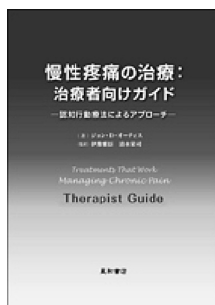
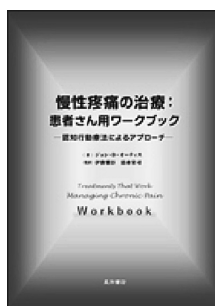


## 書評



### 慢性疼痛の治療：治療者向けガイドー認知行動療法によるアプローチ

ジョン・D・オーティス 著  
伊豫雅臣, 清水栄司 監訳  
星和書店 2011年7月  
144頁, 定価 2,100円



### 慢性疼痛の治療：患者さん用ワークブックー認知行動療法によるアプローチ

ジョン・D・オーティス 著  
伊豫雅臣, 清水栄司 監訳  
星和書店 2011年7月  
96頁, 定価 1,575円

本書の中でも成人の10人に1人が1年以上続く痛みを経験しているという2006年の疾患管理予防センターの報告が紹介されているとおり持続する痛みはありふれた問題で、そのことを主訴に精神科外来を受診される患者さんも少なくありません。精神科医の慢性疼痛への対応としては、他科とも連携して、適宜、器質因の検査、治療を行うとともに、痛みやそのことに伴う心理的苦痛を受容しつつ、痛みがあるなかで周囲に目を向け、生活を充実させていく工夫、勇気づけを行うという基本方針で診療を進めることが一般的なところだと思います。しかし、治療関係が長期に渡ってくると診療が惰性に流れがちになったり、働きかけにも関わらず事態は改善しないまま膠着したりすることや、身体科を含めた医療体制に対する過大な期待や不信感に基づいて繰り返される同様の訴えへの対応に苦慮するというものもあるのではないのでしょうか。慢性疼痛の治療に関して、麻酔科、ペインクリニックの観点からの書籍は少なくありませんが、精神科からのアプローチの具体的な道筋を示す成書はこれまでのところほとんど出版されていません。

米国では、本書の著者も含め、慢性疼痛に対する認知行動療法を積極的に行う施設があり、疼痛治療の無作為化対照試験のメタアナリシスで認知行動療法は他の治療に比べて、疼痛体験そのものや疼痛の行動への影響などを有意に大きく改善することが示されています。B5判の「治療者向けガイド」では筆者らが行っている11セッションからなる認知行動療法プログラムが紹介されています。本書の章建てでも第1章の治療導入、第2章の疼痛の評価に引き続いて、1セッションの内容が1章という形で11章からなっており、各セッションには、毎回個別の習得すべきテーマが決まっています(11のセッションは下記の順に進みます:「慢性疼痛についての教育」,「痛みの理論と腹式呼吸」,「漸進的筋弛緩法と視覚イメージ法」,「自動思考と疼痛」,「認知の再構成」,「ストレスマネジメント」,「時間に基づいたペース配分」,「楽しい活動の予定を立てる」,「怒りの管理」,「睡眠健康法」,「再発予防と再燃への備え」)。本書のアプローチは器質因の有無、痛みの部位を含め、痛みの成り立ちや性状は問いません。また、薬物療法を併用しても、単独でも施行可能です。患者さんが手元に置いて、病態の成り立ちや治療のあり方を理解し、このアプローチに取り組んで頂きやすいように、A4判の「患者さん用ワークブック」が別個に作成、出版されています。「患者さん用ワークブック」は「治療者向けガイド」に対応する形で構成されており、各セッションに必要なワークシート、モニター用紙が含まれています。「治療者向けガイド」に沿って、これらの書式を用いることで、即、定型通りのセッションを進めることが可能になっています。

この本に書かれているアプローチ自体は奇をてらったものではありません。むしろ、我々が先輩から受け継いできたことが、丁寧に説得力をもって書き出され、整理された形になっていると感じます。従って、本書に沿ってセッションを行うという利用法でなくとも、「治療者向けガイド」に書かれている考え方やスキルの一部を日常臨床に活かしたり、診療の方向性を見直すヒントにしたりということにも大変有用で、そのような用いられ方のほうが一般的となるのかも知れません。また、本書の内容は慢性疼痛だけに限らず、身体表現性障害など関連する問題に苦しんでいる患者さんの診療にも活かすことができると思われます。「治療者向けガイド」の付録に収められている導入時の疼痛面接の質問項目に「係争中の訴訟はありますか?」とあるのは米国で作成された書式ならではの気もします。しかし、翻訳が優れていることあるのだと思いますが、概ね翻訳ということを意識せずに読めるとも読み易い本で、ご一読をお勧めします。(富田博秋)