

線維筋痛症で お悩みの患者さんへ



線維筋痛症は、身体的なストレスや精神的なストレスが続くと発症しやすくなると考えられています。

線維筋痛症の患者さんは下記のようなストレスを抱えやすい性格の方が多い傾向にあります。

線維筋痛症患者さんの特徴

凝り性 …… 寝食を忘れるほど何かに没頭しやすい

まじめ・几帳面 …… いい加減なことはいできない

完璧主義 …… 妥協ができない 納得のいくまでやり遂げる

がんばり屋 …… 趣味や遊びも全力投球
休みの日もスケジュールを詰め込む
悲観的になりやすいが、
弱音を吐くことが苦手でがんばり続ける

線維筋痛症がどんな病気なのか、診断から治療までの流れを正しく理解し、前向きな気持ちを持ち続けることで症状の改善が期待できます。治療効果を最大限発揮するには患者さん自身が「自己肯定」、「他者肯定」の状態を維持することが大切です。
気になる症状があれば一人で不安を抱え込まず、早めに専門医に相談するようにしましょう。



医療機関名

沢井製薬株式会社

UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

2022年3月作成
B1®

線維筋痛症って どんな病気？

体中の長引く痛みにお悩みの方と
そのご家族の方へ



監修

医療法人みずほ会 日本橋リウマチ・ペインクリニック 院長
東京医科大学八王子医療センター 兼任教授
聖マリアンナ医科大学 客員教授

岡 寛先生

線維筋痛症とは？

線維筋痛症は、体の広い範囲にわたって原因不明の痛みが生じ、強い疲労感・倦怠感などの多様な不快症状が現れる病気です。患者さんは国内に約200万人いると推定されており、中年以降の女性に好発しやすいと言われてています。¹⁾

線維筋痛症による痛みの発生メカニズム

脳が痛みを感じるときに働く経路には、脳に「痛い」という感覚を強めるアクセル系の経路と、「痛い」という感覚を抑制するブレーキ系の経路があります。線維筋痛症は、脳の中樞神経系に機能障害が起こっていると考えられており、アクセル系の経路が過剰に働いたり、ブレーキ系の経路の働きが低下したりすることによって痛みが生じます。

線維筋痛症の症状

線維筋痛症では、体の広い範囲に痛みが生じたり、さまざまな身体症状、神経症状、精神的な症状などが現れる場合があります。



線維筋痛症の主な症状

痛み

- 全身痛
- 関節痛
- 筋肉痛 など

神経症状

- 頭重感
- 頭痛
- しびれ
- めまい など

身体症状

- 疲労・全身倦怠感
- ドライマウス・ドライアイ
- 消化器症状 (腹痛、悪心・嘔吐、便秘異常など)
- 体の冷え
- 頻尿 など

精神的な症状

- 睡眠障害
- 不安感
- 抑うつ気分
- 焦燥感(焦り、イライラ)
- もの忘れが増える など

線維筋痛症の診断の一例

診断には、アメリカリウマチ学会が作成した診断基準(ACR1990)などが用いられます。ACR1990は日本人に対しても有用度の高いことが検証されており、痛みの範囲や程度を確認し、これまでの経過、診察の所見、検査結果などをもとに線維筋痛症かどうかを判断します。

線維筋痛症の診断基準 (ACR1990)

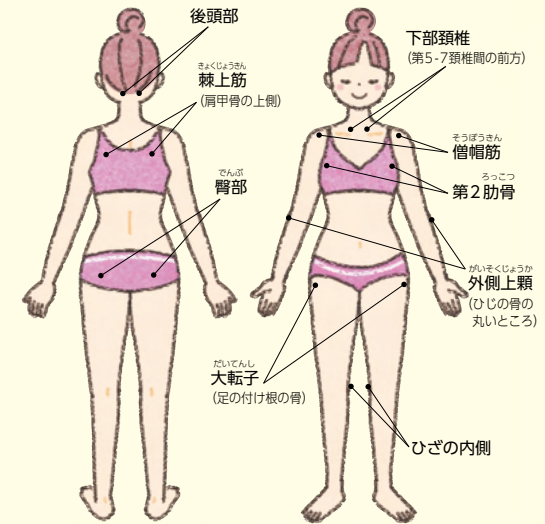
下記①②の項目を認め、広範囲な疼痛が3ヵ月以上持続する場合は線維筋痛症として判定できる。

① 広範囲にわたる疼痛の病歴があること

- 〔 広範囲とは 右・左半身、上・下半身、体軸部 (頸椎、前胸部、胸椎、腰椎) 〕

② 指を用いた触診により、18箇所の圧痛点(右記参照)のうち11箇所以上に疼痛を認める

- 〔 指を用いた触診は4kg/cm²の圧力で実施し(術者の爪が白くなる程度で)、患者さんが言葉や態度で痛みを訴える場合に疼痛があると認められる。 〕



出典: Wolfe F, et al: Arthritis Rheum. 1990; 33(2): 160-172.

