慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	慢性疼痛に対するマインドフルネス心理療法の効果予測因子の検証
Sub Title	Mindful-based cognitive therapy for patients with chronic pain
Author	藤澤, 大介(Fujisawa, Daisuke)
Publisher	慶應義塾大学
Publication year	2019
Jtitle	学事振興資金研究成果実績報告書 (2018.)
JaLC DOI	
Abstract	2018年6月に新設された慶應義塾大学病院痛み総合診療センターにおいて、マインドフルネス認知療法プログラム（Mindfulness-based Cognitive Therapy: MBCT）を開始した。プログラムは1セッション2時間×8週間からなり、注意集中訓練、内受容感覚の向上、情動制御、慈愛などを意図した、心理教育、瞑想的エクササイズ、身体に注意を向けたエクササイズ（ヨガなど）、参加者同士の討論、自宅での実践課題からなる。 2018年度の間に30人の慢性疼痛患者がプログラムに参加し、下記を用いて多面的に痛みの評価を行った：痛みの強さ（Brief pain inventory：ＢＰＩ）、疼痛生活障害評価尺度（Pain Disability Assessment Scale：PDAS）、心理的ストレス（Hospital Anxiety and Depression Scale）、痛み破局化尺度、痛みに関連する自己効力感、健康関連QOL（EuroQol-5D）、アテネ不眠尺度（Athens Insomnia Scale：AIS）、運動機能（ロコモ25）。 その結果、介入前後において、痛みの強さ（ＢＰＩ平均値）自体は、5.2→5.0と有意な変化を認めないものの、痛みに伴う機能障害（PDAS）が20.8→17.6、抑うつ・不安（HADS）が12.9→11.0、睡眠状況（AIS）が6.1→3.9と臨床的に意義のある改善を認めた。これは、Cherkin DC, et al. JAMA 2017をはじめとする海外のランダム化比較試験と同様の傾向であった。 慢性疼痛患者は本邦で約2,000万人と推定され、ＱＯＬ低下、健康寿命の短縮、生産性の低下という社会的損失も多大である。慢性痛に対するマインドフルネス・プログラムは、北米を中心とした海外では比較的広く行われているが、本邦ではまだ黎明期である。 本年度の本研究の成果として、慢性痛に対するMBCTプログラムのfeasibilityが示され、有用性が示唆された。今後、症例を蓄積し、有害事象の量的データに基づいた検証、治療予測因子を同定、リハビリテーションや薬物療法との差別化などを行う基盤が確立されたと考えられる。 In this research project, we have implemented a mindful-based cognitive therapy program for patients with chronic pain at a newly-developed clinical program at Keio University Hospital, which is called "The Comprehensive Pain Treatment Center". During the study period, a total of 30 patients were enrolled. The participants experienced clinically meaningful improvement in their disabilities due to pain, psychological status, and sleep condition, despite their pain intensities were unchanged (measured by, Pain Disability Assessment Scale (PDAS）, Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), Athens Insomnia Scale (AIS), and Brief pain inventory (BPI), respectively）. The feasibility and probable effectiveness of our MBCT program for chronic pain have been demonstrated. These findings form a solid base for our next research step, which aims to quantitatively collect adverse effects of the program and to examine predictors of treatment response.
Notes	
Genre	Research Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=2018000005-20180007

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

2018年度　学事振興資金（個人研究）研究成果実績報告書

2019年4月6日

研究代表者	所属	医学部	職名	准教授	補助額	300 （A） 千円
	氏名	藤澤 大介	氏名（英語）	Daisuke Fujisawa		

研究課題（日本語）

慢性疼痛に対するマインドフルネス心理療法の効果予測因子の検証

研究課題（英訳）

Mindful-based cognitive therapy for patients with chronic pain

１．研究成果実績の概要

2018年6月に新設された慶應義塾大学病院痛み総合診療センターにおいて、マインドフルネス認知療法プログラム（Mindfulness-based Cognitive Therapy: MBCT）を開始した。プログラムは1セッション2時間×8週間からなり、注意集中訓練、内受容感覚の向上、情動制御、慈愛などを意図した、心理教育、瞑想的エクササイズ、身体に注意を向けたエクササイズ（ヨガなど）、参加者同士の討論、自宅での実践課題からなる。

