



Pain Toolkit Handbook for Primary Care Practitioners

痛みの一次診療に携わる医療者のためのツールキット

つらい痛みの患者が痛みの悪循環から抜け出すことを支援するために

Pete Moore 8/19/2012

The Pain Toolkit handbook の内容は次のようです。

- ・シンプルで簡潔に Pain Toolkit ツールを解釈し、痛み患者が適切にツールを使いこなすことができるよう作成された支援ガイドです。
- ・ツールを理解できているか、応用できるか確認します。
- ・Pain Toolkit ワークショップについてお知らせします。
- ・Pain Toolkit 以外にも学習資料を提供します。



Pain Toolkit Handbook 目次

2	医療者用学習タイムテーブル, 学習目標と日程
3	The Pain Toolkit : ツール 1~12 まで
6	痛みの自助療法 Toolkit の紹介
8	痛みの悪循環と健康のサイクル
10	ツール 1: 自分は難治性の痛みを抱え, そのような体調にあることを受容する. そして, そこから一歩踏み出す
11	ツール 2: 支援協力者, 支援チームを作ろう
12	ツール 3: ペースを作ろう 日々の活動性をコントロールする
13	ツール 4: 物事の優先順位をつけることを学び, 日常生活に生かす
14	ツール 5: 到達目標を定める/活動計画を練る
15	ツール 6: 自分自身が患者の立場になり我慢強くなる
16	ツール 7: リラクゼーションの方法を学ぼう
17	ツール 8: ストレッチと運動
18	ツール 9: 日記をつけ, これまでの進み具合を追跡確認する
19	ツール 10: 挫折を前提とした計画を用意しておく
20	ツール 11: チームワーク(チーム医療)
21	ツール 12: 維持療法... 上記 1-11 までのツールを日常生活に活かす
22	ツールキットから学んだこと・覚書
23-25	医療従事者のためのツールキットワークショップ
26	痛み日記 (例)
27	(メモ用余白)
28-31	推薦資料 (書籍, ウェブサイト)
32	行動計画同意書 (例)

“かつて, 私が担当することになった難治性疼痛患者で素晴らしい方がいた. 初診時に彼は MYMOP スコア 6/6 というほど強い痛みを苦しんでいた. 彼に本ツールキットのコピーを渡し, 日々の治療運動に応用してもらった. 今日では MYMOP スコアで平均 3.25 のところにいる. これは本当に驚くべき変化で, 本書を得られたことを心から感謝している.”

身体療法チームリーダー Dorset より

The Pain Toolkit Tools

ツール 1—自分は難治性の痛みを抱え、そのような体調にあることを受容する。そして、そこから一歩踏み出す。
ツール 2—支援協力者、支援チームを作ろう。
ツール 3—ペースを作ろう。日々の活動性をコントロールする。
ツール 4—物事の優先順位をつけることを学び、日常生活に生かす。
ツール 5—到達目標を定める／活動計画を練る。
ツール 6—自分自身に対して我慢強くあること。
ツール 7—リラクゼーションの方法を学ぼう。
ツール 8—ストレッチと運動。
ツール 9—日記をつけ、これまでの進み具合を追跡確認する。
ツール 10—進展が得られない場合のプランを用意しておく。
ツール 11—チームワーク(チーム医療)
ツール 12—維持療法. . . 上記 1-11 までのツールを日常生活に活かす。

“私は初診のとき、ほとんどすべての患者にこの Pain Toolkit を渡し、このツールキットの内容があなた方の治療の基礎であることを強調しています。—すべての治療はこれらを基礎としてなっています。フィードバックはどの治療でも有用です。本ツールは患者にとって本当に無理なく、いつのまにかツールが好きになるように書かれています。また、特定の企業・団体から援助を受けているツールでもありません。この小冊子がより多くの GP 医師と理学療法士に広まり、より多くの痛みの患者が本小冊子のメッセージが届くよう署名いたします。”

Dr Beverly Collett MBBS, FRCA, FFPMRCA

Assistant Medical Director

Consultant in Pain Medicine

Leicester Royal Infirmary NHS Trust



Dr Frances Cole

Frances Cole 医師はウエストヨークシャインで活動する GP, 痛みのリハビリテーション専門家です。1993 年から 4 年にかけて Newcastle CT Centre で認知行動療法(cognitive behavioural therapy:CBT)について学んだのち, 1996 年に認知行動療法理論に基づき Bradford で疼痛リハビリテーションサービス活動を開始しました。この活動は英国では初めての学際的プライマリケアサービスになります。その後 Cole 医師はこの活動を維持し, 現在も Bradford Teaching Hospital 臨床精神医学部門で CBT に基づいた幅広い心理的問題, 身体的問題解決に向けた診療を続けています。Cole 医師が開発した痛み診療に必要なアセスメントツールは 2005 年に NHS Modernisation award を獲得しています。

Cole 医師は, Yorkshire および UK のプライマリケア信託協会が主催する CBT ワークショップやトレーニングコースを幅広く担当し, メンタルヘルス, 慢性痛や長期療養慢性疾患患者たちの自立支援にむけた教育活動を行っています。

Cole 医師は, Constable Robinson 出版による CBT 自立支援ガイド“Overcoming Chronic Pain 慢性疼痛を克服する”の共同著者で, CBT 療法の箇所を担当しています。また, NHS Kirklees and NHS Bradford & Airedale で筋骨格系障害と痛み, リウマチ学の臨床指導にも従事し, 近年は痛みの伝達経路への薬物治療マップ作成に関わっています。

Cole 医師は現在, British Pain Society Pain Management Programme Special Interest Group の部長で, 自立支援療法の結果の解析, ペインマネジメントプログラムのガイドライン総括について検証しています。

E-mail frcole@btinternet.com

“私はよく Pain Toolkit を利用します。慢性疾患で自立支援療法が必要な患者によく使います。患者からの反応はほとんどいつも好評で, 日常の症状緩和に役に立つという反応です。私の診療には欠かせないツールです。”

