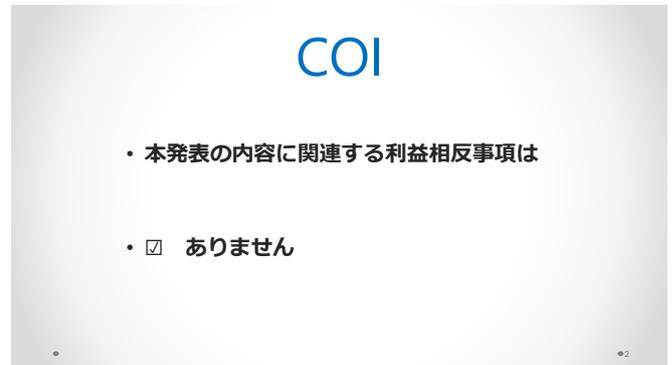
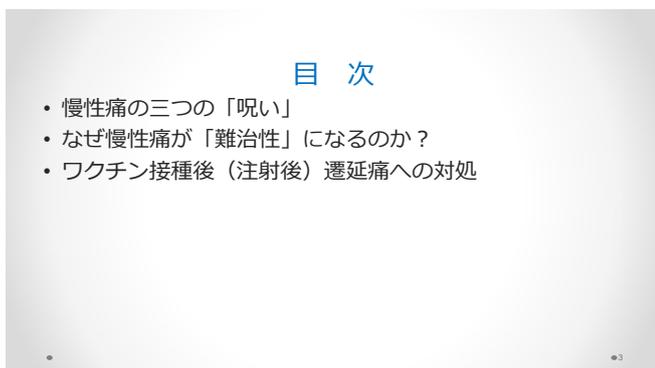


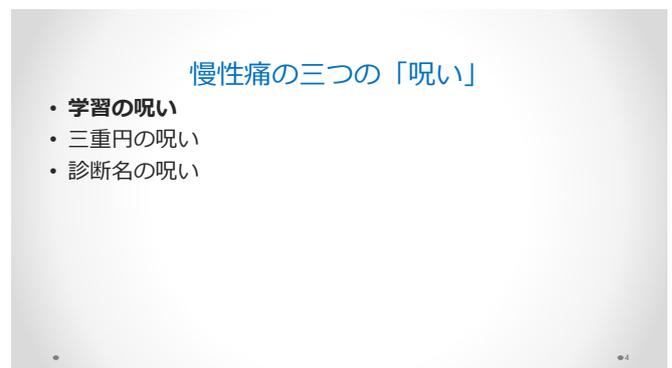
1



2



3



4

学習の呪い

すべての人（医療者も含む）は
痛みをまず**急性痛**として**学習**する

- 急性痛としての感覚、急性痛としての対処...

↓

- 慢性痛が急性痛と違うということを理解するには、**知識・理性（・慢性痛の経験）で急性痛の経験をねじ伏せる**しかない

ついで、急性痛に引きずられる

5

痛みのシステム = 火災報知器？

傷や病気（火）がある → **急性の痛み** → 痛み

傷や病気（火）がない → **慢性の痛み** → 痛み

6

慢性痛と急性痛の違い

	急性痛	慢性痛
原因	明らか (概ね組織の傷害)	不明確 or 原因よりも痛みの訴えがはるかに大きい
捉え方	組織が障害されていることへの アラーム	アラームシステムの 故障
検査	痛みの 原因 を探る 有用 なことが多い	急性痛でない ことの確認 有用ではない (誤解 を生む)
治療	組織傷害の 治療 の促進 鎮痛が 主目的	ADL/QOL の向上 鎮痛は 副次的目的

7

CQ6: 慢性疼痛治療における 目的と最終目標は？

- 痛みの軽減は**第一目標ではない**
 - 目的と最終目標の一つ
 - 痛みのない状態にすることは**難しい**
- 患者の**生活の質 (QOL) や日常生活動作 (ADL) の向上**が重要

↓

- 運動療法/心理療法が**メイン**
 - 薬物療法は**補助的**

慢性疼痛診療ガイドライン (2021年)

