意味で、痛みの診療に携わる者にとって本書は必読の書である。

眞下 節

(大阪大学大学院医学系研究科  
生体統御医学講座麻酔・集中治療医学)