Dr. Shane Gordon MRCS (England) MRCGP MPhil

Associate Medical Director, NHS East of England

Chief Executive, Colchester PBC Group – National Co-Lead, PBC Federation

Leicester Royal Infirmary NHS Trust



Pete Moore

Pete は 1996 年に INPUT Pain Management Programme (PMP) London に参加した経験があります。そのご様々な経験を積んだのち、現在は、初心に帰って PMP プログラムが重要であると感じています。

Pete は Frances Cole 医師とともに Pain & Self Care Toolkit (痛みとセルフケアのためのパンフレット) というシンプルな小冊子を作成しました。これは現在では英国、ヨーロッパ、オーストラリア、ニュージーランドで広く使われています。2009 年から 25 万部が出版され、英国全域で普及しています。スイス Grünenthal 社より、ドイツ語、フランス語、イタリア語の翻訳版が出版されています。このほか、2012-13 年の段階でスペイン語、オランダ語、ロシア語が出版される見込みです。ドイツ Grünenthal (Germany) では、Pete はシンプルな痛みの管理法として、“あなたの痛みを一日一日ゆっくり和らげましょう”と記載しました。

Pete は、ここ英国、ヨーロッパ、オーストラリアにおいて、痛みに関わる医療福祉士と痛みの患者グループに向けて定期的に講演を行っています。そして痛みの自己管理の重要性について説いています。

Pete はロンドン大学、インペリアルカレッジ、ライチェスター大学の患者支援チームにおいて非常勤職員として活動しています。これらの施設では難治性疼痛に対する運動療法の役割についての研究も行われています。この研究は、近年のコンピューターゲーム領域の技術革新のおかげで、患者の身体に特殊なセンサーを装着し動作の記録をするものです。 www.emo-pain.ac.uk

Pete の所属はつぎのとおり

- British Pain Society (BPS) and supported the BPS when upgrading the desirable criteria for Pain Management Programme's in the UK,
- International Association for the Study of Pain (IASP),
- Australian Pain Management Association Inc. (APMA)

E-mail は; pete.moore@paintoolkit.org

Skype ID pain.toolkit

Twitter @paintoolkit2

Linkedin Pete Moore

はじめに

Pain toolkit は、あなたが担当している痛みのある人・他の長期医療を受けている人への支援に役に立ちます。実際、医療従事者や痛みと自己管理技術を勉強している人に有用であることがわかっています。このことについて、難治性疼痛や長期療養者に長く関わっている Frances Cole 医師と Pete Moore の共同著書をご覧ください。

どのように役にたつのでしょうか？

過去何年かの何百人もの toolkit 使用者の評価を集めて調査してみると、つぎの上位5つのことが痛みのある人の支援に最も役立ったことがわかりました。

1. 自分のペースをもつ
2. 長期医療を受け入れる
3. 自分自身に対して我慢強くあること
4. ストレッチ&エクササイズを行う
5. 日々の生活に優先順位をつけ計画をたてる

驚いたことに、最も使われなかったツールは、サポートチームを作るというものでした。痛みの自己管理をすることの方がサポートチームを結成するよりも重要だったのです。

調査からわかったこと

大多数の人々が toolkit は役立つと実感し、その結果痛みの自己管理と自己管理以外の方法も可能になりました。このことで臨床医と患者との相互関係はより良くなると思われま

“ツールキットは我々が自己管理の重要性を患者や他の医療従事者に対して広く広めていくべきものの種類だと私は確信しています。

長期療養では、すべきこと、取るべき方法のアドバイスを長く続けることが大事です。もし広く利用されるようになれば苦痛から逃れられないと信じている患者さんを変えるきっかけになるでしょう。私たちの患者は初診の時に pain toolkit のコピーを受け取るようになっています。一方我々は良いフィードバックを受け取っています”

ニール・ベリー :

Neil Berry 英国のコンサルタント, 臨床心理士

Consultant Clinical Psychologist in Pain Management Psychology representative on The Council of The British Pain Society

Pain toolkit にあるツールの使用方法

一度の診断で疼痛患者に多くの情報を与えてしまうのは極めてよくあることです。 toolkit のコピーを渡すだけで、彼らに toolkit とはどのようなものか、 toolkit をどのように使えばよいかを完全に理解することを期待するのは十分ではありません。ここは考え方を変えるところです！

Toolkit の最も良い使用法は

- ・ まず患者に pain toolkit を渡し、家に持って帰って読んでくるように話します。(もし読むことに問題があれば、患者と一緒に読んでくれる誰かを確保します。)
- ・ そして次の診察までに、ぜひやりたいと思うツールを3つ選んできてもらいます。
始めに彼らが選んだ3つのことに自信を持ってもらい、そして次にさらに3つ選んでもらいます。
- ・ もし自信が弱ければ(このとき 1-10 までのスケールを用います。10/10 は十分に自信がある、3 以下は自信がない)、自信ができるようになるためにはどのような助けが必要かを尋ねます。

“ツールキット以外の方法で得た患者のデータは妥当性がなくて現実的ではありません。私はツールキットの妥当性は慢性痛を持っていない医療従事者によってではなく慢性痛を持っている実際の患者によってこれが書かれたことにあると思います。私は Pete の苦痛が非常に前向きな結果を生み出したと思います。彼の疼痛経験なしにはこの小冊子を編集することはできなかったでしょう。小冊子には余白があり、重要点を含みつつユーモアのあるイラスト等で構成されています。使用される言葉と比喻は恐れや心配を刺激するのではなく、むしろ力を与えてくれます。”

