

当院で行う慢性疼痛のリハビリテーションとは

—“痛みを抑える”から、痛みと上手につきあいながら“動けるからづくり”へ—

長く続く痛み（慢性疼痛）は、けがや病気が治ったあとも、筋肉の衰えやこわばり、不安や恐怖などによって悪化することがあります。これまでの一般的なリハビリテーションでは、温めたり電気をあてたり、マッサージをしたりして、一時的に痛みをやわらげる方法が主流でした。しかし、こうした治療は、ケガのような急性の痛みには有効でも、慢性的な痛みに対しては根本的な改善につながりにくく、いわば一時の「対症療法」にとどまります。

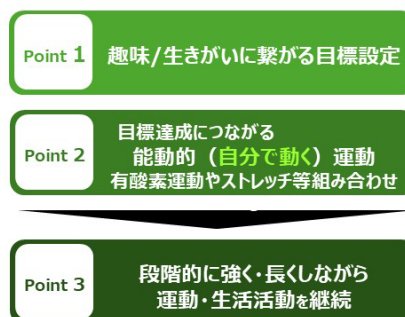
そこで近年は、**痛みと上手につき合いながら**生活の質を取り戻す「痛みのリハビリテーション」が注目されています。

痛みに特化したリハビリテーション/運動療法

●一般的なリハビリテーション



●痛みのリハビリテーション/運動療法



痛みのリハビリテーションの3つのポイント

① 趣味や生きがいにつながる目標を立てる

やりたいことを明確にすることで、前向きな動機づけになります。

たとえば「また旅行に行きたい」「ガーデニングを楽しみたい」「孫と遊びたい」など、自分らしい目標を設定することが出発点です。痛みの改善だけを目的にするよりも、より前向きな気持ちで継続的に取り組むことができます。

② ”自分で動く“能動的な運動を行う

さまざまな運動を組み合わせ、身体の回復力を高めます。

ウォーキングなどの有酸素運動、筋力をつけるトレーニング、姿勢を整えるストレッチなどを、自分のペースで無理なく行うことが大切です。身体を動かすことで、脳内ではドーパ

ミン、セロトニンやエンドルフィンなどの「痛みを和らげる物質」が分泌され、気持ちも前向きになります。

③ 無理をせず、段階的に少しずつ継続する：

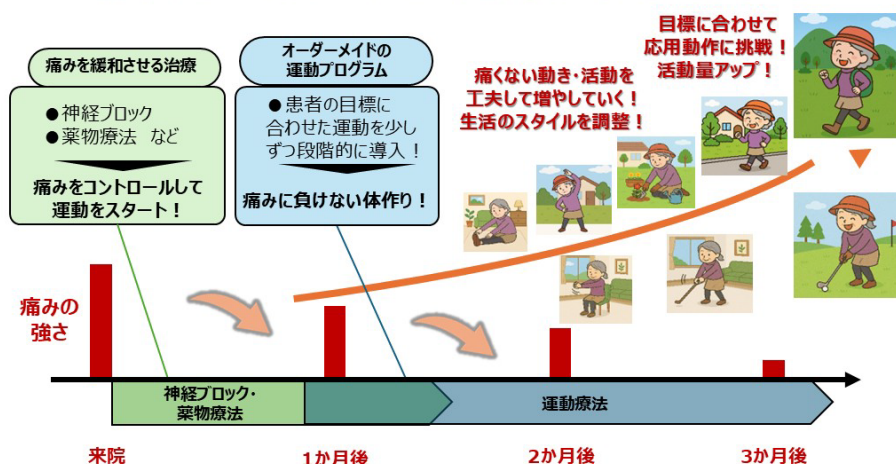
無理をせず、少しずつ運動や生活活動を続けることが大切です。

はじめから長時間の運動をする必要はありません。「昨日より少し長く歩く」「1日1回ストレッチをする」といった小さな積み重ねが効果的です。段階的に体力と自信を取り戻し、生活の中で自然に身体を動かす習慣をつくることが目標です。

慢性疼痛に対するリハビリテーションの流れ

痛みが強いままでは、運動を始めることはできません。中部国際医療センター痛みセンターでは、まず痛みをコントロールする段階からリハビリをスタートします。

痛みのリハビリテーション実践例 〈3か月プラン〉



1～2か月で痛みは徐々に改善することが多い

① 痛みを緩和させる治療

痛み治療を専門とする麻酔科医が中心となり、**神経ブロックや薬物療法**などを用いて痛みを和らげます。この段階では「痛みをゼロにする」ことよりも、「**運動が始められる状態をつくる**」ことを目的としています。

② オーダーメイドの運動プログラム

痛みが落ち着き、運動を開始する準備ができてきたら、理学療法士が一人ひとりの**目標や生活背景に合わせた運動プログラム**を作成します。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動から始め、少しずつ段階的に活動量を増やしていきます。無理をせず、自分のペースで「痛

みに負けない身体づくり」を進めていきます。

③ 痛みに強く、活動的なライフスタイルへ

1～2 か月ほどで、多くの方は徐々に痛みが軽くなり、「動けるからだ」へと変化していきます。この時期には、**痛くない動き方や生活の工夫**を取り入れ、活動量をさらに少しずつ増やします。「ガーデニングを再開する」「散歩を日課にする」「ゴルフを楽しむ」など、**自分の目標に合わせた応用動作にも挑戦**します。

痛みのリハビリテーションの目的は、単に痛みをなくすことではありません。「**痛みをうまくコントロールしながら、自分らしく生活する力を取り戻すこと**」—これが、慢性疼痛に対するリハビリテーションの新しい考え方です

身体を動かすことなら、特別な運動やスポーツでなくてもかまいません。掃除、炊事、洗濯物干し、ガーデニングや植物の水やりなど、日常生活の中での動きも立派な活動です。薬や注射だけに頼るのではなく、“身体を動かす”ことを通して、**身体と心の回復力(レジリエンス)を高める**ことが慢性疼痛からの回復への第一歩です。「**痛いから動けない**」ではなく、「**動くことで痛みと向き合い、前向きに生きる**」—それが、これからの痛みリハビリテーションのあり方です。