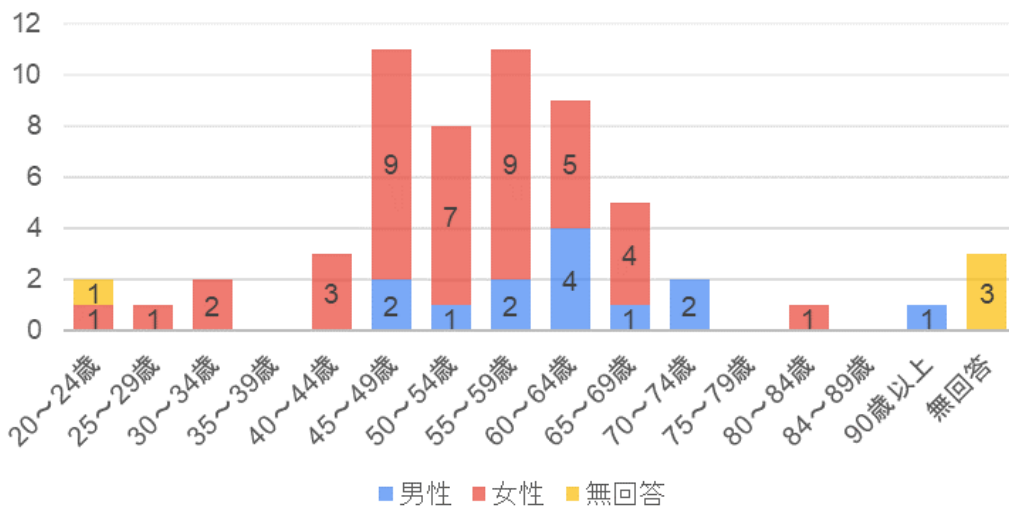


患者会連携セミナー 「難病患者の多くを苦しめる慢性疼痛、その正体と対応」 アンケート集計結果

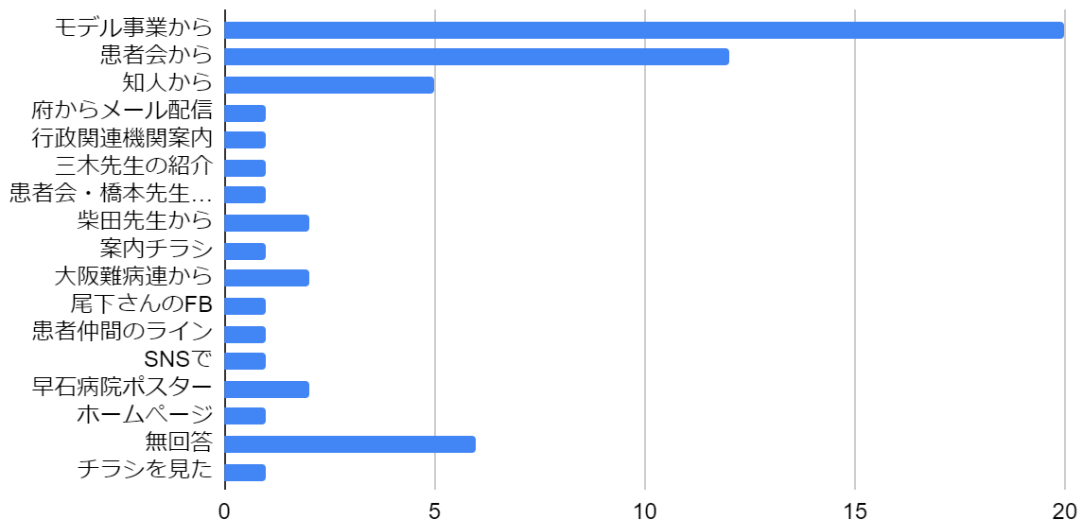
2022年9月23日（金/祝）14：00～16：00（ハイブリッド開催）

参加者数 計 98名(オンライン 66名 現地参加 22名 スタッフ関係 10名)