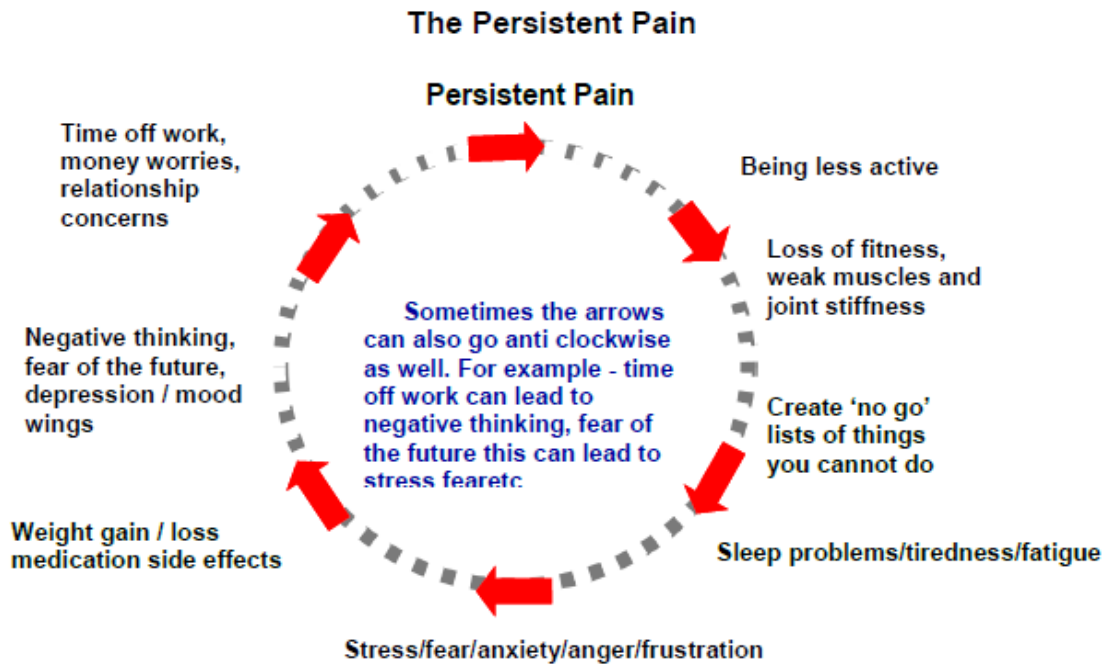
ジョアンナ M.ザクシェフスカ MD 教授

Professor Joanna M. Zakrzewska MD, FDSRCS, FFDRCSI, FFPMRCA

Consultant Orofacial Pain Unit

Division of Diagnostic, Surgical and Medical Sciences

痛みの悪循環



- ⇒行動の低下
- ⇒運動の低下:筋力の低下、関節が固くなる
- ⇒なにもできない!
- ⇒睡眠障害, 疲労
- ⇒ストレス/恐れ/不安/怒り/失望
- ⇒体重増加、減少/薬の副作用
- ⇒ネガティブな考え, 未来への不安/落ち込み
- ⇒仕事を休む, お金の心配, 人間関係の不安

(時には⇒は反対方向にも進みます。例えば仕事を休むことによってネガティブな考えになり, 未来に不安を抱き、ストレスや恐れ等が引き起こされます。)

痛みを持つ人への質問

痛みのサイクルから抜け出せないと感じますか？

もしそうなら次の3つを自分自身に問いかけてください。

1. あなたは浮き沈みが激しいですか？
2. あなたは完璧主義者ですか？—必要以上のことをしようとしていませんか？
3. あなたは八方美人ですか？だれかに何かを頼まれたときに NO と言えませんか？

痛みを持つ人がこれら3つの質問を読んだ時、大抵の人は「これは私だ！！」と思うでしょう。3つともではなくても少なくとも2つには親近感をいただくかもしれません。また痛みを持つ人の多くは自分が痛みの悪循環に陥っていることにも気が付くでしょう。ツールキットを理解している一次医療従事者にとってはこれらの質問等は役に立つでしょうし、また患者の初診時に相互理解への突破口として使うことができるでしょう。

Tool 1 痛みの受容は解決への第一歩



痛みの受容は自分自身の疼痛管理を行う上で最も大切かつ最初に行うことですが、多くの患者にとって最も難しいことでもあります。

受容は患者が治療を諦めることではない、という認識が重要です。痛みの自己管理をもっと改善するために、患者は患者自身とその生活をより管理する必要があるという認識を持つことが重要です。そのためにも、彼らには自分自身や家族、友人、一緒に働いている会社の同僚の支えが必要です。

また、受容は扉を開けることに似ています。つまり、扉を開ければ多くの自己管理のチャンスを得られるでしょう。この扉を開ける鍵は思うほど大きくないでしょう。ツールキットを自発的に使用し、物事を違った観点から捉えてみようとするればよいのです。このことで不安への対処法、変化への対処法を改善できるようになるでしょう。これこそが、医療従事者が手助けをするポイントです。

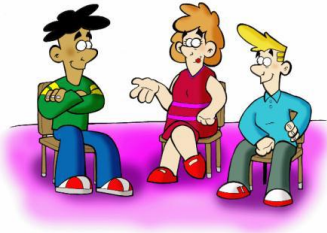
“私には痛みの受容がもっとも難しいものでしたが、問題解決には最も重要なのだと気が付きました。”

B.B.Notts

医療従事者向け考察

- ・ Tool 1で何が理解できましたか？
- ・ 何が一番重要でしょう？
- ・ 痛みの患者がそのことを試したり、応用できるようになるにはどのようにしたらよいでしょう？
- ・ 患者がそれを解決できるようになるにはどうすればよいですか？
- ・ 評価ツールで自信の強さを定量化してみましょう(0=全くない. 10=十分自信がある)

Tool 2 支援チームの立ち上げへの関与



疼痛患者にとって支援チームを患者のまわりに立ち上げることは必要不可欠です。痛みと健康状態は、自信を奪ったり減らしたりするので、多くの患者は「できない人」になってしまいます。

あなたはできない人になることがありますか？

できない人とは、例えば毎日仕事に行くとか、家事をする、園芸をする、スポーツをする、休暇を取ってゆっくりする、映画や食事に行く、家族で遊ぶといったことを試みようとするが、痛みのためにやめてしまったりあきらめてしまったりする人のことです。このことが起こると、大抵の人は自信をなくしてしまいます。思い当たる節はありますか？もしあなたがこのポイントに直面しているなら、立ち止まって行動を起こす必要があります。

