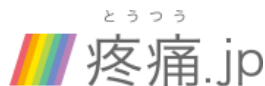


痛みの情報サイト



検索

痛み相談シート

専門医施設検索



TOP 痛みの基礎知識



痛みの疾患ナビ



痛みの治療法



診療の流れ



痛みのQ&A

線維筋痛症に伴う痛み

監修：
東京リウマチ・ペインクリニック院長 / 東京医科大学兼任教授
岡 寛 先生



痛み相談シート

専門医施設検索

線維筋痛症とは

線維筋痛症は、一般的な検査をしても原因が見つからないにもかかわらず、全身の強い痛みやこわばり、睡眠障害、うつ状態などさまざまな症状が生じる病気です。脳の機能障害が原因と考えられており、早期に発見・治療して症状の軽減を目指します。

原因

症状

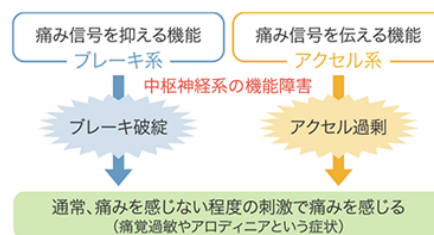
診断法

治療法

原因

線維筋痛症の原因はまだよくわかっていませんが、有力な説として、脳が痛みの信号を感じる機能に障害が起きていると考えられています。脳には痛みの信号を伝える機能（アクセル）と信号を抑える機能（ブレーキ）が備わっていますが、何らかの原因でこの機能に障害が生じ、ブレーキが効かない状態もしくはアクセルを踏み過ぎた状態になると、通常では痛みを感じない程度の弱い刺激でも痛みを感じるようになります。このように、脳の機能障害が痛みの原因であるため、線維筋痛症では痛みやこわばりなどの症状が見られる部位を検査しても、異常は見られません。

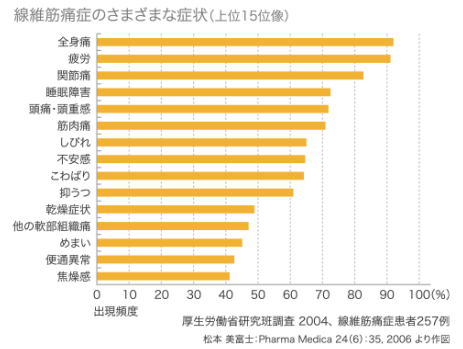
こうした脳の機能障害は、心理的・社会的なストレスや外傷がきっかけとなって発症する事が多いと考えられています。ただ、ストレスを受けた人すべてが線維筋痛症を発症する訳ではなく、まだよくわかっていないことも多いため、現在でもさまざまな議論・研究が行われています。



症状

線維筋痛症の主な症状は「強い痛み」です。線維筋痛症は、痛みの部位が全身であったり、身体の一部であったり、痛みの部位が流動的です。痛み以外の症状では、「疲労感・倦怠感」、「こわばり感」、「睡眠障害」、「うつ状態」などを始め、さまざまな症状が報告されています。

こうした症状は悪影響を及ぼし合って進行・慢性化しやすく、その結果、日常生活に支障をきたすこともあります。



痛み



疲労感・倦怠感



こわばり感



睡眠障害



うつ状態

診断法

線維筋痛症は一般的な血液検査や画像検査などでは異常が見つかりません。そのため、線維筋痛症の診断のためには、主症状である痛みの範囲と強さを調べます。最近では、線維筋痛症の簡易的な診断（「スクリーニング」といいます）ができる質問

票も活用されています。

診断基準

線維筋痛症の診断は、(1) 広範囲(右半身/左半身、上半身/下半身、体軸という身体の真ん中)の痛みが3ヵ月以上続いていること、(2) 図に示した18ヵ所(圧痛点といいます)を指で押して、11ヵ所以上で痛むこと、が条件となります。

ただし(2)については11ヵ所以上なくても、医師の判断で線維筋痛症と診断されることもあります。



スクリーニング用質問票

患者さん自身が質問に答えることで、線維筋痛症を簡易的に診断できる(「スクリーニング」といいます)質問票も活用されています。

※スクリーニングは診断ではありませんので、最終的には医師が総合的に判断して線維筋痛症かどうかを確定診断します。

[線維筋痛症スクリーニング質問票](#)