2018年度の間に30人の慢性疼痛患者がプログラムに参加し、下記を用いて多面的に痛みの評価を行った：痛みの強さ（Brief pain inventory：BPI）、疼痛生活障害評価尺度（Pain Disability Assessment Scale：PDAS）、心理的ストレス（Hospital Anxiety and Depression Scale）、痛み破局化尺度、痛みに関連する自己効力感、健康関連QOL（EuroQol-5D）、アテネ不眠尺度（Athens Insomnia Scale：AIS）、運動機能（ロコモ25）。

その結果、介入前後において、痛みの強さ（BPI平均値）自体は、5.2→5.0と有意な変化を認めないものの、痛みに伴う機能障害（PDAS）が20.8→17.6、抑うつ・不安（HADS）が12.9→11.0、睡眠状況（AIS）が6.1→3.9と臨床的に意義のある改善を認めた。これは、Cherkin DC, et al. JAMA 2017をはじめとする海外のランダム化比較試験と同様の傾向であった。

慢性疼痛患者は本邦で約2,000万人と推定され、QOL低下、健康寿命の短縮、生産性の低下という社会的損失も多大である。慢性痛に対するマインドフルネス・プログラムは、北米を中心とした海外では比較的広く行われているが、本邦ではまだ黎明期である。

本年度の本研究の成果として、慢性痛に対するMBCTプログラムのfeasibilityが示され、有用性が示唆された。今後、症例を蓄積し、有害事象の量的データに基づいた検証、治療予測因子を同定、リハビリテーションや薬物療法との差別化などを行う基盤が確立されたと考えられる。

２．研究成果実績の概要（英訳）

In this research project, we have implemented a mindful-based cognitive therapy program for patients with chronic pain at a newly-developed clinical program at Keio University Hospital, which is called “The Comprehensive Pain Treatment Center”. During the study period, a total of 30 patients were enrolled. The participants experienced clinically meaningful improvement in their disabilities due to pain, psychological status, and sleep condition, despite their pain intensities were unchanged (measured by, Pain Disability Assessment Scale (PDAS), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), Athens Insomnia Scale (AIS), and Brief pain inventory (BPI), respectively). The feasibility and probable effectiveness of our MBCT program for chronic pain have been demonstrated. These findings form a solid base for our next research step, which aims to quantitatively collect adverse effects of the program and to examine predictors of treatment response.

３．本研究課題に関する発表

発表者氏名（著者・講演者）	発表課題名（著書名・演題）	発表学術誌名（著書発行所・講演学会）	学術誌発行年月（著書発行年月・講演年月）
Park S, Sado M, Fujisawa D*, Sato Y, Takeuchi M, Ninomiya A, Takahashi M, Yoshimura K, Jinno H, Takeda Y. （*corresponding author）	Mindfulness-based Cognitive Therapy for Japanese Breast Cancer Patients – a Feasibility Study.	Jap J Clin Oncology	48 (1), 68-74, 2018
Sado M, Park S, Ninomiya A, Sato Y, Fujisawa D, Shirahase J, Mimura M.	Feasibility Study of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxiety Disorders in a Japanese Setting.	BMC Research Notes	2018
藤澤大介	老年期における不安－身体疾患を有する方の不安への対応	日本老年精神医学会雑誌	30(4), 2019
阿部晃子、藤澤大介	阿部晃子、藤澤大介．マインドフルネスの緩和ケアにおける位置づけ	緩和ケア	2019（印刷中）
神山咲樹、藤澤大介	公認心理士のための簡易型認知行動療法入門－保健医療分野での活用	精神療法	45(1), 40-46, 2019
藤澤大介	短時間の外来診療に認知行動療法のエッセンスを活かす	精神療法	44(4), 475-479, 2018
藤澤大介	マインドフルネスを医療現場にいかす：マインドフルネスの背景	Cancer Board Square	4(1), 16-21, 2018
藤澤大介	がん領域における認知行動療法	臨床心理学	18(1), 52-56, 2018