Pain & Self Care Toolkit を理解し実行すると、あなたは再び**できる人**になれるでしょう。しかしながらこれには時間がかかるのでどうか忍耐強く取り組んでください。

疼痛自己管理の成功の秘訣は「チームワーク」です。医療従事者と患者は、互いの役割と責任とを、一緒に治療に取り組む中で共有する必要があります。双方の理解が疼痛自己管理を成功へと導きます。

医療従事者、友達、家族、同僚からサポートチームは形成されます。つまり、治療と一緒に取り組むということは、チームになるということです。チームの役割は、疼痛自己管理の活動計画を立てる患者を援助し、問題があれば解決する手助けをすることです。ただし、解決策を提示するのではなく患者自身に考えてもらうことが重要です。患者の代わりに解決することを控えてください。

医療従事者向け考察

- ・ Tool 2 で理解できたことはなんですか？
- ・ 重要なことはなんですか？
- ・ 痛みの患者がそのことを試したり、応用できるようになるにはどのようにしたらよいでしょう？
- ・ 患者がそれを解決できるようになるにはどうすればよいですか？
- ・ 評価ツールで自信の強さを定量化してみましょう(0=全くない、10=十分自信がある)

Tool 3 ペースをつくる(ペーシング)

痛みや健康状態に問題がある人々は、毎日の活動のペースをつくること(ペーシング)が苦手です。これが健康な人より、一歩後退するような失敗の経験をしがちな原因です。彼らは日常生活に適応ができる健康な人と同じようにしようとして失敗しています。

毎日の活動をペーシング又は管理することは慢性痛や健康に問題を持つ人にとって鍵となるツールのひとつです。疼痛患者は、仕事や毎日の活動をペーシングし始めることが必要です。自分に尋ねてみてはどうでしょうか。自分自身の痛みと健康の周期を分かっていますか？やりすぎていませんか？あるいは休みすぎていませんか？運動不足により健康を失っていませんか？

要するにペーシングとは一日を通して疲れる前に休息をとることです。しかしどのようにして痛みの患者に自分自身のペーシングを覚えてもらい、そしてそれをサポートすべきでしょうか？強調したいのは‘体がやめたいと思う前に休むこと！’これがペーシングということをお患者に覚えて頂きたいところです。

一回に少しずつ。ペーシングとは一回に少しずつ活動を続けることです。一回に全てをしようとしてはいけません。



古い諺にありますね... “どうやって象を食べるんだい？”

答え “一度にひとかみ、これをくりかえしながら食べるのさ。”

“私はかなり自分のペースがつかめるようになり痛みをコントロールできるようになりました。いつ立って、座って、歩いたら良いか自分の痛みと相談できます。ペーシングが鍵です。”

F.F Cambs

医療従事者向け考察

- ・ Tool 3 で理解できたことはなんですか？
- ・ 重要なことはなんですか？
- ・ 痛みの患者がそのことを試したり、応用できるようになるにはどのようにしたらよいでしょう？
- ・ 患者がそれを解決できるようになるにはどうすればよいですか？
- ・ 評価ツールで自信の強さを定量化してみましょう(0=全くない、10=十分自信がある)

Tool 4 優先順位を付けて日々の計画をたてることを学ぶ

痛みの患者の多くは、ペーシングや、ペーシングに合わせた優先順位付けが得意ではありません。日常生活に優先順位をつけ計画をたてることは、ペーシングに加えて必要不可欠なツールです。自分が実践したいことのリストを作ることは痛みの患者に自信を与えます。しかし融通がきくようにしておくことです。スタート地点を決めることは彼らにとってとても良いことです。

Pain Toolkit より例を挙げてみましょう：(あなた自身の選択をしてみてください)

- ・月曜日の午前 自分のペースで休憩をはさみながらリビングに掃除機をかける
- ・月曜日の午後 座りながら夕飯の準備をする
- ・火曜日の午前 泳ぎに行く／友達とお茶をする／家でリラクゼーションをする
- ・火曜日の午後 次の日の活動計画をたて記録する

“家族のために仕事をしなければならず、物事に優先順位をつけることはいつも最後になっていましたが、自分の痛みを減らすためのリストを作成したところ、うまく優先順位をつけられるようになりました。”

T.F.Essex

医療従事者向け考察

- ・ Tool 4で何が理解できましたか？
- ・ 何が一番重要でしょう？
- ・ 痛みの患者がそのことを試したり、応用できるようになるにはどのようにしたらよいでしょう？
- ・ 患者がそれを解決できるようになるにはどうすればよいですか？
- ・ 評価ツールで自信の強さを定量化してみましょう(0＝全くない、10＝十分自信がある)

Tool 5 行動計画とゴールの設定



痛みのある人は一足飛びに物事を解決しがります。なぜでしょうか？多くの理由があります。

- ・ 痛みの患者は、早く快方したかったり、快方の必要に迫られていたりしています。また、そうすることがより良いと思っています。
- ・ 痛みの患者は、様々な要因、他の人々からプレッシャーを受けています。（私たちはこのことに共感できると思います。）
- ・ 実現できる可能性をよく検討しないうちに、先にゴールを設定してしまうと、彼らは「できない人」になってしまいがちです。

このことを避けるためには、痛みの患者自身に、現実的なゴールと行動計画を決めてもらう必要があります。サッカーでゴールポストが必要なように、あるいはレースでゴールラインが必要なように、たぶん目標は細かく達成可能なものにする必要があるでしょう。これを行動計画（アクションプラン）といいます。行動計画は、一時間ごと、一日ごと、一週間ごとの計画にすべきです。

つぎに挙げるものはスタンフォード大学の慢性痛自己管理プログラムで使われている行動計画です。そして、それを共有させていただいたことに感謝をいたします。

行動計画の一部

1. あなたがしたいこと
2. 達成できるか
3. 具体的な行動
4. 質問に答える：なにを？どれくらい？いつ？どの頻度で？
5. 自信の度合いは7かそれ以上（0＝まったくない、10＝完全にある）

