

★**医院ニュース①** 3月23日(土)、3月25日(月)

は振替休日と特別休日となり、終日休診です。

★**医院ニュース②** 3月22日(金)は所用により、

12時30分きっかりで診療を終了致します。

★**医院ニュース③** 3月21日(木・祝)は休日当番

日です。午前9時～午後5時の間診療します(昼休みはあります)。延長はしません。

★**医院ニュース④** 3月11日(月)と3月28日(金)

は伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時～10時過ぎ) 夕方の診療は18時15分くらいで終了となります。

★**医院ニュース⑤** 3月26日(火)は北殿区議員引き

継ぎのため、18:30で診療を終了します。3月30日

(土)は会合のため、12:30で診療を終了します。できるだけ早くいらして下さい。

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。

①原因: 線維筋痛症の原因はまだ不明です。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。

②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**」などをはじめ、さまざまな症状が報告されています。こうした症状は悪

3月							★3/21(木)は当番医です。
日	月	火	水	木	金	土	
★3/22(金)は午後休診です							1
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31	★3/25(月)は休診です						

線維筋痛症の主な特徴

どことは言えないが体のあちこちが痛い
3ヵ月以上続く広範囲の疼痛がある

- 痛みが複数箇所に見られる
- 痛みが3ヵ月以上続いている

さまざまな体の不調がある
さまざまな症状がある

- 疲労感 ●睡眠障害 ●慢性頭痛 ●しびれ
- 腹痛と便秘異常など ●腫れぼったい感じ
- 不安または緊張による症状の影響
- 天候による症状の影響
- 肉體活動による症状の影響

血液・画像検査などで、特に異常がない
検査値に異常がない



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。

③診断法: 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)右図に示した18カ所(圧痛点といいます)を指で押して、11カ所以上で痛むこと、が条件となります。ただし(2)については11カ所以上なくても、医師の判断で線維筋痛症と診断されることもあります。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 (LFESSQ 日本語試案)

痛みに関する質問
過去3ヵ月間についての質問です。

① 筋肉、骨、または関節に、1週間以上続いた痛みがありましたか?
 はい いいえ

② 肩、腕、または手に、痛みがありましたか?
 はい いいえ

その痛みは、右、左、または左右両方にありましたか?
 右 左 左右両方の場合は、両方の にチェックを入れてください

③ 脚(太ももから下)、または足部(足首から先)に、痛みがありましたか?
 はい いいえ

その痛みは、右、左、または左右両方にありましたか?
 右 左 左右両方の場合は、両方の にチェックを入れてください

④ 首、胸、または背中や腰に、痛みがありましたか?
 はい いいえ

→ **A** ①～④の回答がすべて「はい」で、かつ②③の痛みの範囲が下記のいずれかに該当する
少なくとも、●「右」で、●「左」
●「左」で、●「右」

疲労に関する質問

① 過去3ヵ月間に、頻りに疲れや疲労を感じましたか?
 はい いいえ

② その疲れや疲労により、あなたの活動はかなり制限されましたか?
 はい いいえ

→ **B** ①～②の回答がすべて「はい」

Aのみ、またはA・B両方に当てはまる方は、裏面をご覧ください。

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

④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。

