



いきいきリハビリノートを用いた 慢性の痛みに対する治療について (医療従事者の方へ)

(一般社団法人) 日本運動器疼痛学会理事長 矢吹 省司
いきいきリハビリノート 作成メンバー 代表 木村 慎二

はじめに

慢性疼痛に対する治療法として、**運動療法**および**認知行動療法**がそれぞれ、国内外のガイドラインで実施することが推奨されています。近年、各治療法単独よりも**両治療法の併用により、治療効果が高まる**という報告もあります。そこで、当学会では両治療法を併用するためのツールとして、「**いきいきリハビリノート**」の開発および普及を2014年から行ってきました。

本ホームページでは認知行動療法に基づく、「いきいきリハビリノート」を用いた運動促進法の効果と、運用実績、講習会の御案内、いきいきリハビリノート（**スマホ版**）の紹介、入手方法等にご紹介いたします。

慢性疼痛の有病率などの日本での現況

我が国の慢性疼痛の有症率は、2012年調査においては人口の22.5%（2,315万人）であると報告されています（矢吹他、2012）。また、2011年のNakamuraらの疫学報告では慢性疼痛治療としての満足度は**36%程度**、さらに慢性疼痛の治療に満足せず、治療施設を変更した割合は**49%**と高率で、大きな社会問題となっています。

慢性疼痛に対する認知行動療法、運動、患者教育の併用効果

近年、認知行動療法、運動療法、患者教育を組み合わせることで、効果が高まることが示されてきております。慢性疼痛に対する治療法として、2021年発刊の慢性疼痛診療ガイドラインでは、「**認知行動療法および患者教育を組み合わせた運動療法は強く推奨される**」とされ、**エビデンスレベルはB**（中：効果の推定値に中程度の確信がある）と記されています。国内においても、65歳以上の慢性疼痛を有する高齢者に対し、運動単独での介入群と比較し、運動と自己管理への教育および認知行動療法を併用した群において、12週間の介入により痛み、痛みに対する捉え方（破局的思考）、日常生活動作能力に対する改善効果が報告されています（Hirase et al., 2018）。

「いきいきリハビリノート」のコンセプト

このような背景のもと、私達は前述の**認知行動療法、運動療法、患者教育の併用効果を目的**として、「**いきいきリハビリノート**」の開発を行ってきました。それぞれのことばの意味付けとして、ネーミングに反映しています。

「いきいき」 = 「認知行動療法による生きがい創出」

「リハビリ」 = 「運動療法」

「ノート」 = 「冊子を用いた患者教育」

開発メンバー

代表 木村 慎二（新潟大学 リハビリテーション科）
 細井 昌子（九州大学 心療内科）
 松原 貴子（神戸学院大学 理学療法学科）
 柴田 政彦（奈良学園大学 保健医療学部）
 水野 泰行（関西医科大学 心療内科）
 西原 真理（愛知医科大学 痛みセンター）
 村上 孝徳（札幌医科大学 リハビリテーション科）
 大鶴 直史（新潟医療福祉大学 理学療法学科）
 安野 広三（九州大学 心療内科）
 田村 友典（長岡中央総合病院 リハビリテーション科）

アドバイザー

堀越 勝 （国立精神・神経医療研究センター）

いきいきリハビリノートとはどのようなものか？

慢性疼痛患者は、痛みのために何かができないなど自己効力感（自分への自信）が失われていることが多いです。そこで、まず明確な目標（「半年から1年後の長期目標」と「1カ月目の短期目標」）を患者さんと医療者が一緒になって作成し、記録するページが設定されています。

患者さんには、定期的に（無理をしない範囲で）以下のような内容の日々の記録をしてもらいます（図参照）。

年 月 日

日常生活の行動

リハビリの内容

自分をねぎらう
☆メッセージ☆

行動

いきいき
リハビリ

感情

考え

身体の
調子

行動面：日常生活でどのような行動を行っているか、リハビリの実施状況はどうかを記録します。これにより何ができて何ができていないのかを明確にすることができます。

身体の調子：日々の体の症状を記録します。これにより診察室以外でどのような症状が出ているかを把握するのに役立ちます。

感情・考え：毎日の生活の中で考えていることや感情を記録します。これにより患者さんが何を考え感じているかを理解し、幸福感を阻害している考え方や感情を患者さんと治療者が共に考え直すきっかけを作ります。

