

トリガーポイント研究所の活動予定

【11月】

- 3日・4日「痛みとトリガーポイント治療のワークショップ」(高知市)
- 11日「トリガーポイント・デンタルセラピスト養成講座」(久留米市)
- 17日・18日「トリガーポイント講座(社内研修)」(京都市)
- 23日「トリガーポイント・セラピスト養成講座」(熊本市)
- 24日・25日「痛みとトリガーポイント治療のワークショップ」(古河市)

◇ 痛み関連情報

「慢性の痛み(難治化を防ぐ為に重要な事)」 九州大学病院 細井昌子先生の講演より③

【女丈夫症候群】

定義：30代以降の女性で、線維筋痛症などの難治性の慢性疼痛症例にみられるプロトタイプ(2010年に細井先生が提唱)

男性優位の社会背景のもと、養育の過程において女性であることでの忍耐を強いられ、周囲の男性を献身的に支えるという、自己犠牲的行動特性で周囲から信頼され、頼られてきた(丈夫)タイプの女性患者のプロトタイプ。

元来は健康で、強迫的認知行動特性のもと、到達度の高い仕事を数々達成してきている。かなりの負荷をかけてもどうにか乗り切れてきたことから、休養をすることが不得手で、完璧主義に徹する傾向があり、何らかの問題が起こった際に、自分にとって不利益になるような決着をつける傾向が多く見られる。

「女丈夫症候群 チェックリスト」

- ①嫌といえない、断れない。
- ②人に頼むのが苦手で甘えられない。
- ③何かしていないと落ち着かない。
- ④優先順位をつけるのが苦手。
- ⑤完璧主義
- ⑥自分を他人と比べてしまう。
- ⑦一生懸命やってないと、自分は価値がない人間だと考える。
- ⑧葛藤状況では、いつも自分に不利な解決法をとってしまう。

(感想)

細井先生は女性ですので、女性の視点に立った講演内容です。線維筋痛症が女性に多いということから、女性の心理面をより理解することは、慢性疼痛で困っておられる方、そのご家族、また治療に関わっておられる方にとって、大切な視点だと思っています。

但し、痛みの慢性化にはこういった心理的な面だけでなく、筋筋膜性疼痛症候群の視点、また栄養の過不足から来るさまざまな影響など、多くの要因があることも忘れてはならないと思います。

また、上記8つのチェック項目は女性だけでなく、男性にも当てはまる点が数々あると思いました。

私は20年あまりサラリーマン生活を送りましたが、上記のような傾向が強く、仕事を抱え込んでいました。