

損傷がないのに痛む 「痛覚変調性疼痛」

疼痛は、痛みが起こるメカニズムにより次の3つに分類されています。第1は、けがや炎症など体の組織の損傷やその刺激で起こる侵害受容性疼痛、第2は、痛みを伝える神経の損傷が原因の神経障害性疼痛（糖尿病性神経障害、帯状疱疹後神経痛、慢性腰痛などがこのタイプ）で検査すれば原因がわかる痛みです。

ところが、検査結果に異常がなく、痛む部位を調べても原因となるような損傷が見つからないのに痛みを訴える患者さんもいます。このような痛みは少し前まで「気のせい」とされることが多く、「心因性疼痛」などと呼ばれてきました。しかし、研究が進むにつれ、痛みにかかわる脳内の神経ネットワークの異常によって痛みの回路が変わり、痛み刺激がなくても痛みを感じるのではないかと考えられるようになりました。そしてこの第3の痛みは、痛覚変調性疼痛と名付けられました。線維筋痛症はその代表的な疾患で、ほかに過敏性腸症候群や顎関節症などがあります。



と、より差が大きくなっています。有病者の平均年齢は51・5歳で、発症時の平均年齢は43・8歳と推定されています。

また、2011年には日本線維筋痛症学会のグループがインターネット調査を実施しており、有病率は2・

1%でした。線維筋痛症は、骨や関節が痛む病気の総称であるリウマチ性疾患の1つに分類されていますが、その代表的な疾患である関節リウマチより高い割合で、推定患者数は212万人にのぼります。

コロナ禍などで社会の

トレスが増大している現在、患者数は調査時より増えていると考えられています。

信頼できる医療機関へ 早期治療が重要

線維筋痛症は、早く治療を始めるほど回復する可能性が高くなります。痛みを

自覚してから5年以内に治療を始めた人は、痛みが最大時の半分以下に減り、治療不要になったとの報告もあります。線維筋痛症かもしれないと思ったら、できるだけ早く、この病気に詳しい医療機関を受診しましょう。

その際、どんな医療機関を選ぶかは非常に重要です。この病気は医師の間でも周知されているとはいえ難しく、正しく診断されないケースも少なくありません。ある報告によると、線維筋痛症とわかるまでに、6〜7割の患者さんはほかのリウマチ性疾患と間違われ、そのうちの約4割は関節リウマチと診断されていたそうです。信頼できる医療機関の情報は、日本線維筋痛症学

会のホームページで得られます（診療ネットワーク参加医療機関マップ）。

http://jcifi.jp/network/network_map/index.html

また、厚生労働省研究班と日本いたみ財団が運営する「慢性の痛み情報センター」というサイトにも、「病院のご紹介」というページがあります。

<https://itami-net.or.jp/hospital>

これらに掲載された医療機関が遠い人は、近くの総合診療科、リウマチ科、ペインクリニック、精神科、



整形外科などに相談するとよいでしょう。

薬で痛みを抑え、運動や瞑想でストレスを軽減

線維筋痛症が起こるメカニズムはまだ解明されていません。原因不明ですから根本的な治療法はないというところを受け入れ、病気を正しく理解することが重要です。そのうえで、日常生活に支障がない程度に症状をコントロールすることを治療の目標とします。

原因不明といっても、痛みの原因が関節や筋肉など



の末梢組織ではなく、脳や脊髄などの中枢神経系にあるということも明らかになっていきます。治療はそこをターゲットに、薬物療法と非薬物療法の両面から働きかけます。

薬物療法では、痛みを伝えるグルタミン酸などの神経伝達物質の過剰放出を抑えるプレガバリンと、痛みを抑えるセロトニンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質を増やすデュロキセチンが用いられます。そのほか、症状に応じて抗うつ薬、抗痙攣薬、消炎鎮痛薬なども併用されます。

非薬物療法では、運動療法が主体になります。ウォーキングなど

の有酸素運動、筋トレなどのレジスタンス運動、瞑想を取り入れたヨガや太極拳などのうち、自分に合ったものを選ぶといいでしょう。ウォーキングの場合、1日8000歩以上歩くと痛みが軽減するという報告があります。

