

線維筋痛症とは？

線維筋痛症は、全身性慢性疼痛疾患で、全身に激しい痛みが起ころ病気です。その痛みは軽度のものから激痛まであり、堪え難い痛みであることが多いです。重症化すると、軽微の刺激（爪や髪への刺激、温度・湿度の変化、音など）で激痛がはしり、自力での生活が困難になることもあります。

現在我が国には人口の1.66%つまり約200万人の患者がいるのではないかと疫学的に発表されており、男性より女性におおい病気で割合は1:4と推定されています。年齢としては50歳代が多いですが、10代でも発症する方もあり、全年齢層にわたっています。

線維筋痛症は致死的な疾患ではなく、精神病でもありません。またリウマチのような変形をきたす疾患でもありません。

どのような症状があるのですか？

●痛み

線維筋痛症の痛みは耐え難い痛みで、広範囲かつ慢性的です。痛みの強さも様々で、部位も一部であったり全身であったりします。その痛みは様々な表現され、ズキズキとする痛み、鈍い痛み、ヒリヒリする痛み、刺すような痛み、焼けるような痛み等多岐にわたります。また天候の変化や肉体的・精神的ストレスなどの要因が痛みの強さや箇所を変化させます。

●疲労感・倦怠感

線維筋痛症の疲労感・倦怠感は、個人差がありますが、日常生活を困難にするほどの極度のももあります。寝ているしつかない、又は動いた後しばらく休まなければならぬ人もいます。

●こわばり感

関節のこわばりを感じる人が多いのも特徴のひとつですが、リウマチとは違い関節の腫れや変形などではありません。動いていると少しづつ良くなります。

●睡眠障害

痛みの為に眠ることができなかつたり、浅い睡眠状態が多い場合があります。起床時に痛みやこわばりを強く感じることがあります。

●他の症状

しびれ、感覚異常、微熱、抑うつ状態、不安感、自律神経失調症、慢性的な頭痛、過敏性腸炎、ドライアイ、記憶障害、集中力欠如、レイノー現象、耳鳴り、レストレス、グアス症候群などを伴う事もあります。中には、リウマチや他の膠原病を併発していることもあります。

どのような診断方法があるのですか？

現段階ではアメリカリウマチ学会の分類基準を参考にしています。

また、検査しても異常が見つからないのが特徴です。血液、レントゲン、CRPという炎症反応、筋電図、筋力の酵素、CT、MRI等の検査でも異常がありません。



線維筋痛症の分類基準

1. 「広範囲の疼痛」の既往がある。
定義：疼痛は以下のすべてが存在するときに「広範囲の疼痛」とされる。身体右側の疼痛、腰から上の疼痛、腰から下の疼痛、さらに体幹中心部痛（頸椎、前胸部、胸椎、腰椎のいずれかの痛み）が存在する。
2. 触診で図に示した18カ所の圧痛点のうち11カ所以上に圧痛を認める。
3. 定義：圧痛点は両側に対称性に存在し、合計18カ所となる。触診は約半分の強さで行う。「痛くない」「少し痛い」「中ぐらいに痛い」「および」「とても痛い」に分けて問い、「少し痛い」以上であれば圧痛点ありとする。上記1と2の両方の基準を満たすとき線維筋痛症と診断できる。 「広範囲な疼痛」は少なくとも3カ月持続する必要がある。

(米国リウマチ学会基準：1990年)

病因はなんですか？

線維筋痛症の病因については、様々な議論が出ておりますが、決定的な病因はまだ明らかになっていません。厚生労働省に線維筋痛症研究班が発足しており、現在研究を進めている状況です。

どのような治療方法があるのですか？

病因が不明であるため根本的な治療法がなく、症状に応じた対症療法がとられています。

薬物療法としては、非ステロイド性抗炎症薬、向精神薬(SSRI、SNRI、三環系抗うつ薬、抗てんかん薬)などを使用します。

向精神薬には痛みをコントロールする作用があるため使用しますが、線維筋痛症は精神病ではありません。誰にでも効果が認められる薬はなく、様々な種類の薬を数週間から数ヶ月ごとに試し様子を見て、自分自身に合う薬を見つけることとなります。

他には、軽い運動や鍼灸、漢方、マッサージも効果がある場合があります。

また、生活改善も大事な治療のひとつです。十分な休息、ストレスの軽減、生活の見直し等は痛みのレベル・箇所を軽減させることやQOL・ADLの向上に有効であると言われています。

線維筋痛症患者の予後はどうなっていますか？

線維筋痛症患者の生命予後は良好ですが、日常生活のQOL(生活の質)やADL(日常生活動作)の低下は著しい状態にあります。

痛みのために、睡眠障害、疲労、歩行困難、就労困難などの日常生活が送れない患者や入院せざるをえない患者も多くいます。勿論、回復し普通に生活されている方もいます。

線維筋痛症は認知度が低く、専門医も少ないのが現状です。患者は痛みという自覚症状があるだけで、検査では異常が見つからないとなると他の病気と診断されたり、医師に説明しても理解されなかつたりと、原因を突き止めるべく医療機関を転々と渡り歩くことも少なくありません。患者の多くは確定診断されない不安や周囲の無理解と戦っています。

日本線維筋痛症学会 診療ネットワーク事務局

- 日本線維筋痛症学会(理事長 西岡久寿樹・東京医科大学医学総合研究所所長)による患者向け相談窓口が設置されました。
- 症状に応じて専門医の指導や、医療機関の紹介を受けることが出来ます。
- 相談ご希望の方は、相談内容を下記の相談受付窓口までお手紙またはFAXにてお送りください。