線維筋痛症を診察する医療機関の特徴

線維筋痛症はさまざまな側面をもつ病気のため、リウマチ科(膠原病科)、整形外科、心療内科、ペインクリニック、精神科などの複数の診療科が連携して診察・治療にあたることもあります。しかし、患者さんにとってはどの医療機関を受診すればよいのか迷ってしまうこともあるかもしれません。このような場合、日本線維筋痛症学会がつくる「診療ネットワーク」に参加している医療機関なら、線維筋痛症の診療が可能ですので、受診先の参考にとよいでしょう。

診療ネットワーク参加医療機関マップ URL

http://jcfi.jp/network/network_map/index.html
(2020年3月5日現在)

1) 松本美富士: Pharma Medica. 2006; 24: 35-39.

線維筋痛症の治療

線維筋痛症の治療では痛みを緩和し、日常生活に影響が少ない程度にまでコントロールすることを目標とします。
治療法には認知行動療法、運動療法、薬物療法などがあり、**どの治療法も前向きに取り組むことが大切です。**



認知行動療法

ものごとのとらえ方を見直すことで、気持ちを楽しみ、気分や行動の改善を図る。

運動療法

体を適度に動かし続けることで運動機能の低下を防ぎ、前向きな気持ちを維持する。
痛みの軽減につながることもある。
(有酸素運動：ジョギング、水泳など)



薬物療法



〈主に使用される薬剤〉

疼痛治療剤 (線維筋痛症)

神経細胞の異常な興奮を抑え痛みを和らげる

セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害剤

中枢神経系の痛みを抑制する経路の働きを強める

弱オピオイド系鎮痛薬

脊髄や脳などにあるオピオイド受容体という部位に結合し、鎮痛効果を発揮する

線維筋痛症とうまく付き合うために

線維筋痛症の症状は一人ひとり大きく違い、薬の効果や副作用の現れ方もそれぞれ異なります。また、治療の効果は実感できるまでに時間がかかることもありますので、すぐに症状の改善がみられなくても諦めずに前向きな気持ちで治療に向き合うことが大切です。

規則正しい生活 (食事・運動・睡眠)の工夫

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。運動は初めから無理はせず無理のない範囲で取り組みましょう。睡眠の質は症状に影響することがありますので、眠りやすい環境を整えましょう。



つらいときは がんばりすぎない

つらい症状を抱えながらも休まずに無理を重ねることは症状のさらなる悪化を招く恐れがあります。つらくてたまらないときは無理はせずに休むようにしましょう。仕事を一人で抱え込んでいるような場合は、人に頼んだり任せたりできるようになるとよいでしょう。



周囲に病気への理解を促す

痛みは目に見えませんが、周囲に線維筋痛症であることがうまく伝わらず理解が得られないこともあるかもしれません。例えば本冊子を活用し、線維筋痛症がどんな病気か知ってもらうなど、理解を促す方法を考えてみましょう。



ご家族や周囲の方々へ

病気のことを理解し、支えてくれる人が患者さんの身近に存在することは、患者さんの積極的な気持ちを引き出し、症状の改善につながることがあります。線維筋痛症という病気について理解を深めることは、患者さん本人だけでなく周りの人にとっても大切です。

痛みの記録をつけてみましょう

痛みは日常生活でのさまざまな出来事によって影響を受けることがあります。

痛みがどのようなときに悪くなるのか、あるいは軽くなるのかを月1~2度ぐらいのペースで記録をつけておくと、痛みの傾向を把握しやすくなり、スケジュールも立てやすくなるでしょう。



記入例

日付 2019 11 / 27	痛みの程度 痛みなし 最大の痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
起床時間 8:00	体調や、できたこと、気になったことなど	
就寝時間 23:00	痛みで朝起きるのがきつかった。	
日付 12 / 10	痛みの程度 痛みなし 最大の痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
起床時間 7:30	体調や、できたこと、気になったことなど	
就寝時間 23:00	朝から冷え込みが厳しく、外出時は特に痛みに悩まされた。	
日付 12 / 24	痛みの程度 痛みなし 最大の痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
起床時間 7:00	体調や、できたこと、気になったことなど	
就寝時間 24:00	痛みを気にせずに家族と食事を楽しむことができた。	
日付 2020 1 / 1	痛みの程度 痛みなし 最大の痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
起床時間 5:00	体調や、できたこと、気になったことなど	
就寝時間 24:00	正月の準備や親戚付き合いなどのため一日中ゆっくりできず、痛み悩まされた。	
日付 / /	痛みの程度 痛みなし 最大の痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
起床時間 :	体調や、できたこと、気になったことなど	
就寝時間 :		

日付 / /	痛みの程度 痛みなし 最大の痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
起床時間 :	体調や、できたこと、気になったことなど	
就寝時間 :		
日付 / /	痛みの程度 痛みなし 最大の痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
起床時間 :	体調や、できたこと、気になったことなど	
就寝時間 :		
日付 / /	痛みの程度 痛みなし 最大の痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
起床時間 :	体調や、できたこと、気になったことなど	
就寝時間 :		
日付 / /	痛みの程度 痛みなし 最大の痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
起床時間 :	体調や、できたこと、気になったことなど	
就寝時間 :		
日付 / /	痛みの程度 痛みなし 最大の痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
起床時間 :	体調や、できたこと、気になったことなど	
就寝時間 :		