

## 普段も使える！絵文字を使った痛みの評価

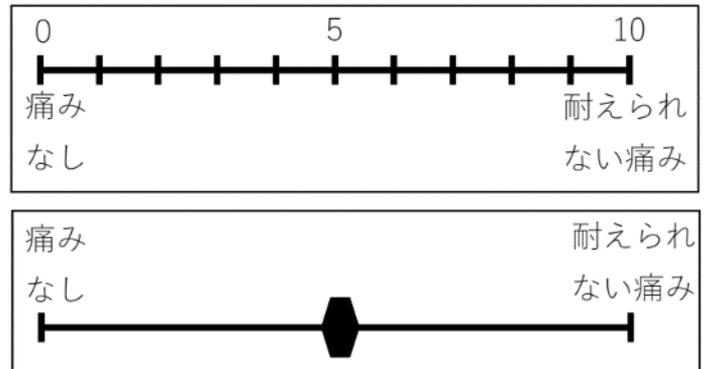
皆さんは利用者さまやご家族の症状の程度を聞き取る時、どのように聴かれていますか？ 高齢で認知機能の低下がある場合や小さいお子さまの場合では、症状の程度を言葉で説明するのが難しい時があります。特に痛みやしびれなどの感覚の場合、本人にしかわからないため客観的に知ることは難しいことが多いです。今回、私たちに馴染みのある『絵文字』が痛みの程度を評価する上で役に立つことを調査した研究をご紹介します。

### ●医療分野での痛みの評価



医療の分野では痛みの評価を行う際に NRS と VAS という方法をよく用います（右図）。NRS は 0:痛みなし～

10:耐えられない痛みの中で何点かを答えてもらうものです。VAS は紙に線を引き(10cm)、左端に 0、右端に 10(NRS と同様の意味)と記載し、相手に線を引きてもらい何 cm のところにあるかを評価するものです。



上：NRS (numerical rating scale)

下：VAS (visual analog scale)

### ●絵文字は痛みの評価に役に立つ！

約 100 人の人を対象に従来の痛みの評価法 (NRS) と絵文字で痛みの評価の違いを比べたところ、絵文



字を使った評価法でも、従来の痛みの評価法とよく似た結果が出だせることがわかりました。絵文字はパソコンや携帯から無料で使うことができ、使いたい状況に合わせて編集することができるので、従来の評価法より自由度が高いという点が特徴です。

### ●絵文字は日本発祥？！

余談ですが、絵文字は 1990 年代後半に NTT docomo のエンジニアが開発したそうです。今回紹介した論文のタイトルでも”Emoji” となっており、2010 年頃に世界で普及したそうです。私たちは絵文字を言葉の代わり、時には言葉以上のものを伝える手段として利用していると思います。今回は痛みの評価でしたが、絵文字は体調や感情など他の評価にも応用できそうですね。

参考文献: He S, Renne A, et al. Comparison of an Emoji-Based Visual Analog Scale With a Numeric Rating Scale for Pain Assessment. *JAMA*. 2022;328(2):208-209.

NRS/VAS の図: 厚生労働省科学研究「痛み」に関する教育と情報提供システムの構築に関する研究



## オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

平素より弊社サービスをご利用いただき、ありがとうございます。この度、表題の通り、『スイッチオン！オンライン体操教室』を、**YouTube LIVE 配信**にて、皆さまがご自宅にいて、スマホやタブレットからご参加いただけます。

### ● スイッチオン！オンライン体操教室とは？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。

体操は、理学療法士が、デイサービスの利用者さまの心と体が目覚めるように独自に構成した内容です。この体操内容は、高齢者に対して実施しておりますが、成人の方であれば、どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です



※右のQRコードを読み取っていただきますと、その体操の様子を視聴いただけます。

からだの動きの専門家である理学療法士が、実際の体操だけでなく、「体の動かし方」や「健康に暮らすための生活術」などのお話もしております。

### ● ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

ご自宅で、ほんの少しの時間、ご自身のお体を労り、見つめ直す機会として、スイッチオンオンライン体操教室に参加してみませんか？ほんの少しの好奇心で、これらの未来は変わります。なお、QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R4年 **10** 月 **24** 日（月）

開催時間：**14** 時 開始（約45分間）

場所：お手持ちの **スマホ・タブレット** 端末

右図のQRコードを読み取っていただくと  
YouTubeが開き、ご参加できます

こちらのQRコードから  
当日、LIVE 配信を視聴できます