自分をねぎらうメッセージ：痛いなりに毎日の生活を頑張っている自分へ自分自身からのエール（ねぎらい）を記録します。書きにくい場合は、「自分と同じような境遇にある人へ、辛さをわかっている自分が声をかけるとしたら？」という問いへの答えを記載します。痛みのために傷ついている自尊心を大切にすることを促していきます。

新潟大学医歯学総合病院リハビリテーション科における治療成績

本ノートを用いて、画像上、症状を説明できる病変が明らかでない慢性疼痛患者30例に対して加療しました。

【適応基準】 3か月以上持続する疼痛を有すること、日常・社会生活に支障を来していること、薬剤抵抗性であること

【方法】 約2週間に1回、いきいきリハビリノートの記入を確認し、運動・生活指導と認知・行動の変容を促した

対象者の基本情報 (N=30)

年齢 (歳)		53±18
性別 (名)	男性	12
	女性	18
痛みの発生から当科初診までの期間 (月)		62 ± 47
当科初診までの受診医療機関数		3.7 ± 1.9
当科での診療期間 (月)		11 ± 4
疼痛部位 (名)	腰部	16
	下肢	11
	腰下肢	1
	頸部	1
	背部	1

(平均値±標準偏差)

本ノートを用いて、約11ヵ月間の加療した結果は下記の通りです。

	Pretreatment	Post-treatment	p-value
NRS (痛みの強さ)	5.9 ± 1.8	4.0±2.1	p<0.001
PDAS (日常生活障害度)	27.2±11.1	16.8±10.5	p<0.0001
PCS (破局的思考点数) Total	35.4±8.1	24.1±13.3	p<0.001
PCS rumination (反芻)	13.5±2.6	9.5±4.8	p<0.001
PCS magnification (拡大視)	7.2±2.5	4.9±3.5	p<0.001
PCS helplessness (無力感)	14.7±4.4	9.5±5.7	p<0.001
AIS (睡眠障害)	8.6±4.7	5.5±4.0	p<0.01
PSEQ (自己効力感)	29.2±14.2	40.1±11.6	p<0.01
EQ-5D (QOL)	0.5±0.1	0.7±0.2	p<0.001

【評価項目（開始時，最終時）】

NRS: Numerical Rating Scale, PDAS: Pain Disability Assessment Scale, HADS: Hospital Anxiety and Depression Scale, PCS: Pain Catastrophizing Scale, EQ-5D: EuroQol 5 Dimension, PSEQ: Pain Self-Efficacy Questionnaire

**いきいきリハビリノート講習会の
開催実績（日時、学会名、開催地、職種別参加人数）**

No	年月	学会名	都市	参加総数
1	2014年10月25日	第7回日本運動器疼痛学会	山口県宇部市	113
2	2015年9月26日	第20回日本ペインリ学会学術大会	名古屋市	172
3	2015年12月12日	第8回日本運動器疼痛学会	名古屋市	102
4	2016年10月29日	第21回日本ペインリハ学会学術大会	名古屋市	126
5	2016年11月26日	第9回日本運動器疼痛学会	東京都	105
6	2017年10月14日	第9回日本線維筋痛症学会	兵庫県豊中市	49
7	2017年11月18日	第10回日本運動器疼痛学会	福島市	74
8	2018年12月1日	第11回日本運動器疼痛学会	大津市	94
9	2019年10月6日	第11回日本線維筋痛症学会	東京都	14
10	2019年11月30日	第12回日本運動器疼痛学会	東京都	55
11	2020年11月28日-12月25日	第13回日本運動器疼痛学会	Web開催	51
12	2021年11月20日-12月5日	第14回日本運動器疼痛学会	Web開催	59
13	2022年11月19日-20日	第15回日本運動器疼痛学会	足利市 ハイブリッド開催	42
			計	1,056

