

慢性疼痛に対するオンライン認知行動療法の 臨床試験の結果を公表、新たな治療の選択肢へ

千葉大学病院（病院長 横手幸太郎）は、認知行動療法センターの清水栄司センター長、子どものこころの発達教育研究センターの田口佳代子特任助教らが、慢性疼痛に対するビデオ会議を用いたオンライン認知行動療法の試験で、痛みの強さでなく、生活への支障に効果が認められましたのでご報告いたします。

<慢性疼痛の治療の課題>

3～6ヶ月以上続く痛みのことで、多くの場合、原因がはっきりしません。患者数は日本の全人口の約14～23%と報告されており、鎮痛剤が無効なことも多く、治療に満足している患者は約4分の1にとどまります。薬と組み合わせて理学療法や神経ブロック、心理療法などの集学的治療が必要で、痛みを管理しながら、その人にとってより良い日常生活を目指すことが重要とされています。

<認知行動療法>

セラピストと対面で、自分の感情に影響する、考え方（認知）と行動を見直して、問題の解決を目指す精神療法・心理療法です。うつ病、不安症、強迫症などで治療の第一選択とされています。慢性疼痛でも有効性が示されていますが、これまで、オンラインでの認知行動療法では、検証されていませんでした。

<本研究の内容>

2016年～2019年、通常診療に加え、ビデオ会議システムを用いたオンライン認知行動療法を実施した「介入群」と通常診療のみを行った「対照群」に分けて、その有効性や費用対効果を検証しました。

- 対 象：慢性疼痛患者18歳～75歳（介入群15名 対照群15名 計30名）
- 介 入：通常診療に加え、オンライン認知行動療法を週1回50分、合計16回実施

<本研究の結果>

痛みの強さでなく、痛みの日常生活への支障を含む包括的な評価で有意な改善がみられました。また、費用対効果が高いことも示唆されました。今後もより有効な認知行動療法の研究に努めてまいります。なお、本研究の成果は2021年11月23日付けJournal of Medical Internet Researchに掲載されました。

■研究に関するお問い合わせ

清水 栄司（しみず えいじ） 千葉大学医学部附属病院 認知行動療法センター長

TEL：043-226-2027 E-mail: neurophys1@ML.chiba-u.jp

■取材・報道に関するお問い合わせ

千葉大学医学部附属病院 病院広報室 TEL: 043-226-2225 E-mail: byoin-koho@chiba-u.jp