

そして身体の状態を悪くさせる。アメリカの宇宙計画に参画している研究者によると、健康的な宇宙飛行士でさえ1週間運動を何もしないと、身体能力が落ちるといった報告がある。

あなたの身体の状態が悪くなるにつれ、あなたは、より活発な活動ができなくなる。こうなると、ちょっとしたことをするのに自分の身体にさらにストレスをかけなくてはならない。時には負荷の高い活動をしなくてはならないため、それにより痛みが増強し、また休養が必要になる。休養時間や負荷の低い活動に終始する時間は長くなり、1日の活発な活動量はますます短くなる。

図7-2は慢性痛患者のより詳細な行動パターンを示したものである。

このパターンの典型的な例はレイさんの生活をまとめたものである。彼は古いライフスタイルを守り続けているように考えられ、そのことによって彼の活動にはいわゆる「山と谷」ができていく。調子が良い日は痛みが少なく、彼の痛みがより強かったときにできなかったすべての活動に夢中になった。しかしながら、普段やっていた以上のことをしてしまったために、その日の遅くには痛みが増強した。翌日痛みはさら

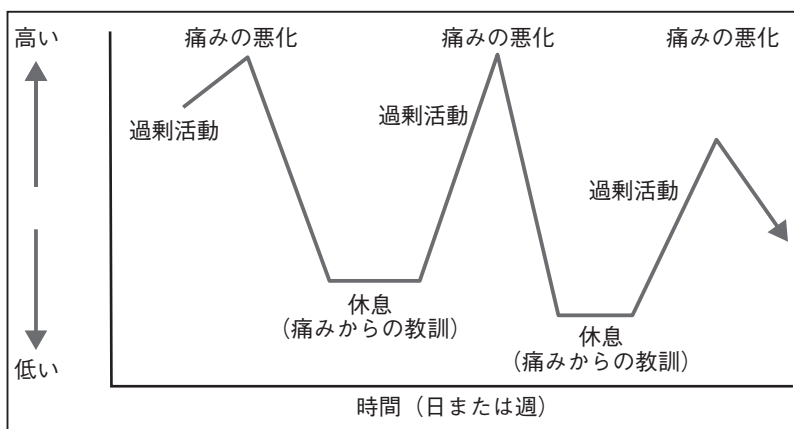


図7-2 過剰活動—活動低下のサイクル

- 何か楽しいことを計画しなさい。たとえば、休日、家や庭の手入れ、楽しい友だちと過ごす夜などである。楽しい様子に集中して、すべての細かい点をより詳しく展開させよう。そして、できる限り現実的なものにしなさい。
- あなたにとって大切な人を1人思い浮かべよう。できたら、とても会いたいと思っている家族や友だちを思い浮かべよう。心にはっきりとその人を思い浮かべ、おしゃべりをしていると想像してみよう。くれぐれも痛みのことは話し始めないようにしなさい。
- 何か見えるものに心を集中し、他のものへの意識を遮断しない。あなたの体の痛みのない部分、壁に掛かっている絵、周りにいる人、窓の外の景色などが良い。
- お気に入りの本の筋書きや、登場人物、または今読んでいる本を思い出しなさい。できるだけ細部を思い出しなさい。
- 特別楽しいものや落ち着く詩や歌を暗唱しなさい。

何か自分なりの気を紛らわすアイデアがあるかもしれない。それも試してみよう。

## 2 痛みを伴う場면을想像してみよう。しかし、心地よくうきうきするような側面に集中しよう

より大きな目標を達成するために、痛みにまさるような、うきうきして感激するような場면을想像しなさい。たとえば、マラソンの最後の直線を走っている場面、テニスの試合に勝利しそうな場面、サッカーの決勝戦でゴールを決める場面、酸素なしでエベレストの山頂に辿り着く場面など。

## 3 痛みそのものに集中しなさい、そうすると慢性痛を和らげる

これは本来、気を散らせるテクニックではないが、痛みの影響を減らすことができる。一見したところ、これは常識に反しているように見えるだろう。分かりやすくするために、まずは、なぜ痛み苦しむのか考えなさい。大まかに言うと、急性痛は警告であり、