

フレアアップ計画

覚えておくべきこと

- フレアアップは、よくみられる現象で、予測も対応も可能です
- 活動のレベルを上げる前にフレアアップ計画を立てましょう
- 慌てないでください。うまく対応すれば、フレアアップは通常すぐに落ち着きます
- 活動を減らすことも必要ですが、やめないでください。ほんの少しの活動でも、全くしないよりは良いのです
- 休憩時間はできるだけ短くしましょう（30分以内）
- 自分にポジティブな言葉をかけましょう
- フレアアップが起きている間は、改善を見守りしましょう

たとえ効果的な疼痛管理計画を立てたとしても、痛みのフレアアップ、つまり普段みられる変動を超えた大幅な痛みの悪化が起きることがあります。このような特に大変な時期でも、あなた自身で痛みに対処し続ける方法があるということを覚えておいてください。

痛みの程度が対処しやすい時期にフレアアップ計画を立てておくことで、痛みがひどくなったときに、その計画に沿って行動することができます。一番つらい時期を切り抜けるための対策を講じることができるのです。

フレアアップ計画は2つの部分に分かれます:

1. フレアアップを回避するための計画
2. フレアアップが起きた場合に何をすべきかの計画

フレアアップ計画を実行すれば、効果的な痛みの管理を継続できる可能性が大幅に高まります。

フレアアップを「回避する」ための計画



フレアアップが起きた場合に何をすべきかの計画



フレアアップを「回避する」ための計画

リスクの高い状況または誘因／警戒すべきサインは何か？

例：ストレスを感じる時（学校で試験や小テストがある時）

どうすればフレアアップを回避できるか？

例：呼吸に集中する、問題を解決する

リスクの高い状況または誘因／警戒すべきサインは何か？

どうすればフレアアップを回避できるか？

リスクの高い状況または誘因／警戒すべきサインは何か？

どうすればフレアアップを回避できるか？

フレアアップに「対処する」ための計画

<p>フレアアップの強さを最小限に抑えるための方法： 例：ストレッチ休憩をとる</p>	
<p>以下の対応を検討する：</p>	
薬：	
身体活動：	
休憩：	
瞑想／リラクゼーション法：	
医療チームによるサポート：	
家族・友人・学校：	
<p>痛みのフレアアップが起きたら、その後の数時間は次のことをする： 例：リラクゼーション法と呼吸法を実践する</p>	
<p>痛みのフレアアップが起きたら、その後の数時間は次のことをする： 例：活動を減らす、やめはしない</p>	
<p>復帰計画： 例：サッカーの練習に復帰するため、1日2回15分間のウォーキングプログラムを開始する。ペース配分を忘れないようにする。</p>	
<p>フレアアップが落ち着いたら、自分へのご褒美として次のことをする： 例：公園で友人たちといつもより長い時間を過ごす。</p>	

日本語版公開にあたり、ご厚意により公開をご許可いただいたニューサウスウェールズ州保健省臨床革新庁の皆様にご心より感謝いたします。

日本語翻訳企画作成：ぐっどばいペイン <http://goodbye-pain.com/>

監修：牛田享宏（愛知医科大学学際的痛みセンター教授）

福井 聖（滋賀医科大学医学部附属病院教授）

篠川美希（東京大学医学部麻酔学教室・附属病院麻酔科・痛みセンター助教）