

早稲田大学審査学位論文

博士（スポーツ科学）

概要書

運動器慢性疼痛によって生活障害を有する

高齢患者に対しての

Acceptance and Commitment Therapy の応用

Application of Acceptance and Commitment Therapy

for physical disability older patients

With chronic musculoskeletal pain

2023年1月

早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科

長澤 康弘

NAGASAWA, Yasuhiro

研究指導教員： 岡 浩一郎 教授

本研究の背景

わが国では腰痛や膝痛などの運動器慢性疼痛によって生活障害を有する高齢者が多く、要介護者や社会保障費の増大が懸念されている。この対策として、理学療法士が外来リハビリテーションで運動療法をおこない生活障害の改善を目指す事例が多い。一方、高齢患者は疼痛への不適切な対処方略（破滅的思考、過度な安静、必要以上の医薬行動）を選択しやすく、運動の継続が難しくなることから、運動療法の効果を維持するには限界がある。そこで、近年では運動療法に認知行動療法を組み合わせ、疼痛への不適切な対処方略を修正することが注目されている。

認知行動療法の中で、Acceptance and Commitment Therapy（以下、ACT）は、「疼痛やネガティブな思考を取り除くことに大部分の時間を費やすのではなく、不快な事情が存在する状態こそが人間にとって正常な状態であることに気づき、患者が願う人生を送ることを支援するアプローチ」とされ、「体験の回避」、「認知的フュージョン」、「概念としての過去・未来の優位」、「概念としての自己」、「不明確な価値」、「有効でない行動」から構成される「心理的非柔軟性」が治療ターゲットになる。先行研究において、ACTは運動器慢性疼痛によって生活障害を有する高齢患者に有効性が報告されており、運動療法を介入する機会が多い理学療法士がACTを応用することは高齢患者の生活障害に有効な対策になることが期待される。

しかしながら、これまでの運動器慢性疼痛を有する高齢患者へのACTは、主に公認心理士によって集団介入がおこなわれ、介入時間も1セッションあたり2～6.5時間と長く、理学療法士が外来リハビリテーションで応用するのは困難である。さらに、わが国ではACTの治療ターゲットである疼痛患者の心理的非柔軟性を測定する尺度が存在せず、介入効果を正確に評価することも難しいのが現状である。

本博士学位論文の目的と構成

本博士学位論文では運動器慢性疼痛によって生活障害を有する高齢患者に対して、理学療法士がACTを応用したプログラムの効果を検討することを目的に2つのテーマで研究を実施した。

I. 運動器慢性疼痛を有する高齢患者の心理的非柔軟性と生活障害

諸外国では疼痛患者の心理的非柔軟性を測定する尺度の1つに Psychological inflexibility pain scale（以下、PIPS）が存在する。PIPSは心理的非柔軟性の中でも疼痛への不適切な対処方略と関連がある「疼痛回避」、「認知的フュージョン」の2つの下位尺度から構成されている。また、PIPSによって測定された心理的非柔軟性は生活障害への関連も検討され、その結果はACTを介入にも役立てられている。しかしながら、先行研究では対象者の年齢層、疾患、疼痛部位が異なることから見解が一致しない。そこで、研究Iでは2つの研究を実施した。まず、研究I-1ではPIPSを日本語に翻訳して、その妥当性と信頼性を検討した。続いて、研究I-2ではPIPS日本語版によって測定された高齢患者の心理的非柔軟性が生活障害にどのような関連があるのかを検討した。

II. 膝痛を有する高齢患者への Physical therapist-delivered Acceptance and Commitment Therapy (以下, PACT) の効果

高齢患者の慢性膝痛は、疼痛への不適切な対処方略を選択して生活障害を引き起こすため、運動療法を提供する機会の多い理学療法士が ACT を応用することは有効な対策になると期待される。そこで、研究 II では理学療法士が ACT を応用した「PACT」を慢性膝痛によって生活障害を有する高齢患者に検討した。研究 II では、メインアウトカムを生活障害、セカンドアウトカムを心理的非柔軟性、疼痛強度、不安、うつ、身体機能、客観的身体活動量に設定した。心理的非柔軟性は PACT の効果を判断する指標であり、研究 I -1 で作成した PIPS 日本語版を使用した。研究 II では、この心理的非柔軟性ととも生活障害が改善することを仮説とした。

結果と考察

研究 I では、慢性腰痛または膝痛を有する高齢患者 120 名が対象となった。まず、研究 I -1 では、PIPS 日本語版は質問項目の一部に言語的、文化的な問題によって解釈しづらい内容もあったが、基準を満たす妥当性と信頼性が検証された。この結果から、わが国でも疼痛患者への心理的非柔軟性を測定することが可能となり、ACT の介入効果を正確に評価することが可能になった。続いて、研究 I -2 では心理的非柔軟性の中でも疼痛やネガティブな体験から逃れようとする疼痛回避のみが生活障害に関連した。この結果によって、運動器慢性疼痛を有する高齢患者の生活障害には、疼痛受容を促す“アクセプタンス”といったセッションを効率的に介入する配慮が求められることがわかった。

研究 II では、変形性膝関節症によって慢性膝痛を有する高齢患者 30 名が対象となり、PACT と運動療法を介入する PACT 群 15 名、運動療法のみを介入する UC 群 15 名にランダム化された。研究期間中は新型コロナウイルス感染症の影響が大きく、両群で 15 名が脱落した。PACT は 1 セッションあたり 30 分、8 週 1 回 (全 8 セッション) の頻度で PACT を個別介入し、研究 I -2 をもとにプログラムの冒頭ではアクセプタンスのセッションを効率的に進めるように配慮した。しかしながら、PACT の効果はメインアウトカムの生活障害に改善傾向はみられたが、心理的非柔軟性には効果が得られなかった。このメカニズムは解釈しづらいが、PACT 群では運動療法に加えて 30 分の心理的介入が加わったことで、生活障害に良い影響を与えた可能性がある。一方、介入期間における PACT 群の心理的非柔軟性は平均値の推移から減少傾向を認め、サンプルスの半数が脱落しなければ介入効果は得られた可能性もある。その他には理学療法士による ACT の介入スキルを補えなかったこと、患者が集中して介入できるような個室の用意や心理学者などからの介入支援体制の構築が求められた。

本博士学位論文では目的であった、運動器慢性疼痛によって生活障害を有する高齢患者に対して、理学療法士が ACT を応用したプログラム (PACT) の効果を検証することはできなかった。しかしながら、研究 I では、尺度開発によって疼痛患者に対して ACT の効果を正確に評価することが可能となり、高齢患者の生活障害には心理的非柔軟性の中でも疼痛回避の改善が重要であることがわかった。今後は研究 II で得られた課題を修正して PACT の効果を再検討し、高齢患者の生活障害に有効な対策を提案していきたい。