医療従事者向け考察

- ・ Tool 5 で何が理解できましたか？
- ・ 何が一番重要でしょう？
- ・ 痛みの患者がそのことを試したり、応用できるようになるにはどのようにしたらよいでしょう？
- ・ 患者がそれを解決できるようになるにはどうすればよいですか？
- ・ 評価ツールで自信の強さを定量化してみましょう（0＝全くない、10＝十分自信がある）

Tool 6 自分自身が患者の立場になり我慢強くなる(苦しみの共有)

痛みの患者の多くは、体調が改善して自信を持ち始めると、昔できた行動パターンに戻りたくなります。子どもと遊んだり、日曜細工をしたり、庭の手入れをしたりなど、かつて苦も無くしていたことですが、たいていは行動計画なしに行ってしまうがちです。周囲はすぐに大きな変化を求めてしまいたくなりますが、自己管理とはそんなものではありません。インスタントコーヒーのようにはいきません。

どうかしっかり励ましてあげてください。着実に解決することを見守ってください。彼らにはほんの一週間あるいは一カ月でも大きな変化あるいは進歩なのです。患者は痛みがいくらか良いと感じ始めると、できる行動を続けたがります。やりすぎでは元も子もありません。一番良いのは”一日に一度だけ行う”ことです。そしてまた健康な人の助けをかりてください。それは弱いということではなく強さなのです。

”辛抱強く待たなければならぬとわかっていても、いつも一番自信がなかった。でも、ローマもタゲナム Dagenham も一日にして成らずだと学んだ。”

T.S.W Essex

医療従事者向け考察

- ・ Tool 6 で何が理解できましたか？
- ・ 何が一番重要でしょうか？
- ・ 痛みの患者がそのことを試したり、応用できるようになるにはどのようにしたらよいでしょうか？
- ・ 患者がそれを解決できるようになるにはどうすればよいですか？
- ・ 評価ツールで自信の強さを定量化してみましょう(0=全くない、10=十分自信がある)

“私はオーストラリア疼痛サミットで Pain Toolkit を称賛しました。私はいつも、この会議でツールキットを持参し一般外科医に手渡し、新たな患者予約を獲得しています。ここでは痛みの自己管理についての会話をするのに最適です。

Dr Cathy Price, Clinical Lead, Southampton Pain Service.

Tool 7 リラックス(休養)の習得



多くの痛みの患者はリラックスするのが苦手です。リラックスすることは体の硬くなった筋肉を緩め、心を解くのにとても大切です。

リラックスの方法

- ・本を読む
- ・何か音楽を聴く
- ・園芸をする
- ・友達とお茶をする
- ・映画や食事に行く
- ・深呼吸する(横隔膜呼吸をする)
- ・瞑想する
- ・踊る
- ・歩く

ほかにあれば追加してください

”リラックスする方法がわかりました。—おかげで痛みが和らいでいます。”

S.B.Sulffolk

医療従事者向け考察

- ・ Tool 7 で何が理解できましたか？
- ・ 何が一番重要でしょう？
- ・ 痛みの患者がそのことを試したり、応用できるようになるにはどのようにしたらよいでしょう？
- ・ 患者がそれを解決できるようになるにはどうすればよいですか？
- ・ 評価ツールで自信の強さを定量化してみましょう(0=全くない、10=十分自信がある)

Tool 8 ストレッチ&エクササイズ



痛みや健康状態に問題を持つ人々は運動することを恐れます。なぜならもっと悪くなるのではと思うからです。これは役に立たない考えで全く真実ではありません。規則正しいストレッチと運動は実は痛みや不快感を減らします。行動をするためにまず体を準備します。弱った筋肉を強くすることで、より快適に行動できるようになるはずですが、しかし始めはゆっくりと、そして徐々にストレッチと運動を増やしていくことを忘れないでください。思っているほど大変ではありません。

犬や猫に朝いつ起きるのか聞いてみてください。答えはストレッチしたときです！犬や猫はこの技術あるいは習慣をどこの病院で学んだのでしょうか？もちろん違います。彼らは自然にしているのです。

このことを覚えていてください。もし痛みや苦痛、疲労した筋肉を抱えたままであれば痛みはより強くなります。個々人に合ったストレッチやエクササイズプログラムについて心理療法士や理学療法士と話し合うよう励ましてください。筋肉や関節が強くなれば彼らは自信がつくようになります。もし関節に問題があるのならプールで泳ぐ(または単純にプールでのウォーキング)ことも体に優しいエクササイズです。



医療従事者向け考察

- ・ Tool 8 で何が理解できましたか？
- ・ 何が一番重要でしょうか？
- ・ 痛みの患者がそのことを試したり、応用できるようになるにはどのようにしたらよいでしょうか？
- ・ 患者がそれを解決できるようになるにはどうすればよいですか？
- ・ 評価ツールで自信の強さを定量化してみましょう(0=全くない、10=十分自信がある)

Tool 9 日記への記録と進歩の軌跡



進展の日記をつければどれくらいまで進歩したかを確認でき、達成できたことを記録できます。このことは痛みのある人が目標を達成することに役立ちます。しかしなにができなかったかを記録することもまた役立ちます。なぜなら経験から学ぶことができるからです。私たちは時に成功からよりも失敗から学ぶことの方が多いのです。

痛みの自己管理をどのようにしたか、とれほど自己管理に前向きにとりくんだかを毎日書きだすよう助言しましょう。これを行うことで痛みを持つ人に自信がつくということがわかっています。

痛みの日記の一例(巻末参照)

時刻	行動	痛みの強さ 1-10	痛みの部位	そのときの服薬 または自己管理法	自己評価
6:00am					
7:00am					
8:00am					
9:00am					
10:00am					

医療従事者向け考察

- ・ Tool 9 で何が理解できましたか？
- ・ 何が一番重要でしょう？
- ・ 痛みの患者がそのことを試したり、応用できるようになるにはどのようにしたらよいでしょう？
- ・ 患者がそれを解決できるようになるにはどうすればよいですか？
- ・ 評価ツールで自信の強さを定量化してみましよう(0=全くない. 10=十分自信がある)

Tool 10 挫折を前提とした計画を用意しておく



痛みを持つ人が決して挫折しないことがあり得ると思いますか？

答えは簡単です. いいえ! 痛みを持つ人はたいてい完璧主義者でやりすぎてしまいそして時に挫折を経験するかもしれない.