痛みはストレスと深くかわっています。過度のストレスは痛みを引き起こしやすく、ストレスが減ると痛みもやわらぐので、日常生活ではストレスを減らすことを心がけましょう。瞑想によつて意識を”今“に集中させるマインドフルネスは、ストレス軽減の効果があります。

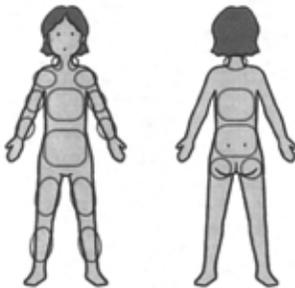
この病気の患者さんには、調子がいいと目いっぱい活動し、その結果、症状を悪

化させる傾向がみられます。頑張りすぎは禁物です。自分はどういうときに痛いかを知り、自分に合ったペースを維持できるように自己管理しましょう。

スマートフォン用無料アプリ「いたみノート」は、毎日の気象情報と自身の痛みのレベルを記録できます。歩数などを記録するヘルスケアアプリとも連動しており、身体活動量との関係がつかめます。こうしたツールを活用するのもよいでしょう。

● 線維筋痛症の症状

WPIの19か所



3か月以上続く痛みがあったらチェックしてみましょう
意外! ドライアイも関連症状

線維筋痛症かどうかは、症状に関する診断基準をチェックすることで、自分でもある程度判断できます。

<症状の評価>

2種類の指標を用いて行います。

WPI(広範囲疼痛指数)

図の19か所のうち、直近1週間で痛みがあった部位の数を点数にします。目安は「足が痛くて立てない」「腕が痛くて家事ができない」など、日常生活に支障が出るレベルです。

合計 点

SSの主な3症状(A)

症状 \ 重症度	問題なし	軽度	中等度	重度
疲労感	0	1	2	3
起床時不快感	0	1	2	3
認知症状(思考・記憶力障害)	0	1	2	3

(A)
合計 点

SS(症候重症度)

WPI以外の症状をチェックします。

(A)多くの患者さんにみられる疲労感、起床時不快感、認知症状(思考・記憶力障害^{*1})を重症度によって0~3の点数にします(表)。3(重度)の目安は日常生活に支障が出るレベルで、疲労感であれば「疲れて起き上がれない」状態です。これを最大として症状の強さを点数化します。

(B)表の41症状のうち、あてはまる症状の数が1~5個であれば1点、6~20個なら2点、21~41個なら3点とします。

(A)(B)の合計点がSSの点数です。

SSの一般的な41症状(B)

筋肉痛	過敏性腸症候群	疲労感・疲れ	思考・記憶障害	筋力低下	頭痛
腰痛 腹部痙攣	しびれ・刺痛	めまい	睡眠障害	うつ症状	便秘
上部腹痛	嘔気	神経痛	胸痛	視力障害	発熱
下痢	ドライマウス	かゆみ	喘鳴	レイノー現象 ^{*2}	じん麻疹
耳鳴り	嘔吐	胸やけ	口腔内潰瘍	味覚障害	痙攣
ドライアイ	息切れ	食欲低下	発疹	光線過敏	難聴
あざが できやすい	抜け毛	頻尿	排尿痛	膀胱痙攣	

1~5個=1点、6~20個=2点、21~41個=3点

(B)
合計 点

SS合計 (A)と(B) 点



● 診断基準

次の3つを満たしている場合に線維筋痛症と診断します。

- ① WPIが7点以上でSSが5点以上、またはWPIが3~6点でSSが9点以上
- ② 症状が3か月以上続いている
- ③ ほかの病気ではない

【線維筋痛症診療ガイドライン2017】(日本線維筋痛症学会)を参考に作成

*1 記憶力障害とは、新しい記憶を保持できないこと

*2 レイノー現象とは、冷たいものに触れたり、精神的に緊張したときに指先が白くなる現象

健康祈願

【インターペットへの参加】

インターペットとはペット関連の展示会でペット用品、ペットフードなど最新の情報、ペットとの暮らしを豊かにするアイデアやトレンド提供するイベントで慈恵院も昨年に続き今年も参加致しました。