診断のつきにくい線維筋痛症

線維筋痛症は早期に診断して治療開始するのが重要であるにもかかわらず、従来の一般的な検査では身体に異常が見られないため、正しく診断されにくいという課題があります。もし、質問票で痛みをチェックして「線維筋痛症の可能性がある」という結果だった場合は、なるべく早くに医師に相談するようにしましょう。

治療法

線維筋痛症の治療では、運動療法や認知行動療法、心理療法に薬物療法などを組み合わせる多面的アプローチが行われます。線維筋痛症に対する特効薬はないため、少しでも効果があり症状がやわらぐような治療法を、医師と患者さんが一緒に探していくことが大切です。

線維筋痛症だけでなく他の病気も見られる場合は、その病気を治療することで線維筋痛症の症状も改善することがあります。

線維筋痛症に対する多面的アプローチ

線維筋痛症は原因がよくわかっていないため、すべての患者さんに共通した治療方法はありません。しかし現在、新しい治療薬も登場しています。

線維筋痛症友の会によると、線維筋痛症の治療には、運動を伴った多面的アプローチが推奨されています。それは患者さん個々に見合った適度な運動と薬物療法を組み合わせることで、治療効果を高める試みです。痛みが強い患者さんでは、薬物療法によって痛みをやわらげ、運動が可能な状態を作ります。その後、適度な運動によって筋肉の強化や規則的な日常の睡眠を確保し、線維筋痛症の徴候を改善させます。また、病気によって引き起こされた情緒障害を心理学的方法（心理療法など）によってサポートし、患者さんの痛みを悪化させるストレスを軽減します。

薬物療法

従来いわゆる非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）などは効果が認められないケースがあり、最近ではいくつかの薬剤が線維筋痛症の痛みの軽減に効果があるとして、効能を取得し使用されています。

さらに、痛みで眠れない患者さんのために、睡眠導入剤や睡眠薬を使用することもあります。薬物療法については、医師の指導下で行うことが必須となります。

[もっと見る](#)



運動療法

自分にあった定期的な運動（ストレッチ、腹式呼吸、太極拳など）を行います。運動により血行が改善し、筋肉の代謝が促されます。また、運動は痛みを調整する物質を増やすといわれています。

[もっと見る](#)



認知行動療法

痛みについての誤った認識を改善させる「認知療法」と、日常生活の正しい行動を学習させる「行動療法」を組み合わせたものです。当面の問題解決に際して、効果的な対処法の習得を目的とした心理療法のひとつで、有効性が示されています。

[もっと見る](#)



心理療法

精神医学の専門家によるカウンセリングを行います。線維筋痛症には、かなり心理的・社会的ストレス要因が関係しているといわれており、その要因を探って、感情的な側面や性格的特性に対してアプローチします。

関連コンテンツ



薬物療法



診療の流れ



痛みのQ&A

痛み相談シート
お医者さんに痛みを伝えるのに
お役立てください

専門医施設検索
痛みについて相談できる
専門医のいる施設を探せます


総監修：総合東京病院 ペイン緩和センター長 小川 節郎 先生



痛み相談シート



専門医施設検索



痛みのQ&A

TOP 痛みの基礎知識

- 痛みとは
- 痛みの種類
- 痛みの慢性化
- 早めに相談

痛みの疾患ナビ

- 関節リウマチによる痛み
- 変形性膝関節症による痛み
(coming soon)
- 肩の痛み
(coming soon)
- 坐骨神経痛
- 頸椎症に伴う神経障害性疼痛
- 帯状疱疹後神経痛
- 糖尿病神経障害に伴う痛み
- 線維筋痛症に伴う痛み
- 腰痛症

痛みの治療法

- 薬物療法
- 神経ブロック療法
- 理学療法
(リハビリテーション)
- 認知行動療法・リエゾン療法
- その他の治療法

診療の流れ

- 受診の前に
- 問診
- 診察・検査
- 診断・治療

[プライバシーポリシー](#) | [Terms of Use](#) | [サイトマップ](#) | [お知らせ](#)

Copyright ©2016-2018 Pfizer Japan Inc. All rights reserved. Copyright ©2016-2018 Eisai Co., Ltd. All rights reserved.