挫折した計画を練り直すことは痛みの自己管理にとってよいことです. もし彼らに計画を立て直す自信がないようなら作るのを手伝ってあげてください.

彼らに上手いかなかった原因はなにか, 何を手助けすればよいかを導きだしてください. これはまた別の計画を立てるときの役立つ情報となるでしょう.

計画の挫折は、たいていできなかつたその日よりもさらに1, 2日前にすでに起っているものです.

”この方法は私には最も有用でした. パンクしたときの予備タイヤを持っているようなものです.”

F.N.Sussex

医療従事者向け考察

- ・ Tool 10 で何が理解できましたか？
- ・ 何が一番重要でしょう？
- ・ 痛みの患者がそのことを試したり, 応用できるようになるにはどのようにしたらよいでしょう？
- ・ 患者がそれを解決できるようになるにはどうすればよいですか？
- ・ 評価ツールで自信の強さを定量化してみましょう(0=全くない. 10=十分自信がある)

Tool 11 チームワーク



再びチームワークの話題に戻ります。

痛みを持つ人と医療従事者との間のチームワークは極めて重要です。何のチーム戦略も待たないサッカーチームが試合をするのを想像してください。

痛み治療計画は一方通行ではないのです。医療従事者がすべて解決することはできず、現実的ではありません。痛みの患者自身にも重要な役割分担があるのです。

相互に動き、一緒に行動計画を立てて発展させていくこと。この行動計画は改善する過程を追跡することにも役立ちます。

自己管理計画が実行されるとき行動計画も考慮されるものです。

行動計画

1. あなたがしたいこと
2. どの程度達成可能か
3. 具体的な行動計画
4. 常に問いかける： 何を／どのように／いつ／どの程度
5. レベル7かそれ以上の自信（レベル0＝全くない。レベル10＝十分自信がある）

医療従事者向け考察

- ・ Tool 11 で何が理解できましたか？
- ・ 何が一番重要でしょう？
- ・ 痛みの患者がそのことを試したり、応用できるようになるにはどのようにしたらよいでしょう？
- ・ 患者がそれを解決できるようになるにはどうすればよいですか？
- ・ 評価ツールで自信の強さを定量化してみましょう(0＝全くない。10＝十分自信がある)

私と主治医は国籍が違うので、お互いの話し言葉は異なりますが、主治医は今では Toolkit を読むようになり、今ではお互いをよく理解できるようになっています。

B.B.Northants

Tool 12 1～11のツールの日々の生活への活用及び継続

いよいよ最後の tool になりました。ここに最後の言葉があります。それらが意味ある言葉かどうか決めるのは、あなた自信です。

痛みの患者が、自己に必要な自己管理ツールを彼ら自身が選ぶことを手助けし、そして一緒に治療を行う時、本当によい疼痛管理ができます。彼ら自身の痛みであってあなたの痛みではないことをどうか忘れないでください。

Pain toolkit において言いたいことは次のことです。あなたが実際に役立たせてくれれば最後の良いメッセージとなるでしょう。

‘毎日の習慣にこれらの tool を入れないといけないのだろうか？ “え、毎日ですか？” 答えは簡単、Yes です。糖尿病患者が毎日食事制限や運動を自分で管理して治療するように、あなたの治療は、

計画する／優先順位を付ける／自分のペースをつかむ／一週間、あるいは長い期間のゴールや行動計画を立てる／リラックスしてそして運動もする。つまり、あなたはこれらを継続し、あなた自身があなたの痛みの担当者になることです。継続することは多くの患者にとって難しいことですが、一旦、日常の習慣にしてしまえばあなたが思うほど辛いものではありません。ちょうど歯をみがくように痛みの自己管理が習慣になればよいのです。まわりの人と共に、痛みの管理を楽しみにしてしましましょう。‘

1～11以外の手法で利用できることを見つけることもまたよいことです。したがって患者が(あなたではなく)そのような手法を見つけることを手助けしてあげてください。



“Pete はすべてのツールを使わなくても、あなた自身が自分のために必要なツール、できるツールを選べばよい、といってくれました。”

F.N.Yorkshire

医療従事者向け考察

- ・ Tool 12で何が理解できましたか？
- ・ 何が一番重要でしょう？
- ・ 痛みの患者がそのことを試したり、応用できるようになるにはどのようにしたらよいでしょう？
- ・ 患者がそれを解決できるようになるにはどうすればよいですか？
- ・ 評価ツールで自信の強さを定量化してみましょう(0＝全くない、10＝十分自信がある)

あなたがこの医療従事者向け Pain Toolkit Handbook から学んだ3つのことはなんですか？



- 1.
- 2.
- 3.