8

慢性痛への薬の効果

- 薬は慢性痛にはあまり**効かない!**
 - 急性痛とは異なる
- もっとも効果が高い薬でも**有効性は約30%**
 - 有効性 = **痛みが半分**以下になる
 - 痛みが**0になるのではない**
 - 三環系抗うつ薬のNNT = 3.6 ⇒ **70%には無効**

Finerup NB, Attal N, Haroutounian S, et al. Lancet Neurol 2015; 14: 162-173

9

痛みの治療法の有効性

	慢性痛	急性痛
薬剤	補助的	著効
運動療法	重要	無効/悪化
心理療法	重要	有効だが...
生活習慣の改善	重要	ほぼ無関係
神経ブロックなど	有効なことも	有効
手術など	まれに有効	有効

北原先生の痛み塾

10

慢性痛の三つの「呪い」

- 学習の呪い
- 三重円の呪い ... **日本独自?**
- 診断名の呪い

11

痛みの3要因

- 侵害受容性疼痛
 - 健全な組織を**損傷**するか、**損傷する危険性**を持つ刺激が加わったために生じる痛み ... **いわゆる痛み**
- 神経障害性疼痛
 - 体性感覚**神経系の病変**や疾患によって引き起こされる痛み ... **神経痛**
- 心理社会的**要因**
 - 職場環境、家族関係、収入、訴訟の有無、抑うつ状態 など
- 痛覚変調性疼痛: nociplastic pain ... **どう扱う?**

12

急性痛の場合の診断名



- 診断名が異なる ⇒ 治療方針が異なる
- 診断名は重要！

● 17

17

慢性痛の場合の診断名



- 診断名が異なる ⇒ 治療方針はあまり変わらない
- 診断名は重要ではない

診断名の呪い

● 18

18

慢性痛の診断の意味

- 診断名 (疾患の定義) が先にあったのではない！
 - まず概念 (≒実際の状態) があり、それから「無理やり」診断名 (≒定義) を作った
 - 「犬」とは何か？
- 慢性痛では細かい診断名は臨床的にあまり意味がない
 - 急性痛・癌性痛でないことの確認

人間が勝手に作った
定義に振り回されても仕方がない

● 19

19

目次

- 慢性痛の三つの「呪い」
- なぜ慢性痛が「難治性」になるのか？
- ワクチン接種後 (注射後) 遷延痛への対処

● 20

20

『難治性』とは？

Intractable：厳密な定義はない？

- ミネソタ州法
 - 医療用麻薬に関して規定された（2020年）
 - 一般的に用いられている治療方法によって、適正な努力を行ったにもかかわらず、疼痛の原因の緩和や治癒が不可能である状態
 - <https://www.revisor.mn.gov/statutes/cite/152.125>

21

痛みが“難治性”になる要因



22

疾患自体の要素

- 痛みの**病態そのもの**が難治性
 - 原因が不明（慢性痛なら当然だが、患者・家族への説明がさらに困難）
 - 安定した有効性が確認されている治療法がない
- 幻肢痛や視床痛など
- 患者側が**受容**している場合も多い

23

患者側の要素

- 身体的要素
- 社会的要素
- 精神・心理的要素

24

患者側の要素

- **身体的要素**
 - **内臓疾患**（腎機能障害、肝機能障害、心疾患など）
薬物などの**治療法が制限**を受ける
 - **身体機能の制限**（麻痺、欠損、心肺機能低下など）
運動療法に制限がでる
ADL/QOLの向上に制限がある
- 社会的要素
- 精神・心理的要素

25

患者側の要素

- 身体的要素
- **社会的要素**
 - 独居、孤立、貧困 など
治療法への**アドヒアランス**が保ちにくい
ADL/QOLに制限がしやすい
緊急時の対応に困ることがある
- 精神・心理的要素

26

患者側の要素

- 身体的要素
- 社会的要素
- **精神・心理的要素**
 - 抑うつ、理解力や遂行能力の障害（認知症、知的障害、発達障害 など）、薬物依存 など
薬物などの**治療法が制限**を受ける
治療法への**アドヒアランス**が保ちにくい
ADL/QOLの向上に制限がある

27

医療者側の要素

- 慢性痛について十分な知識・経験があるか？
 - （日本では）残念ながら多くない
 - 医療者個人より**システムの問題**
 - 卒前卒後の**痛み教育のシステム**がない
 - **痛み治療のシステム**がない
 - **当然**、気づかない
 - 医療者側も、患者側も
- 医療者と患者との**相互関係**で事態は悪化！..
 - 的外れな情報、無意味な治療...