いままでのいきいきリハビリノート講習会 開催実績

2020年 第13回日本運動器疼痛学会（Web開催）

テーマ：「本ノートを各職種でどのように使いこなすか？」

- （1）本ノートの開発から、ねらい、現在の使用状況：新潟大学病院 リハ科 木村慎二（15分）
- （2）心身医学的観点からの使用方法：九州大学病院 心療内科 細井昌子（20分）
- （3）本ノートを使用しての診療 ―整形外科医として―：福岡みらい病院 整形外科 柳澤義和（10分）
- （4）本ノートを使用しての診療 ―理学療法士として―：新潟大学病院 理学療法士 岩崎円（10分）
- （5）本ノートを使用しての診療 ―臨床心理士として―：順天堂大学 臨床心理士 村上安壽子（10分）
- （6）総合討論（25分）

2021年 第14回日本運動器疼痛学会（Web開催）

テーマ：「いきいきリハビリノートの使用拡大を目指して」

- （1）木村慎二（新潟大、リハ科）：いきいきリハビリノートの総論、スマホ版の開発および使用方法（20分、スマホ版使用例の提示も含む）
- （2）細井昌子（九州大、心療内科）：慢性疼痛難治例におけるいきいきリハビリノートの診断的意義：心身医学的観点から（10分）
- （3）柴 伸昌（東馬込しば整形外科）：いきいきリハビリノートの使用経験とその工（15分、症例提示も含む）
- （4）大鶴直史（新潟医療福祉大、理学療法学科）：身体症状症への治療と成績 15分、症例提示も含む）
- （5）総合討論（30分）

2022年 第15回日本運動器疼痛学会（ハイブリッド開催）

テーマ：「いきいきリハビリノート診療における理学療法士の役割とスマホ版活用」

- （1）木村慎二（新潟大、リハ科医師）：総論、アンケート結果について（10分）
- （2）木村慎二（新潟大、リハ科医師）：認知行動療法技法（認知再構成）と身体症状症への治療成績（15分）
- （3）川崎元敬（国立病院機構 四国こどもととなの医療センター、疼痛医療センター・リハ科医師）：
医師と理学療法士間の連携と治療成績（15分、症例提示も含む）
- （4）中島陽平（東馬込しば整形外科、理学療法士）：整形外科クリニックにおける使用手順と理学療法士の役割（10分、症例提示も含む）
- （5）田村友典（長岡中央総合病院、理学療法士）：いきいきリハビリノートスマホ版のメリットと使用経験（10分、症例提示も含む）
- （6）総合討論（30分）

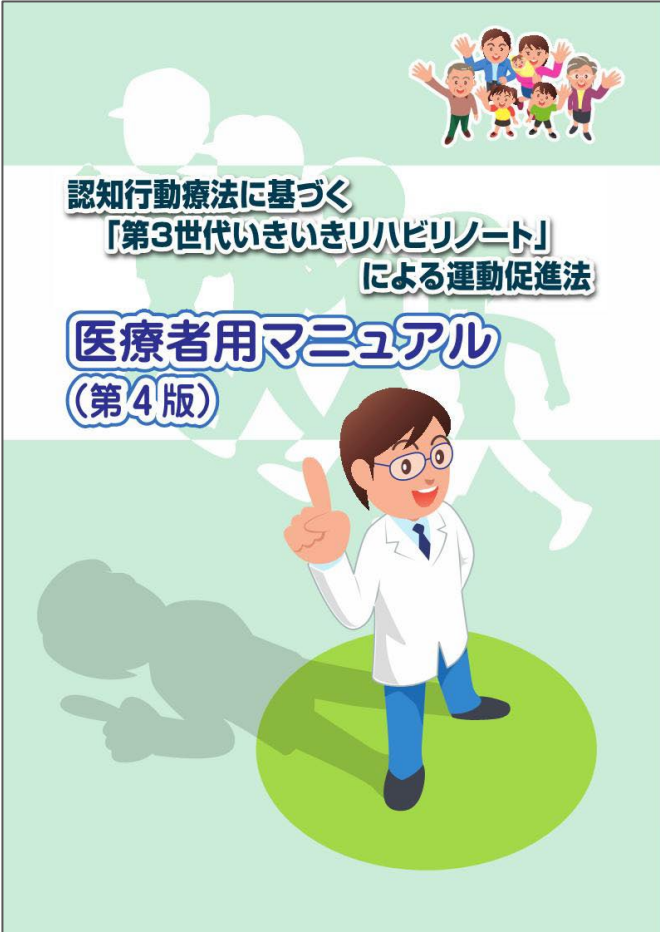
上記の各回毎のそれぞれのDVDを販売致しますので、ご希望の際は御連絡
（ shinji22ground@yahoo.co.jp ） ください。