参加者内訳（年齢・性別）

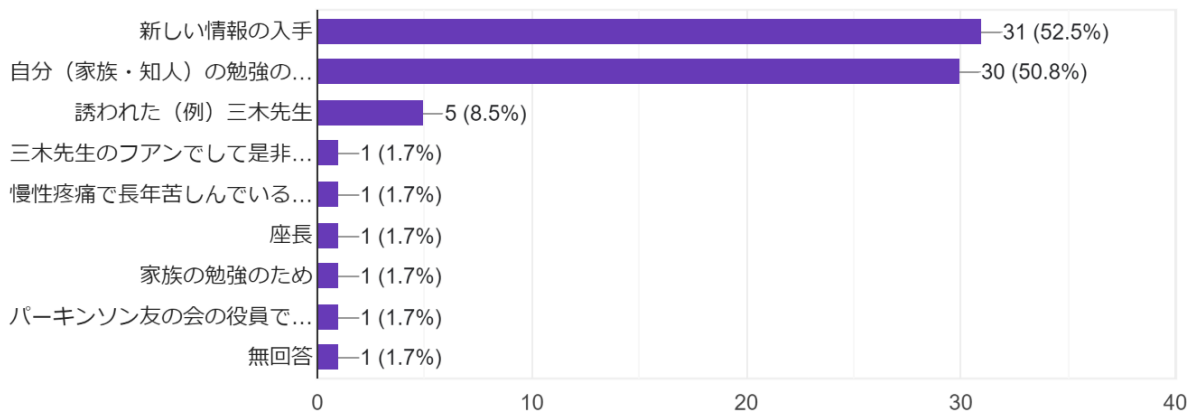


今回のセミナーが開催することを何で知りましたか



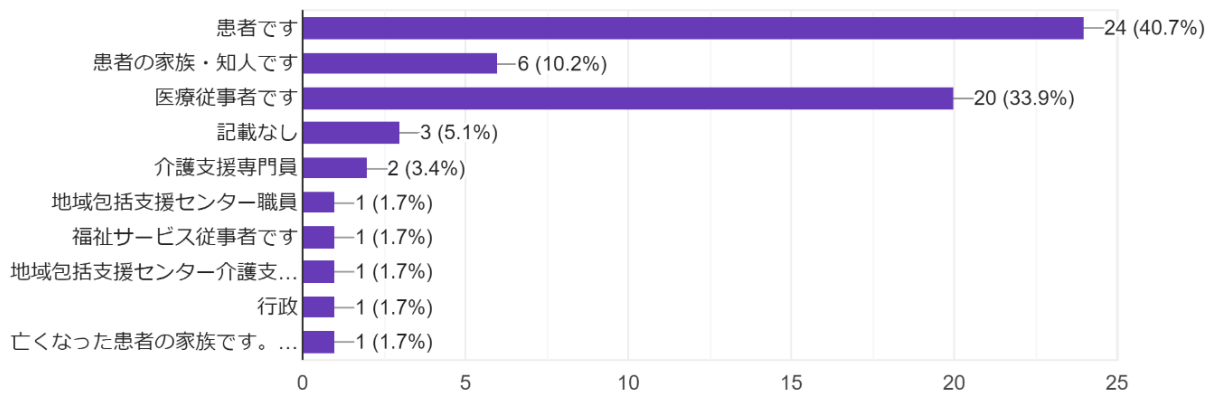
参加の動機

59件の回答



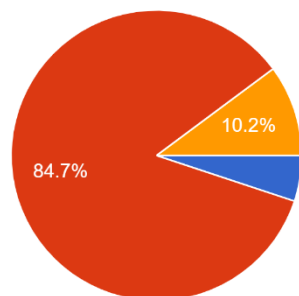
あなたのことを教えてください。

59件の回答



内容について（時間の長さは）

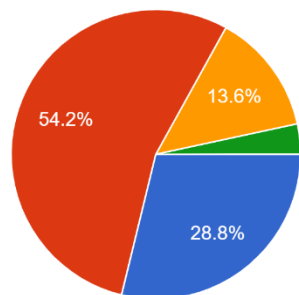
59件の回答



- 長い
- 適当
- 短い

ご自身が望まれた内容でしたか

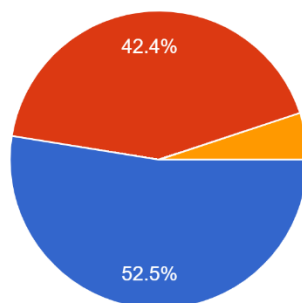
59件の回答



- その通り
- ほぼその通り
- 必ずしもその通りではない
- まったくそのとおりではない

会場と環境について

59件の回答



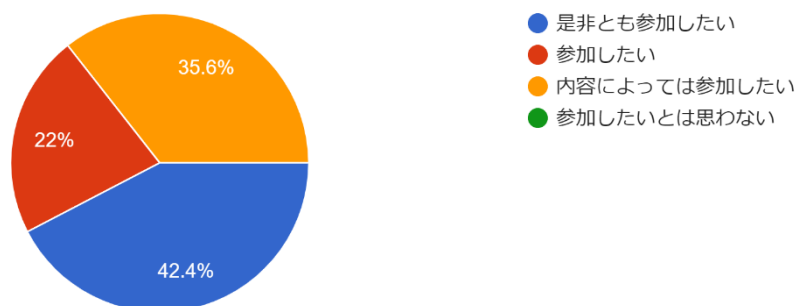
- 適当
- ほぼ適当
- 必ずしも適当ではない
- 適当ではない

■その他（もっと取り上げてほしいテーマ等）

- ・痛みに関しては1年に1回が望ましい
- ・複合的な痛みの捉え方。
- ・痛みを和らげる薬の動向
- ・運動療法の具体的方法
- ・難病と診断されてからの気持ちの持ち方、受容
- ・三木先生のお話、大変参考になりました。。
- ・自分ではしんどいから動けない負の連鎖を断ち切るためのもっと個人的具体的なアプローチを知りたい。
- ・痛みのある方が運動療法を行う場合、特に高齢者には転倒のリスクが伴う。転倒しても軽症ですむような環境を整えられないのか。例えばクッション性のある床でも。車いすで暮らすことが前提の、コンクリートの上にカーペットタイルを敷いた環境で良いのかといつも考える。
- ・気象病について
- ・脊髄損傷後疼痛について
- ・腹腔外デスマイドについてなかなか情報が少なく、患者の方と交流する機会も今までなかったのも、もし情報や勉強する機会があればありがたいです。
- ・他の痛み・疼痛の対処方法あればよろしくお願い致します。
- ・後縦靭帯骨化症

