

痛みとペース配分（ペーシング）

持続する痛みを抱えた人の中には、体を動かすと痛みが出るため、身体活動の量を大幅に減らしてしまう人がいます。その一方で、痛みを押し殺して、やり過ぎてしまう人もいます。そうすると、たいていは痛みのフレアアップ（過活動のため痛みが強くなること）が起きてしまい、増やした活動量を維持するのが難しくなります。

また、ある人は痛みが比較的弱いときに活動をやり過ぎ、フレアアップが起きたときに活動を中止しますが、このパターンは休息とやり過ぎの悪循環につながります。

いずれのパターンでも、結果的に個人の活動量が減少する傾向がみられます。そして短期間のうちに、筋肉が硬くなり、関節がこわばり、心臓と血管の状態、気分や健康的な感覚に多くのマイナスの影響が生じます。

ペース配分（ペーシング）とは、計画を立てて身体活動を行うことであり、少しの量を頻繁に行うというものです。ペース配分とは、あなたの現在の体力と痛みのレベルを考慮した上で達成可能な身体活動の量を特定するという意味です。十分に活動しないでも、やり過ぎるでもなく、その中間のレベルで活動を行うということです。

下準備：

1. まず、担当医や資格をもった他の医療従事者からあなたの痛みについて教えてもらい、あなた自身が心身の状況をコントロールしなければなりません。積極的に医療従事者と関わることで、痛みがあっても再び体を動かし始められる方法を探す必要があります。
2. 自分が楽しいと思うことや、以前楽しんでいたことについて考え、それらの活動を段階的に日課に取り入れる方法を思いつくまに挙げてみます。
3. 特に初めのうちは、できることに限りがあるかもしれませんが、バランスの取れた運動プログラムとして次のような活動を含めるとよいでしょう。
 - a. 体の柔軟性を保つための活動（ストレッチ）。
痛みのある部位だけでなく、体のすべての部位をゆっくり伸ばします。
 - b. 筋力を強化する運動、例えば軽い物の上げ下げなど。その他のアイディアとして、ウォールスライド（手を壁に預けて上下させる運動）やランジ運動（前方に踏み込む運動）などがあります。良い姿勢を保つために、筋力を鍛えることも行う価値があります。
 - c. 循環器系を鍛える運動、例えばウォーキング、水泳、ダンスなど。
4. ゆっくり始めることが大事です。運動プログラムは無理なく行えるものにしましょう。時間がたつにつれ、体力がつき、動きやすくなります。姿勢が良くなることで、体を動かさなかったことによる影響が徐々に打ち消されていきます。
5. 効果が得られるかどうかは完全にあなた次第だということを忘れないでください。少しずつでも定

期的に活動を行う方が、やり過ぎて痛みのフレアアップを起こすよりも良いのです。

始めましょう

ペース配分としては、まず簡単に達成できる毎日の活動プログラムから開始します。その後、動作の回数、距離または時間を測定して、活動量を徐々に増やすことができます。ペース配分は最も単純なウォーキングに当てはめられることが多いですが、その原則は特定の運動、家事、趣味、職務など、あらゆる種類の身体活動に用いることができます。主なステップは次の通りです。

1. **基準となる身体的許容量**を測ります。例えば、痛みが著しく強くなり始めるまでに、どのくらいの距離を歩けるかなどです。
2. **通常の活動レベル**を計算します。これは、基準となる身体的許容量を 20%減らすことで求められます。例えば、100メートル歩いた後に痛みが悪化する場合、この値から 20%を引いた 80メートルが**通常の活動レベル**ということになります。
3. 毎日のプログラムを考案します。**通常の活動レベル**が 80メートルであれば、この距離のウォーキングを毎日 2 回繰り返すことができるかもしれませんが、反復回数はあなた自身が決めてください。あなたの予定やエネルギー量に合った回数にする必要があります。
4. 活動レベルを徐々に上げます。レベルを上げるペースは、あなたが無理なくできることによります。増やす要素としては歩行距離、歩行速度、反復回数のいずれかが考えられます。例えば、歩行距離を毎週 10%ずつ増やすことができます。
5. ペース配分日誌または疼痛日誌に進捗状況を記録し、あなたの診療にかかわっている人たちと話し合うとよいでしょう。

重要なポイント：ペース配分を行うことで、活動レベルを上げて体力をつけ、それにより全体的な健康感を高めることができます。

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）

最終更新 h28. 06. 06