何をしようと思いますか？



“私の担当患者は慢性疼痛患者で、Pain Toolkit のコピーを手渡しています。痛みの患者が痛みの自己管理ができるよう支援するために、このツールキットは欠かせません。本ツールキットは信頼性が高く、長期の慢性痛患者に向けて記述されていて、この医療の専門家としてスキルアップを目指している私たちにとって大変励まされるツールです。”

Dr Patrick Hill

NHS Birmingham East and North Pain Clinic

医療従事者のための Pain Toolkit Workshop

ワークショップとはどういったものでしょうか？

現在、慢性的な痛みの患者の罹患期間や医療にかかる資源がどの程度削減可能かについての考え方が大きく変化しています。そのひとつが長期経過の中で患者の疼痛自己管理をより良くすることにあります。

2011年に開催された英国疼痛会議(UK Pain Summit) (注: <http://www.policyconnect.org.uk/>) で、患者と医療従事者と、両者への教育が今まで以上に必要であることが認識されました。私達は痛みの自己管理についてもっと効率的に学びたいという医療従事者・医療組織から相談を受けています。これに答えるために私達は一日コースの Pain Toolkit ワークショップの開催を考案しました。

次のページではワークショップの目的と内容を提示します。

患者にとってのワークショップとは？

患者への教育をすること無しに、医療従事者のみへの良い教育というのはありません。ですから私達は患者対象の半日の Pain Toolkit ワークショップも開催しています。このワークショップの一番の目的は患者さんに痛みの自己管理について興味を持ってもらうことであり、彼らが回復に向け医療従事者とチームプレイヤーにならなければいけないという考えに変わってもらうことです。また私達はこのようなワークショップを開催したいと考えている医療関係者を手助けすることも提案しています。

Pain Toolkit ワークショップに関する詳細については

pete.moore@paintoolkit.org M. 07811 222 044

までどうぞ

対話型 Pain Toolkit ワークショップ

目的:

pain toolkit workshop の目的は医療従事者が pain toolkit を効果的に使うための理解と自信と技術を身につけることです。

内容:

慢性痛患者になぜ 12 の Pain toolkit が役立つかを理解すること

- ・患者がこの toolkit を使えるようにする
- ・疼痛患者の自己管理を妨げる共通の問題点がどのようなものかを学ぶ
- ・どのタイミングで患者をチームに加えるかを知る
- ・効果的な投薬管理をおこなう
- ・このキットを使った後の患者の自己管理に対する自信を評価する
- ・どのような変化が得られたか医療者自身の仕事を再評価する

誰のためのワークショップか？

このワークショップは地域社会において医療従事者が自己疼痛管理の効果に感心を持つことに寄与しています。またこのワークショップでの活動は患者さんに自己疼痛管理を行う意欲をかきたてます。

Pain toolkit ワークショップは pain toolkit を使って自己疼痛管理を行える医療関係者が開催しています。このコースはリラックスした環境のもとに質疑応答形式で進められ、痛みの自己管理に汎用される技術を習得するワークショップです。

Workshop 概観

1. introduction 痛みの患者を担当する医療従事者の取り組みについて
2. 痛みの患者が抱える日々の問題について
3. 医療従事者と患者にとっての自己疼痛管理の効果
4. Pain toolkit のツールの理解と患者への使い方
5. 患者にどのようにして Pain toolkit に興味を持たせるか
6. 患者との協力方法
7. 変化を起こすためのゴールを決める
8. 効果的な薬剤管理

Pain Toolkit ワークショップに関する詳細は
Pete Moore pete.moore@paintoolkit.org



www.paintoolkit.or

Pain Toolkit ワークショップ

痛みの自己管理・対話型ワークショップ 半日プログラム

ワークショップ概要

1. はじめに
痛みとともに暮らすという取り組み
2. 日々の課題
3. 痛みの自己管理法の効果
4. the Pain Toolkit を理解する
5. the Pain Toolkit を応用する
6. 主治医, 医療従事者とどのように効果的に取り組むか
7. 効果的に処方薬を管理する
8. 実現可能な到達目標, 行動計画, 挫折した計画の練り直し

このワークショップは日々の痛みに特別な手助けが必要な人あるいは医療のスペシャリストや他の薬の介入を待っている人にとって、簡単・効果的・理想的です。

このワークショップに参加すると自己疼痛管理を行う意欲がわくでしょう。

ワークショップの一番の目的は参加者に toolkit がここイギリスだけでなくヨーロッパや海外の患者さんにも有効であることを確信してもらうことです。ワークショップにおける活動を通じて患者さんは自己疼痛管理に取り組むきっかけとなり、結果として参加者は自己管理にたいしてさらに積極的になります。

ワークショップのトレーナーは、実際に pain toolkit を使ったことのある痛みの患者、または他の疾病による長期患者が担当します。トレーナー達は疾病を抱えていますが、pain toolkit による適切な痛みの自己管理ができています。

ワークショップではリラックスした環境で自己管理法を学びます。質疑応答の時間も組み込まれています。

The Pain Toolkit ワークショップについての詳しい問い合わせは

pete.moore@painttokit.org

“ワークショップは私が求めていたものでした。このワークショップで主治医との対話をどのようにすすめるかいくつかのアイデア (tool) が得られました。” F.N.Essex

“ワークショップで同じ悩みを抱える人々と出会うことができました。” T.F.Herts

“ペーシングはとてもよいツールでした。ペーシングを使うことで調子の良い日が増え、調子の悪い日が減りました。” M.N.Leicester

痛み日記の一例

時刻	動作・行動	痛みの強さ	痛みの部位	用いた方法 鎮痛薬 または 対応法	解決策
6:00 a.m.					
7:00 a.m.					
8:00 a.m.					
9:00 a.m.					
10:00 a.m.					
11:00 a.m.					
12:00 a.m.					
1:00 p.m.					
2:00 p.m.					
3:00 p.m.					
4:00 p.m.					
5:00 p.m.					
6:00 p.m.					
7:00 p.m.					
8:00 p.m.					
9:00 p.m.					
10:00 p.m.					
11:00 p.m.					
12:00 p.m.					
1:00 a.m.					
2:00 a.m.					
3:00 a.m.					
4:00 a.m.					
5:00 a.m.					

付録

メモ

推奨する医療情報 書籍・ウェブサイト

Living with Chronic Pain – CD by Neil Berry. www.chronicpain.org.uk

Listening version of pain management methods, well explained and easy to follow

Overcoming chronic pain: A self help guide to using cognitive behavioural techniques by Frances Cole, Helen Macdonald, Catherine Carus, Hazel Howden-Leach.