送付先
〒100-0013
東京都千代田区霞が関1-4-1
日土地ビル1階
日本線維筋痛症学会
診療ネットワーク事務局
FAX専用：03-3580-8533

NPO法人線維筋痛症友の会

その理念と目的に賛同した人を会員として、線維筋痛症を取り巻く環境を皆が手をつないで改善し、たがいが心の支えとなるようにと2002年10月に設立された民間の非営利活動団体です。

線維筋痛症友の会の願い

病を得ても、障害があっても人間らしく暮らせる社会と未来を協働して構築すること。

会の活動目標

- 「線維筋痛症」という病名及び知識を各方面（一般の方、医療関係者、福祉、行政）に浸透させること
- 患者と疑いのある人が早めの診断・治療を受けられるよう、治療と医療体制の充実を働きかけること。
- 治療と医療環境を改善すること。
- 患者の精神的自立を助ける活動を行うこと。
- 患者の生活の質を向上させるための活動を行うこと。

NPO法人線維筋痛症友の会 事務局

〒233-0012
神奈川県横浜市港南区上永谷2-12-11-102
TEL：045-845-0597

Web Site <http://www.jfsa.or.jp/>
E-Mail jfsa@e-mail.jp

支部 連絡先

北海道支部

〒064-8506
北海道札幌市中央区南4条西10丁目
北海道難病センター内
TEL：011-512-3233 FAX：011-512-4807

東北支部

〒980-0014
宮城県仙台市青葉区本町1丁目9-28-304
TEL：022-721-5156 FAX：022-721-5156

関西支部

〒563-0058
大阪府池田市栄本町9-1
コミュニティセンター2F いけだNPOセンター内
TEL：072-752-4334 FAX：072-750-5125

九州支部

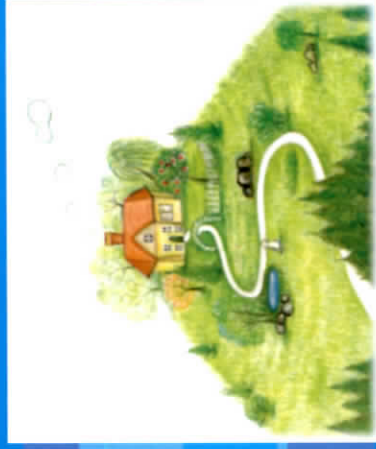
〒861-8001
熊本市武蔵ヶ丘2丁目16-28
TEL：096-223-7080 FAX：096-223-7080



誰かを幸せにすることは
あなたにでもできます

原因不明の痛みで 悩んでいませんか？

「線維筋痛症」



NPO法人線維筋痛症友の会
Japan Fibromyalgia Support Association

線維筋痛症とは？

線維筋痛症は、全身性慢性疼痛疾患で、全身に激しい痛みが起こる病気です。その痛みは軽度のものから激痛まであり、堪え難い痛みであることが多いです。

重症化すると、軽微の刺激（爪や髪への刺激、温度・湿度の変化、音など）で激痛がはしり、自力での生活が困難になることもあります。

現在我が国には人口の1.66%つまり約200万人の患者がいるのではないかと疫学的に発表されており、男性より女性におおい病気で割合は1：4と推定されています。年齢としては50歳代が多いですが、10代でも発症する方もあり、全年齢層にわたっています。

線維筋痛症は致命的な疾患ではなく、精神病でもありません。またリウマチのような変形をきたす疾患でもありません。

どのような症状があるのですか？

●痛み

線維筋痛症の痛みは耐え難い痛みで、広範囲かつ慢性的です。痛みの強さも様々で、部位も一部であったり全身であったりします。その痛みは様々に表現され、ズキズキとする痛み、鈍い痛み、ヒリヒリする痛み、刺すような痛み、焼けるような痛み等多岐にわたります。また天候の変化や肉体的・精神的ストレスなどの要因が痛みの強さや箇所を変化させます。

●疲労感・倦怠感

線維筋痛症の疲労感・倦怠感は、個人差がありますが、日常生活を困難にするほどの極度のものもあります。寝ているしかない、又は動いた後しばらく休まなければならぬ人もいます。

●こわばり感

関節のこわばりを感じる人が多いのも特徴のひとつですが、リウマチとは違い関節の腫れや変形などではありません。動いていると少しずつ良くなります。

●睡眠障害

痛みの為に眠ることができなかつたり、浅い睡眠状態が多い場合があります。起床時に痛みやこわばりを強く感じることもあります。

日本線維筋痛症学会 診療ネットワーク事務局

線維筋痛症医療相談センターは日本線維筋痛症学会「診療ネットワーク」にすべて移管されました。医療機関をお探しの方は学会ホームページの「診療ネットワーク」をご覧ください。相談ご希望の方は、相談内容を下記の相談受付窓口までお手紙またはFAXでお送り下さい。

〒160-8402 東京都新宿区新宿 6-1-1

東京医科大学医学総合研究所

日本線維筋痛症学会

診療ネットワーク事務局

FAX 専用：03-3351-6166

東京
相談

紹介を

受付窓口

NPO法人線維筋痛症友の会

その理念と目的に賛同した人を会員として、線維筋痛症を取り巻く環境を皆が手をつないで改善し、たがいが心の支えとなるようにと2002年10月に設立された民間の非営利活動団体です。

線維筋痛症友の会の願い

病を得ても、障害があっても人間らしく暮らせる社会と未来を協働して構築すること。

会の活動目標

- 「線維筋痛症」という病名及び知識を各方面（一般の方、医療関係者、福祉、行政）に浸透させること
- 患者と疑いのある人が早めの診断・治療を受けられるよう、医療体制の充実を働きかけること。
- 治療と医療環境を改善すること。
- 患者の精神的自立を助ける活動をする事。
- 患者の生活の質を向上させるための活動をする事。