「いきいきリハビリノート」を使った治療が受けられる24施設

	所在地	施設名	診療科	担当医師	担当メディカルスタッフ	電話番号	メールアドレス	備考
1	北海道札幌市	札幌医科大学付属病院	リハビリテーション科	村上孝徳	藤澤(PT),渡邊(OT),前野(CP)	011-611-2111		
2	山形県山形市	済生会山形済生病院	リハビリテーション科	伊藤友一		023-682-1111		
3	東京都文京区	順天堂大学医学部附属順天堂医院	麻酔科, ペインクリニック科	井関雅子	村上安壽子(CP)	03-3813-3111	y-murakami@juntendo.ac.jp	
4	東京都大田区	東馬込しは整形外科	整形外科	柴 伸昌	中村祐太,中島陽平,佐々木隆紘,西村雄太,押川武将(全てPT)	03-5718-8811		
5	新潟県新潟市	新潟大学医歯学総合病院	リハビリテーション科	木村慎二	大鶴直史、北村拓也、岩崎円 (全てPT)	025-227-0308	shinji22ground@yahoo.co.jp	
6	大阪府泉佐野市	なかつか整形外科リハビリクリニック	整形外科	中塚映政	中谷裕也(PT)	072-469-1300	nakatsuka@kansai.ac.jp	
7	岡山県岡山市	岡山大学病院	整形外科, 運動器疼痛性疾患治療研究センター	鉄永倫子	太田晴之(PT),大倉和代(Ns)	086-235-7925		
8	山口県宇部市	山口大学医学部附属病院	山口大学ペインセンター, 整形外科	鈴木秀典	田原周(PT)		yamadaipaincenter@gmail.com	入院患者のみ
9	福岡県北九州市	九州労災病院	整形外科	今村寿宏		093-471-1121	imamurat.orth-k@kyushuh.johas.go.jp	入院患者のみ
10	福岡県福岡市	九州大学病院	心療内科 歯科麻酔科	細井昌子 坂本英治	藤田曜生(OT),永富祐太(PT)	092-641-1151 (内線5862)		
11	福岡県福岡市	医療法人相生会福岡みらい病院	整形外科, 脊椎脊髄病センター	柳澤義和	山口美幸,御手洗七海 (全てPT)	092-662-3001	y-yanagisawa@fukuoka-mirai.jp	
12	兵庫県加東市	松原メイフラワー病院	整形外科	奥田康介		0795-42-8857	okuda-k@cronos.ocn.ne.jp	
13	長崎県諫早市	菅整形外科病院	ペインクリニック、リハビリテーション部	金出政人	中山浩介(OT)	0957-23-2388	s-riha@suga-seikei.jp	
14	香川県善通寺市	国立病院機構 四国こどもととなの医療センター	疼痛医療センター	川崎元敬	池田さなみ,柿丸泰之,香川純一 (全てPT)	0877-62-1000 (内線8203)		
15	千葉県東金市	医療法人社団 鎮誠会 東金整形外科	整形外科	佐藤進一		0475-55-8002		連絡先: 事務長 永塚顕弥
16	新潟県長岡市	長岡中央総合病院	リハビリテーション科	木村慎二 (非常勤、毎週水曜午前)	田村友典 (PT)	0258-35-3700	nagareha@nagachu.jp	
17	鳥取県東伯郡	鳥取県中部医師会立 三朝温泉病院	リハビリテーション科	整形外科 森尾泰夫、リハビリ科 深田悟	荒石章夫、青木一樹、團野恵未、手嶋将隆 (全てPT)	0858-43-1321	akio_araihi@hosp.misasa.tottori.jp	連絡先: PT荒石章夫
18	東京都足立区	おかのクリニック	ペインクリニック科	岡野隆利、岡野千恵美		03-3898-4983	okanoclinic@gmail.com	
19	佐賀県佐賀市	佐賀大学医学部附属病院	リハビリテーション科 ペインクリニック・緩和ケア科 整形外科	浅見豊子 平川奈緒美 園畑素樹	竹井健夫(PT)、松島淳(公認心理師)	0952-34-2324	hirakan@cc.saga-u.ac.jp	窓口はペインクリニック科
20	広島県福山市	医療法人社団 飛翔会 福山整形外科クリニック	整形外科	古川陽介	内垣戸愛(Ns)、國枝千尋(Ns)、清水洋佑(PT)、原口奈津美(AT)、廣岡民緒(AT)、沖原舞(管理栄養士)、藤井聖也 (PT)、浅尾悠輔 (鍼灸師)、神崎香織 (Ns)	084-960-3030	furukawa-dr@hishokai.or.jp	
21	千葉県千葉市	千葉大学医学部付属病院	痛みセンター	稲毛 一秀		043-222-7171		
22	北海道旭川市	医療法人健光会 旭川ペインクリニック病院	リハビリテーション科	赤間保之	海野真紀夫(PT)、山本彬貴(PT)、黒部樹(PT)、玉置菜々美(PT)、増田一步(OT)	0166-22-2003	pain.jinno@@k3.dion.ne.jp	窓口: 事務長 神野典之
23	栃木県下都賀郡	獨協医科大学病院	麻酔科 リハビリテーション科	木村嘉之 美津島 隆	渡辺恵子(PT)	0282-86-1111 (内線3630)	y-kimura@dokkyomed.ac.jp	
24	埼玉県所沢市	所沢あかた整形外科	リハビリテーション部	朱田 尚徳	鈴木 啓子、上村 由香利、後藤 育知、久保 秀登 (全てPT)	04-2937-7882	y.goto89510@gmail.com	