結構多い？

28

目次

- 慢性痛の三つの「呪い」
- なぜ慢性痛が「難治性」になるのか？
- **ワクチン接種後（注射後）遷延痛への対処**

29

注射後遷延痛への対処

- 予防
- 診断
- 対処法

北原雅樹. 穿刺(ワクチン接種を含む)を契機とした遷延痛への対応
産科と婦人科 6(89): 657-661; 2023.

30

注射後遷延痛への対処

- **予防**
 - 副反応も含め、**起こりえることと対策**を事前に明示する
 - 静脈注射における**取組み**
 - どこまで？
- 診断
- 対処法

31

注射後遷延痛への対処

- 予防
- **診断**
 - 器質的疾患（**神経障害**）を見逃すとヤバイ！
- 対処法

痛多にないが...

32

注射後遷延痛への対処

- 予防
- 診断
- **対処法**
 - 器質的な問題（神経障害など）があれば → むしろ簡単
 - 器質的な問題がなければ → 慢性痛として対処

ただし...

● 33

33

治療の大前提

- **原因**の追究を棚上げする
 - 診断名がつく=原因がわかった → 棚上げ ≠ 否定する
 - 原因がわかった → 治療法がある
 - 原因がわからない → 治療法が無い



● 34

34

どこまで良くなるか？

現実的な治療目標の設定がどこまでできるか？

- 具体的に何に困っているのか？
- 痛いからできないのか？
- 困っているのはだれか？

● 35

35

どこまで良くなるか？

現実的な治療目標の設定がどこまでできるか？

- 具体的に何に困っているのか？
 - 家事ができない ⇒ 家事の何がどうできないのか？
 - 姿勢がとれない？筋力がない？持久力がない？？
- 痛いからできないのか？
- 困っているのはだれか？

● 36

36

どこまで良くなるか？

現実的な治療目標の設定がどこまでできるか？

- 具体的に何に困っているのか？
- 痛いからできないのか？
 - 気力がない？
 - 体力がない？
 - 能力がない？
 - 向かない？
- 困っているのはだれか？

● 37

37

どこまで良くなるか？

現実的な治療目標の設定がどこまでできるか？

- 具体的に何に困っているのか？
- 痛いからできないのか？
- 困っているのはだれか？
 - 患者本人なのか？
 - 家族のだれかなのか？

● 38

38

どこまで良くなるか？

現実的な治療目標の設定がどこまでできるか？

- 具体的に何に困っているのか？
- 痛いからできないのか？
- 困っているのはだれか？

医者マジシャン
ではない！

● 39

39

最も重要なことの一つ

「何とかなる！」
とたかをくくる！！

こじれさせなければ！

● 40

40

目次

- 慢性痛の基礎
- 注射後遷延痛への対処
- HPVワクチン副反応患者についての私的経験
- お役立ち情報とお願い

41

お役立ち情報：1

• HPVワクチン診療マニュアル

- **56ページ**：表紙～後付け
- じっくり読んでも**2時間**？

必須！



42

お役立ち情報：2
北原先生の痛み塾

- YouTube
- 2023年7月中旬時点で118話
 - **医療者・勉強熱心な患者**向け
 - 延べ再生回数：**58万回**
 - 第2・第4水曜日に新作追加



43

「慢性の痛み対策基本法（仮称）」の制定を！

署名活動にご協力を！

- 署名の提出先
 - **慢性の痛み対策議員連盟**会長 衆議院議員 野田聖子 殿
- 署名の目標

2023年11月末まで：10万筆！オンライン署名ページ
<https://chng.it/Tmy49sx6>

連絡先：shomei.ycu.pain@gmail.com

44