

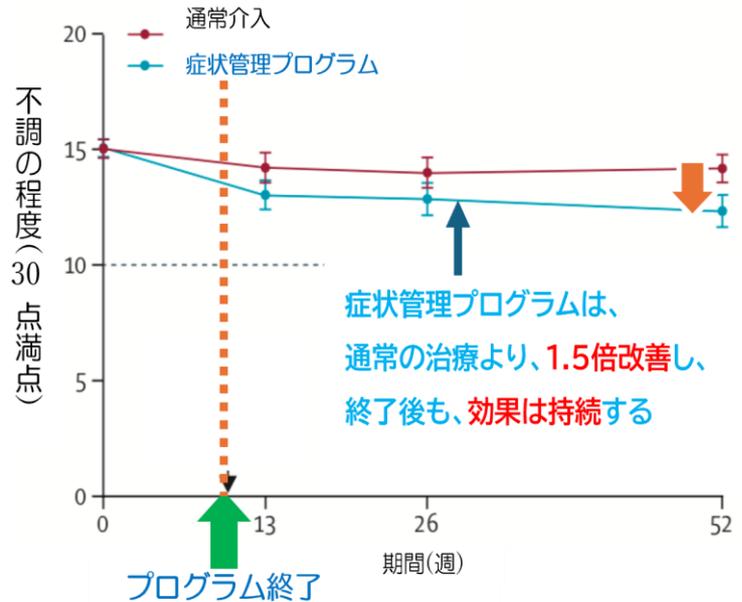
持続的な不定愁訴に対して、薬を使わないで介入する方法

慢性的な痛みや疲労、消化器系の症状など、持続する不快な症状は、明確な原因がわからず、『不定愁訴』と称されます。今回は、持続する不定愁訴に対する薬を使わないで、症状の改善を目指す(症状管理プログラム)の効果について検討した研究をご紹介します。

●症状管理プログラムの有効性

腰や手足の痛み、頭痛、息苦しさ、便秘、吐き気、疲労感や睡眠などの症状が長期間持続している 354 名を対象に、通常の医学的介入のみを受ける方と症状管理プログラムを受ける方に分け、効果を検討しました。

症状管理プログラムは、最大 4 回の面接(初回 50 分、以後 20 分)を 3 か月実施したところ、症状管理プログラムを受けた方は、通常の介入を受けた方たちの約 1.5 倍も症状が改善しました(右図)。



●症状管理プログラムは以下の 4 つの段階に構成。

1. 認識：訴えを傾聴し、症状を正当なものとして尊重する
2. 説明：科学的な情報を提供し、症状について一緒に理解していく
3. 行動：症状の管理方法や対応策について伝え、実践できるように提案する
4. 学習：症状に関する新しい知識と対応方法が日常の習慣になるようサポートする

例) 慢性的な疲労感がある方には、①訴えを傾聴し、②生活習慣やストレス要因など、症状について理解を深めます。その後、③具体的な対応策(例：睡眠の改善や適度な運動、ストレスの管理など)を提案します。④対話を通じて、新しい行動がとれるようにサポートをします。

●対象者を尊重した対応の重要性

今回の研究から、利用者さまの眠れる遺伝子(可能性)をスイッチオンするには、利用者さま本人の訴えを傾聴し、取り組めそうなことを一緒に考える私たちの態度が大切にかもかもしれません。

参考：Burton C *et al.* Effectiveness of a symptom-clinic intervention delivered by general practitioners with an extended role for people with multiple and persistent physical symptoms in England: the Multiple Symptoms Study 3 pragmatic, multicentre, parallel-group, individually randomised controlled trial. *Lancet*. 2024 Jun 15;403(10444):2619-2629.



オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

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。老若男女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。

ホントにこれだけ!?手ブラブラ体操



QRコードを読み取り
ご視聴ください。

● 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？

簡単な体操ですので、当日LIVE配信、お気軽にご参加ください。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：R7年 **2** 月 **21** 日(金)

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



こちらのQRコードから
当日、LIVE配信を視聴できます