PT:理学療法士,OT:作業療法士,Ns:看護師,CP:臨床心理士,MSW:医療ソーシャルワーカー

医療者用マニュアル（第4版）について

 認知行動療法に基づく 「第3世代いきいきリハビリノート」 による運動促進法 医療者用マニュアル (第4版)	目 次 <table><tr><td>1. はじめに</td><td>1</td></tr><tr><td>2. 本ノートを使用する適応症例</td><td>1</td></tr><tr><td>3. 本治療の適応に関する注意</td><td>3</td></tr><tr><td>4. 「第3世代いきいきリハビリノート」の使用にあたって</td><td>3</td></tr><tr><td> (1) 慢性痛患者に対する診察の基本</td><td>3</td></tr><tr><td> (2) 初期の患者評価</td><td>4</td></tr><tr><td> (3) 実際のノートの使用方法</td><td>6</td></tr><tr><td>5. その他（薬物治療等）</td><td>8</td></tr><tr><td>参考文献</td><td>8</td></tr><tr><td>いきいきリハビリノート使用に関するQ&A</td><td>9</td></tr></table>	1. はじめに	1	2. 本ノートを使用する適応症例	1	3. 本治療の適応に関する注意	3	4. 「第3世代いきいきリハビリノート」の使用にあたって	3	(1) 慢性痛患者に対する診察の基本	3	(2) 初期の患者評価	4	(3) 実際のノートの使用方法	6	5. その他（薬物治療等）	8	参考文献	8	いきいきリハビリノート使用に関するQ&A	9
1. はじめに	1																				
2. 本ノートを使用する適応症例	1																				
3. 本治療の適応に関する注意	3																				
4. 「第3世代いきいきリハビリノート」の使用にあたって	3																				
(1) 慢性痛患者に対する診察の基本	3																				
(2) 初期の患者評価	4																				
(3) 実際のノートの使用方法	6																				
5. その他（薬物治療等）	8																				
参考文献	8																				
いきいきリハビリノート使用に関するQ&A	9																				

導入に際しましては、「医療者用マニュアル（500円）」も用意しており、販売可能です。

いきいきリハビリノートのWEBアプリ（スマホ・PC対応）の販売・お届け方法

- 2021年1月に「いきいきリハビリノート（スマホ版）」完成
- 本スマホ版はインターネットのサーバーへ、患者からも、医療者からもアクセス可能で、いきいきリハビリノートと同様な記入を行うことが可能
- 一部、感情の部分も含めて、face scaleを選べる等の改変
- 登録を行いますと貴院でも使用可（次ページ記載のメールにご連絡ください）
- 医療施設側は無料で、患者が1か月版の申し込みをするときに500円、3か月版は800円が加金され、ノートと同様の値段設定

