

# 慢性痛患者に対する自律訓練法の介入効果に関する研究

片岡 岳<sup>1)</sup> 松下 満彦<sup>1)</sup> 廣田 一紀<sup>2)</sup>  
平田 和彦<sup>2)</sup> 柴田 志保<sup>2)</sup> 比嘉 和夫<sup>3)</sup>  
西村 良二<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> 福岡大学医学部精神医学教室

<sup>2)</sup> 福岡大学医学部麻酔科学教室

<sup>3)</sup> 元福岡大学医学部麻酔科学教室

(現、福西会介護老人保健施設ケアセンターひまわり苑)

**要旨：**背景：慢性痛に対しては、薬物療法、神経ブロック療法などのほか、精神医学的アプローチが必要である。また、患者自身が痛みに能動的に対処できることも重要である。能動的なアプローチの一つとして自律訓練法があげられる。自律訓練法は Schultz により創始された、体系化されたセルフコントロールの技法である。本研究の目的は、慢性痛患者に対して自律訓練法を用い、痛み、精神状態、自律神経機能への影響をランダム化比較試験で検証することである。

**対象と方法：**福岡大学病院ペインクリニックに90日以上通院している慢性痛患者に4週間で3回の自律訓練法指導を行い、対照群と比較した。介入群17名、対照群19名を調査対象とした（心拍変動については介入群11名、対照群12名を調査対象とした）。評価項目は疼痛生活障害評価尺度（Pain Disability Assessment Scale: PDAS）、心拍変動（Heart Rate Variability: HRV）、Profile of Mood States (POMS)、痛みの Visual Analog Scale (VAS)、血圧、心拍数とした。

**結果：**対照群よりも介入群において、心拍変動の HF 成分が上昇する有意な傾向を認めた (U=35.0 p=0.056)。サブグループ解析では、外傷以外の原因により慢性痛を抱える患者の痛みの VAS について、介入群が対照群より有意に低下した (U=59.0 p=0.031)。精神科受診歴のある患者の心拍について、介入群が対照群より有意に低下した (U=53.5 p=0.020)。

**結論：**自律訓練法は慢性痛患者の副交感神経活動を賦活する可能性があることが示唆された。

**キーワード：**自律訓練法、慢性痛、痛みの VAS、心拍変動