Practical ways to improve sleep, relaxation, relationships, fitness and pacing of activities. Available from the www.paintoolkit.org/store

Plain Plan workbook

96 page book and includes a copy of the Deep Relaxation and Breathing Exercises CD Available from the www.paintoolkit.org/store

Explain Pain by David Butler & Lorimer Moseley ISBN: 9-780975-091005

Technical book written in everyday language. Read from front to back to get the most out of it. Quirky illustrations

Manage Your Pain ISBN: 028-5636-790

By Michael Nicholas, Alan Molloy, Lois Tonkin and Lee Beeston. Easy to dip in and out of. All-round coverage of Pain Management methods, including an ordered approach to a pain management programme

Pain: The science of suffering by Patrick Wall. ISBN: 0-75380-997-4

Technical and a little gruesome a times, but fundamental to the current understanding of pain

Coping Successfully with Pain by Neville Shone ISBN: 0-85969-750-9

Personal description of his chronic pain experiences including using the methods from a pain management programme to improve his life. A fairly easy read

My Pain Toolkit for teenagers by Pete Moore, Jessica Bird and Dr Frances Cole

Easy to read and understand information for teenagers and young people who live with pain. Available from the www.paintoolkit.org/store

Overcoming Insomnia and Sleep Problems by Colin Espie ISBN: 18452-907-04

Explains sleep, insomnia and what you can do to sleep better. First part is a bit heavy going.

The British Medical Associations New guide to medicines And Drugs. Editor: John Henry, 7th Edition. ISBN: 14-05317-779

Practical advice about common medications. Useful information on how drugs work. Includes sections on medication and travel, drug poisoning and first aid.

My Pain Toolkit workbook by Pete Moore

An easy to read and interactive workbook both patients and health care practitioners can use together as a team. Available from the www.paintoolkit.org/store

Painful Yarns by Lorimer Moseley ISBN: 97-80980-3588-03

Explains what message pain is sending you about your body. Practical stories explaining pain mechanisms in simple terms

Airing Pain radio show on Able Radio

www.ableradio.com & www.painconcern.com

The show looks at topics like expert self-management of pain, treatment options, staying in work, and state benefits. Aired every fortnight from September and listeners can hear it broadcast on the internet or as a podcast.

Pain Toolkit DVD

9.45 min animated DVD describing the Pain Toolkit in English and Urdu with subtitles. Available from the www.paintoolkit.org/store

Manage Your Mind by Gillian Butler and Tony Hope ISBN: 019-85277-21

Self-help for low mood and anxiety. Several tools to try. Practical approaches to help solve common difficulties.

Living Well with Pain and Illness: The Mindful Way to Free Yourself from Suffering by

Vidyamala Burch ISBN: 978-0749928605

An inspiring and practical book. Good for anyone wishing to begin meditating and practicing mindfulness. Contains practical exercises

The Mindful way through Depression by Mark Williams, John Teasdale, Jon Kabat Zinn and Zindel

Segal ISBN: 159-38512-86

Free of jargon. Offers everyday coping mindfulness practices that are easy to introduce into daily life.

推奨するウェブサイト

Alcoholics Anonymous www.alcoholics-anonymous.org.uk
American Chronic Pain Association www.theacpa.org
Aphasia www.ukconnect.org
Asthma UK www.asthma.org.uk
Arthritis Care www.arthritiscare.org.uk
Arthritis Research Campaign www.arc.org.uk
Bboy Science www.bboyscience.com
BackCare www.backcare.org.uk
Breathworks Mindfulness based pain management
www.breathworks-mindfulness.co.uk
British Pain Society www.britishpainsociety.org
British Heart Foundation www.bhf.org.uk
British Lung Foundation—Breatheasy group www.lunguk.org
Macmillan Cancer Support www.macmillan.org.uk
Diabetes UK www.diabetes.org.uk
Depression Alliance www.depressionalliance.org
Healthtalkonline www.healthtalkonline.org
Fibromyalgia Association UK www.fibromyalgia-associationuk.org
ME Association www.meassociation.org.uk
Migraine Trust www.migrainetrust.org
MIND confidential help and advice on www.mind.org.uk
Multiple Sclerosis Society www.mssociety.org.uk
Narcotics Anonymous www.ukna.org
NHS Direct www.nhsdirect.nhs.uk (Tel 0845 4647)
NHS Choices www.nhs.uk
Overcoming mental health problems—one step at a time www.overcoming.co.uk
Pain Association of Scotland www.painassociation.com
Pain Concern www.painconcern.org.uk
Pain Toolkit www.paintoolkit
Pain Toolkit www.paintoolkit/educational
Pain Support www.painsupport.co.uk
Pain Relief Foundation www.painrelieffoundation.org.uk
Pelvic Pain Support Network www.pelvicpain.org.uk
Parkinson's www.parkinsons.org.uk
Rheumatoid Arthritis Society www.nras.org.uk
Samaritans www.samaritans.org.uk

www.paintoolkit.org

Sainsbury Centre for Mental Health www.scmh.org.uk

Sheffield Aches & Pains www.sheffieldachesandpains.com

Stroke Association www.stroke.org.uk

Talking Health www.talkinghealth.org

Your Health Your Way www.nhs.uk/yourhealth

日本語訳

Shie Iida, M.D.

飯田史絵(昭和大学医学部・緩和医療科 医師)

Ritsuko Masuda, M.D. ritsu@tok.u-tokai.ac.jp

益田律子(東海大学医学部附属東京病院・麻酔科 医師)

行動計画同意書

この文書は 利用者と医療者が共同して使用する計画書です

利用者 住所:
署名 _____ 日付 _____

医療者 職名:

所属施設名:
所属施設住所:

署名 _____ 日付 _____

次回予約日 _____

次回予約日までの覚書(医療者用)

(次回までのとりきめ, 課題, 次回の調査項目, 利用者への伝達事項 など)

次回予約日までの覚書(利用者用)

(処方薬の変更, 食事や運動の変化, きづいたこと, 新たに取り入れたこと, やめたこと など)

利用者 _____ 署名: _____ 日付 _____

かかりつけ医 _____ 署名: _____ 日付 _____