

## 『慢性疼痛の病態と予防・治療戦略

### ー産業保健分野における疼痛管理ー』

神戸学院大学 総合リハビリテーション学部  
松原 貴子



慢性疼痛は、「3 か月以上または通常の治癒期間を超えて持続する痛み」と定義され、その病態に神経感作が関与し、心理社会的因子の影響を受ける（慢性疼痛診療ガイドライン，2021）。また，“症状”である急性痛とは異なり、慢性疼痛は“疾患”として国際疾病分類第 11 回改訂版 ICD-11（WHO，2018）に収載され、治療および予防すべき疾患病態が整理された。そのなかで、慢性二次性疼痛は「器質的な原因があり、それが症状の発症に明確に関与していることが説明できる痛み」と定義され、侵害受容性疼痛や神経障害性疼痛が含まれる。一方、慢性一次性疼痛は“旧来の器質的診断では説明できない病因不明の痛みであり、侵害受容性疼痛でも神経障害性疼痛でもない痛み（痛覚変調性疼痛）”と分類された。このように慢性疼痛は、器質的だけでなく、認知・情動・社会面を反映する機能的な痛み症状を含む包括的な概念である。産業保健分野においては、いずれの慢性疼痛も対象となるが、適切な対応がなされないままに慢性二次性疼痛から慢性一次性疼痛へと移行し治療に難渋するケースも少なくない。

現代の慢性疼痛治療アルゴリズムでは運動療法と患者教育が first-line に位置付けられるようになり、各国の慢性疼痛診療ガイドラインでも運動と患者教育が強く推奨されている。目的をもち主体的に取り組む運動は、鎮痛効果（運動誘発性鎮痛 exercise-induced hypoalgesia: EIH）とともに気分改善（ランナーズ・ハイ）効果をもたらす。EIH や気分改善の効果機序として、内因性のオピオイドやカンナビノイド、セロトニン、ノルアドレナリン、ドパミンのようなニューロトランスミッターによる下行性疼痛抑制系や脳報酬系など様々な中枢性疼痛抑制機構の関与が考えられている。よって、運動は慢性二次性疼痛だけでなく、痛覚変調性疼痛に起因する慢性一次性疼痛にも奏効するポテンシャルを有している。

慢性疼痛患者に対する運動療法の Tips としては、漸増・段階的運動療法、無痛部の運動、活動ペーシング、運動アドヒアランス、ライフスタイル（活動時間帯）管理、作業・就労管理などがある。ただし、運動単独では効果量が小さく、逆に運動が侵害刺激となって痛覚過敏を引き起こす可能性があることから、患者教育や認知行動療法のような行動変容アプローチを併用することでリスク回避と効果量アップを図る。reassurance や shared decision-making を通して効果の底上げや運動の導入・継続が期待できる。また、慢性疼痛治療では心理社会的問題への対応が必要であり、日常生活活動や就労・就学、社会的活動のなかで患者が必要・重要と考える活動を促進するとともに、生活や業務に適応できるように痛みの捉え方や考え方を是正していくことが重要である。

本講演では、慢性疼痛の病態と予防・治療戦略について概説し、運動療法・他の有効性と課題を整理したうえで、産業理学療法分野における理学療法の慢性疼痛予防・治療の可能性について議論を深めたい。

#### 【略歴】

1991 年 神戸大学医療技術短期大学部理学療法学科 卒業

1991年 医療法人愛仁会千船病院 理学療法士  
1997年 神戸大学医学部保健学科 助手  
2006年 神戸大学大学院医学系研究科博士後期課程修了 博士（保健学）  
2006年 名古屋学院大学人間健康学部リハビリテーション学科 講師  
2007年 愛知医科大学学際的痛みセンター（現 疼痛緩和外科・いたみセンター）理学療法士，  
2017年～医学部 客員教授  
2008年 日本福祉大学健康科学部リハビリテーション学科 准教授，2011年～教授  
2018年 神戸学院大学総合リハビリテーション学部理学療法学科 教授，神戸学院大学大学院総合リハ  
ビリテーション学研究科 教授，2023年～研究支援センター所長  
現在に至る

#### 【所属学会】

日本ペインリハビリテーション学会（理事長）  
日本運動器疼痛学会（副理事長）  
日本疼痛学会（理事）  
日本慢性疼痛学会（理事）  
日本ペインクリニック学会（特任評議員）  
国際疼痛学会  
日本解剖学会  
日本生理学会  
日本基礎理学療法学会（専門理学療法士，専門会員 A），日本運動器理学療法学会（専門会員 A），日本神  
経理学療法学会（専門会員 A），日本精神・心理領域理学療法研究会（専門会員 A），日本物理療法研究会  
（専門会員 A），日本物理療法学会  
日本痛み関連学会連合（監事）  
一般財団法人日本いたみ財団（評議員） 他

#### 【資格】

死体解剖資格（厚生労働省）