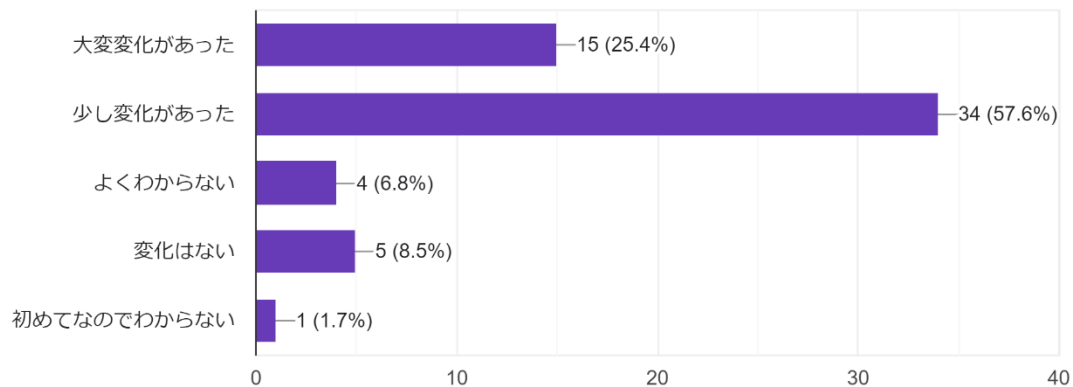
今後も参加したいと思えますか

59件の回答



参加したことでご自身に何らかの変化があれば教えてください

59件の回答



■今回の講演で特に良かったもの、参考になったものはどれですか

- ・三木先生の素晴らしいご講演、ありがとうございました。少しずつ少しずつできる範囲で運動していきたいと思います。
- ・痛みがあっても体を動かす
- ・痛みを取ることで、ADLを向上させること
- ・全てです。
- ・患者自身が認知行動できるように、能動的に痛みを取ることにアプローチが広がることを期待したい
- ・運動を自主的にするとドーパミンが出て効果が高いことがわかりました
- ・軽度の運動の方法
- ・三木先生の柔らかな語り口で、週1回でも運動すること、やりたいと思って運動することが大切ということがわかり、とてもよかったです。
- ・ヘルニアは自然治癒力で治る。お坊さん瞑想
- ・痛みの原因が心理的なものも含まれるということを改めて学ぶことができてよかったです。
- ・三木先生のご講演が大変解りやすく良く理解できました。
- ・脳について
- ・無料の電話相談があるという情報
- ・三木先生の講演が分かりやすくて為になった
- ・「受ける治療」だけでなく、「自分でできることを治療に」という言葉がとても響きました。

難病患者さん、慢性疼痛を抱える患者さんはどうしても医療依存度が高くなり、比例してQOLも低くなりやすいと感じます。患者さん自身で目標をもって治療をすすめてもらえるよう、アシストしたいとおもいました

- ・慢性疼痛に対する運動療法の効果。瞑想や呼吸法なども。
- ・このような話を医療者側から聞く事がなかったというコメントがありました。もっと患者さんとお話する事が必要だと思いました。
- ・痛みの仕組み
- ・痛みと心は繋がる
- ・運動の大切さ
- ・慢性的な痛みには運動は有効ということや呼吸法だけで効果があるということが分かり参考になりました。
- ・毎朝、Clubhouseのヨガやピラティスに参加していて、講演で挙げられていたポーズもしますし、しんどい時や忙しい時は呼吸だけでもやるように…と言われていています。講演によって自分のやっていることがよかったと裏付けされてよかったです。
- ・慢性疼痛への対処や考え方
- ・痛みは辛く、周りの人になかなか分かってもらえない事ですが、医療だけに頼るのではなく、自分の中で、痛みに対する考え方を変えることで、うまく付き合っていけるものだということが分かりました。自分がどのように生きていきたいのか、主体的に考えていく事が大切ですね。
- ・慢性疼痛の起きる仕組みや、ストレスによって腰にかかる負荷が大きく変化する実験動画
- ・患者さんの自発性や自主性・主体性が改めて大事ということ、子育てを参考に長いめで寄り添っていく姿勢が大事だということが特に参考になりました。
- ・薬に頼らず、自らが痛みに向き合い運動でコントロールできるということ、その詳しい運動の内容、
- ・薬以外の生活、運動、認知行動などの方法を知ることができて学びになりました。
- ・PPT資料が大変参考になりました
- ・異常な痛みは脳からきている、ということの再認識、運動などいろいろなことをするにしても、自分の気持ちが大切というのはその通りだと思いました。認知行動療法も気をそらすだけのものではない、と再認識しました。6
- ・やはり社会的要因や脳が関係しているのだとわかった。
- ・整形外科は切って直すことが仕事、と以前よく聞かされました。三木先生のような立場は、風当たりが強いと思いますが、整形外科のドクターから本日、こういった話を聞くことができて、大変嬉しく思いました。
- ・自分から動く
- ・慢性疼痛を軽減させるには、自発的な適度の運動が効果的であるということ。
- ・自らの運動と強制されての運動の違い

- ・慢性疼痛に関する対策
- ・三木先生の講義、患者の体験を聞いた事
- ・毎日適量の運動の効果があるといこと。
- ・まずは、このような事業をされていることを知れたこと。そして、もう一つはやっぱり（少々体が痛くても）体を動かすことが大事なんだということを知ることができたこと、です。
- ・知らなかった病気の事が知れて良かったです。
- ・三木先生のわかりやすく説明と、疼痛治療の現状、限界
- ・先生の先生の講演の内容と、その後の交流会良かった
- ・心理的ストレスが、慢性の痛みを特に感じる要因になること・自分が心地よいと思う適度な運動が、痛みを減らしていけること。
- ・全人格的に考えることの大切さがわかりました！！
- ・精神的なストレスが疼痛を増強させることが数値化されたエビデンスがあることを知りました。
- ・1, 自分の事ですが、時々こむら返りで弱っていたのですが、怖がる必要がないと分かった。今後は怖くないです！2, お薬だけでは解決しない3. 患者自身が自分の治療者になる
- ・自分から進んで何かをすることでドーパミンが出る、嬉しいことです。
- ・運動頻度、脳の痛みの感じ方
- ・患者どうしの交流があったのがうれしい

