

この文書は、進んだ慢性痛に対する医療の在り方を学ぶため、オーストラリア ニューサウスウェールズ州政府による慢性痛対策の資料をそのまま翻訳したものです。従って、日本の実状となじまない部分もあります。元の URL → [http://www.aci.health.nsw.gov.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/209667/health-plan.pdf](http://www.aci.health.nsw.gov.au/_data/assets/pdf_file/0003/209667/health-plan.pdf)

|  |      |
|--|------|
| 氏名   |      |
| 日付   | 調査期日 |
| あなたにとって大切なものは？                               |      |
| ゴール：（よりよく痛みが管理できたら、あなたは次の6ヵ月で何を成し遂げたいでしょうか？） |      |
| どのようにしたら、今日からこれに取り組み始めることができますか？             |      |
| この計画を支援し励ましてくれる人は？                           |      |
| どのように、成果を評価しますか？                             |      |

|                | 困っていることは？                    | 改善方法は？                  |
|----------------|------------------------------|-------------------------|
| 身体活動           | 例) 長時間座ってられない                | 例) 無理のない範囲で、毎日の散歩を始める。  |
| ライフスタイル<br>と栄養 | 例) 野菜や果物が不足気味です              | 例) 1日、果物2種類、野菜を5種類摂る    |
| 薬              | 例) 薬の副作用                     | 例) 処方された薬について正しい情報を調べる  |
| 思考と感情          | 例) 日々ストレスを感じており、そして心配性の性格です。 | 例) うつ病や不安についての勉強する      |
| 睡眠             | 例) 熟睡できません                   | 例) リラックスするためのエクササイズを始める |

|        | 困っていることは？             | 改善方法は？                       |
|--------|-----------------------|------------------------------|
| 発作時の管理 | 例) 発作時、いてもたってもいられなくなる | 例) 発作が起きないように、休憩とストレッチを欠かさない |
| 他の問題   | 例) 外出できず引きこもっています     | 例) 地域社会活動に参加します              |

#### まとめ

- ACI のウェブサイトのほかのページやビデオの下にあるリンクを参考にしてください。
- 痛みをよりよく管理するために保健専門家と話をしましょう。例えば、GP、スペシャリスト、理学療法士、作業療法士、心理学者、ソーシャル・ワーカー、看護師、あるいはその他専門家
- 睡眠は大切です。より良い睡眠を得るため、いくつかのことを試みてください（例えば、午後 3 時以降のコーヒーは控える。リラクゼーション療法を試す）。
- 痛みが強いと感じる時にはリラクゼーション療法を試みてください。
- 食事はあなたの体重だけでなく、あなたの気分にも影響を与えます。食べ物や水分摂取などの食事日記をつけるといいでしょう。
- 軽い運動の習慣を毎日位置づけましょう。
- 喫煙の習慣のある人は、喫煙を減らすか禁煙をしましょう。禁煙パッチやそのほかの方法を試しましょう。
- 飲酒の量を見直しましょう。適度な量が守れているか記録をつけてみましょう。
- 痛み日記を 1 週間つけてみましょう。毎日の痛み、薬の使用状況とできたことを記録すると-あなたの痛みやそのほかの苦痛を減らすための戦略開発に役立つパターンがわかる可能性があります。