第3世代 //

いきいき

リハビリノート

開始日：2020年11月10日

新潟花子様のリハビリノート

日々の記録 >

目標設定 >

進捗評価 >

登録情報設定 >

ホーム 日々の記録 目標設定 進捗評価 登録設定 ログアウト

感情 /

感情チェック

どんな感情になりましたか？ (100字以内)

今日は会社の人のルーズさが気に入り、怒りを感じた

保存

自分をねぎらうメッセージ /

あなた自身へ一言 (100字以内)

ホーム 日々の記録 目標設定 進捗評価 登録設定 ログアウト

1ヶ月目のリハビリノート記入を終えて //

ご自身の成果を振り返ってみましょう！ /

1ヶ月目の目標に対する反省など(100字以内)

2週に1回であるが、ピアノのレッスンに行けた、歩行は気分ののらない日が多く、3000歩まで行かなかった

いきいき度CHECK!

★★★★★

保存

スタッフからのアドバイス /

外来主治医より

担当リハビリ療法士・看護師・臨床心理士より

ホーム 日々の記録 目標設定 進捗評価 登録設定 ログアウト



いきいきリハビリノートおよび医療者用マニュアルの 販売・お届け方法

- ・本ノートは1ヵ月用（500円）、3ヵ月用（800円、内容は1ヵ月と同じですが、日記部分が3ヵ月になっています）があり、それぞれ販売・郵送致します。
- ・2018年4月からは患者様に本ノートを購入してもらうことで本治療の意欲向上に繋がることから、患者様に購入していただく事をおすすめしております。
- ・お支払い方法は2通りございます。いずれもノート到着後のお振込です。

①ノートに同封の振込用紙で郵便局の ATMから送金

②ゆうちょ銀行の口座へご入金

発送はスマートレター（180円）での郵送もしくはレターパック（370円）で、送料は合計部数により異なります。

本治療法に対するお問い合わせ先

新潟大学医歯学総合病院 リハビリテーション科 木村 慎二

（事務担当：山本）電話番号：025-227-0369

メールアドレス：shinji22ground@yahoo.co.jp

いきいきリハビリノートに関する参考文献

- 木村慎二. 痛みを有する患者に対する認知行動療法. MB Med Reha 2014; 177: 17-24.
- 木村慎二, 原正博. 慢性疼痛患者に対する認知行動療法に基づく運動促進法 いきいきリハビリノートの活用法. ペインクリニック 2017; 38: 322-32.
- 木村慎二, 細井昌子, 松原貴子, 柴田政彦, 水野泰行, 西原真理, 村上孝徳, 大鶴直史. 運動器慢性疼痛に対する認知行動療法理論に基づいた運動促進法. Jpn J Rehabil Med 2018; 55: 206-14.
- 永富祐太, 本山嘉正, 藤田曜生, 飯盛美紀, 岡澤和哉, 塩川浩輝, 細井昌子, 木村慎二, 外須美夫. 段階的運動イメージ法といきいきリハビリノートの導入が有用であった複合性局所疼痛症候群に対する集学的マネジメントの1例. 日本運動器疼痛学会誌 2017; 9: 246-253.
- 大鶴 直史, 木村 慎二, 細井 昌子, 松原 貴子, 柴田 政彦, 水野 泰行, 西原 真理, 村上 孝徳, 大西 秀明. 慢性疼痛に対する認知行動療法と リハビリテーションの併用効果: いきいきリハビリノートの治療実績を含めて. 日本運動器疼痛学会誌 2018;10:205-216.
- Shinji Kimura, Masako Hosoi, Naofumi Otsuru, et al. A novel exercise facilitation method in combination with cognitive behavioral therapy using the Ikiiki Rehabilitation Notebook for intractable chronic pain: Technical report and 22 cases. Healthcare2021, 9(9) 1209; <https://doi.org/10.3390/healthcare9091209>
- 木村慎二. 慢性疼痛に対する認知行動療法に基づく運動促進法: いきいきリハビリノートの開発から、ねらい、現在の使用状況. 日本運動器疼痛学会誌 2021;13(3): 195-202
- 田村友典、木村慎二、大鶴直史、矢尻洋一、小黒孝夫. 第3回慢性疼痛のリハビリテーション 慢性疼痛に対する認知行動療法に基づく運動促進法・ Journal of Clinical Rehabilitation 2022 ; 31(6) : 562-566.