■ご意見、ご感想があればご記入ください

- ・また三木先生のご講演を聞きたいです。
- ・今日のお話は一般的なお話だったのが残念でした。難病の人向けという感じはありませんでした。でも勉強になりました。ありがとうございます
- ・遅れて参加してしまい、前半を聞き逃して大変残念でしたが、後半も素晴らしい内容でした。ありがとうございます。
- ・ご講演ありがとうございました。
- ・遠隔地なので zoom は画期的でとても便利です。
- ・心理と深く関わっていることがわかった。
- ・大変勉強になりました。ありがとうございます。
- ・ありがとうございました。
- ・大変参考になりありがとうございました。
- ・患者さんから相談があった時の参考になりました。ありがとうございました。
- ・講演中にご紹介された動画(犬の動画や腰にかかる負荷の動画)を家族にも見せたいので、

公開されているものであれば URL を知りたいです。本日はありがとうございました。

- ・理学療法士をしています。上記をふまえ、患者さん主体の運動療法をしていきたいと思えます。明日からの患者さんへのことばかけの参考になることばかりで大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・オンラインでの研修の形式も取って頂けたことで、参加させてもらうことができました。そして貴重な情報を知る事ができて感謝です。有難うございました。
- ・精神論と感じた
- ・今回の機会を頂けて感謝です。ありがとうございました。
- ・慢性痛の患者は痛みが心で悩んで、なんとかして欲しいとの気持ちが強いのだろうと想像していました。自分で何とかしたいという、当たり前の人が多くいることに気づかされました。
- ・10年以上前、腰椎すべり症の痛みで100m歩くのも困難になりました。痛み止めもコルセットも腰椎牽引も効果なく、医師から「あとは手術ですね。」と言われました。手術するくらいならその前に自分で何かできないかと考え、水中ウォーキングを始めたところ、一回ごとにどんどん楽になり数ヶ月で痛みは全くなくなりました。そのままずっと過ごしています。今日の先生のお話そのままの経験だと思いました。しかし、現在でも慢性疼痛で整形外科を受診すると、痛み止めや物療の処方しかしてもらえないことが多い気がします。それがわかっていて受診しない人も多い印象です。一日も早く、「運動」が基本的な処方となるといいですね。
- ・ありがとうございました
- ・定期的開催をお願いいたします。
- ・今日はありがとうございました。診断結果からは全てが中途半端で病気として認められない割には痛みがあるものとしてはこういう勉強会でいろいろ教えて頂けるのは本当にありがたいです。
- ・脊損痛の極みで、右足灼熱痛の患者で、行き着くところまで、行ってます。不眠が不眠を繰り返す、最悪のパターンと化しています。認知行動療法が適切なのはよくわかりましたが、自分の場合、行き着くところまで、行ってる感があります。脊損疼痛は、未だに、ご存知ない医療関係者までいる特異な病態です。難病指定を再考し、一般社会に知らしめる必要があると思いませんか。安易に、バイク、車、自転車、スポーツ事故等で簡単に起こる可能性があり、なったら、地獄の人生が待ってます。ご高察の程、お願い致します。
- ・はじめての参加でしたが、参加してみてよかったです。痛みをどうにか克服しようとしている方々とお話しできたことも、これまでにない経験となりました。
- ・難病を持つ患者様を多く、訪問させて頂いている看護師ですが、慢性疼痛に対しどう対処させていただけるか、いつも悩んでいました。これからは、その方の精神的な面も深くアセスメントし、感じている苦しみを緩和してさしあげられるようにしたいです。

- ・「病は気から」と昔から聞いていましたが、科学的にもまさにその通りという事を知れた。気の持ちようが大切（ドーパミンも関与している）と教えて頂いて感謝感激です。
- ・更に孤独になりました(´;ω;`)
- ・痛みについて詳しく知れて良かったです。
- ・もう少しゆっくり話してほしいです。行動を起こすことが大切だと思っています。・肋骨神経痛、背中の術後にも（慢性疼痛）は起こりますか