会場は有明の東京ビックサイトにて4月4日～7日まで4日間開催されました。延べ6万7千人の方が来場されたとのことです。

慈恵院はイベントに参加し、お寺をより広く多くの方に知っていただくこととともに今年よりお寺の行事として始めた健康祈願の普及を目的としたものです。

健康祈願は本山、別院にて毎月第一日曜日午後一時に行ないます。



夏じよみ

8月(葉月)	7月(文月)	6月(水無月)	当山行事
<ul style="list-style-type: none"> ●健康祈願 8/4 13時 ●祝聖(朝課にて) 8/10・31 ●本山孟蘭盆法要(本堂) 8/11 10時・13時・15時 ●別院孟蘭盆法要 8/12 10時・13時・15時 ●人形供養(本堂) 8/18 13時 ●月例法要(8/25) 本山13時 別院10時 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康祈願 7/7 13時 ●祝聖(朝課にて) 7/13・27 ●本山孟蘭盆法要(本堂) 7/15 10時・13時・15時 ●別院孟蘭盆法要 7/14 10時・13時・15時 ●人形供養(本堂) 7/21 13時 ●月例法要(7/28) 本山13時 別院10時 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康祈願 6/2 13時 ●祝聖(朝課にて) 6/1・15・29 ●人形供養(本堂) 6/16 13時 ●月例法要(6/30) 本山13時 別院10時 	<p>歳時記</p>
<p>立秋 8/7</p> <p>処暑 8/22</p>	<p>半夏生 7/1</p> <p>七夕 7/6</p> <p>大暑 7/7</p>	<p>芒種 6/5</p> <p>入梅 6/10</p> <p>夏至 6/21</p>	



鐘楼建立奉納金に感謝

日頃、皆様にはご協力を賜わり有難うございます。

このたび、春彼岸に鐘楼建立に対して御寄進をお願い致しましたところ、多く方からご賛同いただきたくさんの奉納金を頂戴いたしました。

心より御礼申し上げます。

つきましては、ご寄進を頂いた方々へ感謝の意を表しましてお名前を境内地に掲示させていただきます。おります。

鐘楼はお寺の行事など時を伝える宗教性の高い建造物でございます。是非とも皆様のご援助をいただき完成させたいと願っております。

どうぞ今後共、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

山主 合掌

春彼岸報告

今年も春彼岸法要は多くの方にご参加いただき無事に終えることが出来ました。

混雑を避けるため今回より十時、十三時の法要の他に十五時に一座増やし三回といたしました。

皆様のご理解もいただき滞りなく法要が出来ましたこと感謝申し上げます。

因に十三時の回は当山住職が導師となり、山梨の楽音寺住職様にもお手伝いいただき三座の法要の中心となっております。

楽音寺様は臨済宗妙心寺派の御詠歌の第一人者でございます。日本全国忙しく回りご指導をされておられる方です。

これから夏に向けお盆、お彼岸と続きます。どうぞ皆様のご参加をお待ちしております。



本堂は参列者の方でいっぱい



法要説明をする楽音寺様

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
 URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

▼五月より工事が始まりました。瑞法殿が解体されます。

五十余年の年月、先祖水子をはじめ彼岸、盆の法要会場として使われていました。

思い出がいっぱい詰まっている建物。お疲れさまでした。

甲辰水無月
 合 掌

慈 恵	夏季号	No. 87
発行所	令和六年六月一日	発行
発行者	永 田 恵 堂	
編集者	田 中 章 恵	
発行所	一八三〇〇〇一	
	府中市浅間町二十五	
	宗教法人慈恵院 編集部	
	〇四二一三六五七六七六	
印刷所	山一印刷有限公司	
	府中市浅間町三十四一九	
	〇四二一三六一五二二二	