5 研　修　会

厚生労働省 令和元年度 慢性疼痛診療体制構築モデル事業
慢性疼痛診療研修会

令和2年1月25日に慢性疼痛診療研修会を札幌プリンスホテルパミール館において開催いたしました。本研修会は、認定NPO法人 いたみ医学情報研究センターとの共催で行いました。札幌医科大学と本モデル事業の連携機関病院を中心に32名(医師5名、看護師6名、理学療法士16名、作業療法士2名、臨床心理士1名、ソーシャルワーカー1名、柔道整復師1名)の方々に参加いただきました。認定NPO法人 いたみ医学情報研究センターより選定いただいた三木健司先生、三名木泰彦先生、益子竜弥先生、武村尊生先生、髭内紀幸先生に講義をしていただきました。本研修会では、参加者の中から6名のファシリテーターを事前に設定し、多職種のメンバーで構成したグループでディスカッションを行えるようにしました。

1．慢性疼痛症候群とは？
（三木　健司 先生）

慢性痛の定義ついて解説していただきました。慢性痛症候群「痛み」は自覚症状であり、必ずしも器質的な原因があるとは限らないこと、行動医学・行動科学的な見地からの診療が重要であると強調されていました。

2．Red Flagの評価
（三名木泰彦 先生）

腰痛症のRed Flagについて解説していただきました。慢性腰痛に対する診療をする際には、Red Flagとなる重篤な疾患（骨折、感染、腫瘍など）を除外することが重要であることをお示しいただきました。

3．慢性疼痛では痛み以外の評価が必要
（益子　竜弥 先生）

慢性疼痛で重要な評価法について解説していただきました。簡易疼痛評価：BPI（Brief Pain Inventory）、疼痛生活障害評価尺度：PDAS（Pain Disability Assessment Scale）、痛みに対する破局的思考の程度：PCS（Pain Catastrophizing Scale）、不安・抑うつ評価：HADS（Hospital Anxiety and Depression Scale）などについて具体的な症例を交えお話いただきました。

4．慢性疼痛患者とのコミュニケーション
（武村　尊生 先生）

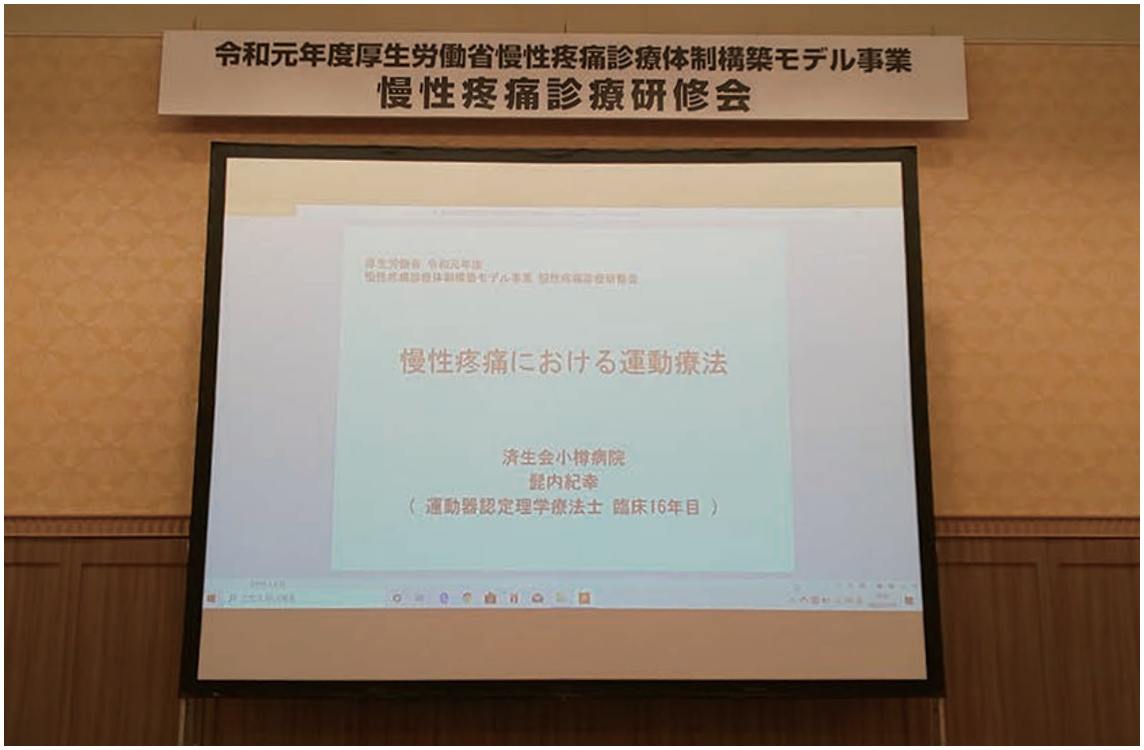
慢性疼痛を抱えた患者さんとのコミュニケーションの取り方について解説していただきました。受診経路・受診動機・病態水準を整理すること、コミュニケーションが一方通行にならないことなどを再確認することができました。

5．慢性疼痛における運動療法
（髭内　紀幸 先生）

慢性痛に対する運動療法の有効性を説明していただきました。慢性痛患者の特徴として、運動をやりすぎるか全くやらないという極端な考え方があり、Pacing（運動・活動のペースを整える）、Self-efficacy（自己効力感を高める）、Decision-making（意思を自己決定する）を運動指導のポイントとして挙げられていました。

本研修会は、講師の方々のご意向で、通常の研修会よりもディスカッションに多くの時間を充てるようにしたこともあり、参加者の様々な考え方を共有することができました。今後もこのような研修会を企画、実施していきたいと考えています。

慢性疼痛診療研修会
講師席


令和元年度厚生労働省慢性疼痛診療体制構築モデル事業
慢性疼痛診療研修会
慢性疼痛における運動療法
済生会小樽病院
髭内紀幸
（ 運動器認定理学療法士 臨床16年目 ）