

ペインクリニックのIMS療法（トリガーポイント療法的一种）のご質問事例集

最近、ペインクリニックで行われているIMS（アイ・エム・エス：Intramuscular stimulation）療法（トリガーポイント療法的一种）が注目されるようになり、お問い合わせやご予約が殺到しており、大変ご迷惑をおかけしております。

ペインクリニックでの治療を希望される方は、まず以下のQ&Aをお読みいただき、慢性の痛みや治療方針などについて十分ご理解いただくようお願い申し上げます。

Q. 1 私の長年続いているこの痛み、IMS療法が効くと思うのですが？

A. 1 腰痛、肩こり、頭痛などの慢性の痛みのほとんどは、一種の生活習慣病です。たとえば、過体重、運動不足、偏った運動、同じ姿勢での長時間の労働、精神的なストレス、喫煙、不十分な睡眠、不規則な生活時間など、様々な要因が複雑に関連しあって痛みを引き起こし、そして、痛みを継続させているのです。

IMS療法はどのような痛みにも効果が期待できるわけではなく、筋肉の異常な緊張が原因で起こる痛みにのみ、有効な治療法です。ですから、「長年続いている」ような、こじれた慢性痛にIMS療法だけで効果がでる可能性は低いと考えられます。

それぞれの患者さんで、何が痛みを起し、こじらせているのか、時間をかけて診察し、突き止めることが、慢性の痛みの治療では最も重要なことです。そのため、ペインクリニックでは、様々な分野の専門の医師（麻酔科、整形外科、精神科、東洋医学、アンチエイジング、など）がいるだけでなく、臨床心理士、鍼灸師、理学療法士、看護師などの医療専門職も治療に加わる「集学的痛み治療」を行っているのです。

Q. 2 IMS療法で痛みが奇跡のように治ったという話を聞いたのですが、本当ですか？

A. 2 もう助からないと思われていた末期のがん患者さんでも、がん細胞が急に消えてしまい、回復することがまれにあります。それと同じように、IMS療法でこじれていた慢性の痛みが劇的に治ることがまれにあります。それはたまたま、IMS療法がその人の状態に一番あったからです。一般的に、慢性の痛みが良くなるためには、患者さんと医療者が協力しながら、地道に少しずつ状態を改善していくしかありません。

著名な落語家の方が、IMS治療で良くなったという記事やテレビ番組をご覧になった方もいらっしゃると思います。ただ、その記事や番組をよく検討されるとお解かりになると思いますが、その落語家の方も、IMS治療だけで良くなった訳ではありません。治療の初期から運動療法を持続的に行っています。また、記事や番組では取り上げられていませんが、痛みがひどい時には薬物療法も併用していました。

Q. 3 慢性の痛みの治療にはどれくらいの期間がかかるのでしょうか？

A. 3 何年も何十年も悩んでいた慢性の痛みが、2~3回の治療で治るはずがありません。また、治療を集中的（毎日や毎週）に行っても、効果は上がりません。**3~4週間に1度の頻度で来院**し、最低でも6~7回は治療を継続していただく必要があります。一方、ペインクリニックへ通院するだけで疲れてしまい体調が悪くなるようでは、逆効果です。遠距離にお住まいの方や、体調の思わしくない方はその点を十分ご考慮ください。

Q. 4 当院のペインクリニックには遠くて通えません。どこか近くでIMS療法を行っている医療機関はありませんか？

A. 4 IMS療法を実際に習得しているのは、当院、東京慈恵会医科大学附属病院と渋谷セントラルクリニックだけです（2017年4月現在）。各地方にIMSに似たような療法を行っている医療者はいるようですが、当院ではそれらの情報を持ち合わせておりません。

何よりも重要なことは、こじれた慢性の痛みを治療するには、IMS療法にとらわれずに、しっかりとした痛みの専門医療機関を受診され、適切な診断と治療を受けることです。以下に、痛み治療の専門施設をご紹介します。ただし、これらの施設では、必ずしも当院と同様の治療（IMS療法を含む）を行っているわけではありませんので、予めご了承ください。

日本ペインクリニック学会の認定している、ペインクリニック専門医のいる医療機関は、以下の場所に掲載されています。

（日本ペインクリニック学会ホームページ：専門医のいる施設）

http://www.jspc.gr.jp/06_shisetsu.html

また、厚生労働省 慢性の痛み対策研究事業 痛みセンター連絡協議会に参加している医療機関は、以下の場所に掲載されています。ただし、当院と東京慈恵会医科大学附属病院以外ではIMS療法は行っていません。

（認定NPO法人 いたみ医学研究情報センターホームページ）

http://www.pain-medres.info/about/about03_2.html

Q. 5 痛みで長年苦しんでいます。いろいろと相談に乗ってもらえるとありがたいのですが。

A. 5 厚生労働省からの研究資金の援助を受けて「NPO法人いたみ医学研究情報センター」というところが、痛みについての情報を提供や、一般の方からの電話相談を受け付けています。

参考URL：<http://www.pain-medres.info/index.html>

痛み相談窓口電話：0561-57-3000

（毎週月・水・木曜日 9時~17時 ※12時半~13時半を除く）

Q. 6 当院のペインクリニックにかかりたいです。どのようにする必要がありますか。

A. 6 ペインクリニックは完全予約制です。当日、急に来院されても、診療をお断りしています。そ

れは、初診に長い時間（3 時間以上）をかけ、しっかりと診察させていただくためです。

混乱を避けるため、患者さんから直接の予約は受け付けておりません。初診の際は、医師の紹介状(診療情報提供書)をもらった医療機関からの Fax 予約を地域連携室宛にお送りください。

また、心臓病、肝臓病、腎臓病、高血圧、糖尿病などで治療を受けている方、精神科や心療内科を受診中の方、血液をさらさらにする薬を服用されている方は、必ず、それぞれの医療機関から紹介状をもらってきてください。痛みの治療に使用する薬剤が、心臓、肝臓、腎臓などの機能に影響し、他の服用している薬物と相互作用により副作用を起こす可能性があります。

Q. 7 初診の時にはどのような検査をするのですか。

A. 7 患者さんのその時の全身状態を知るために、血液検査一式と心電図検査を行います。また、必要に応じて、レントゲンなどの検査も追加で行います。不要な検査を避けるためにも、紹介状(診療情報提供書)は必要です。その際に、できるだけ最近の血液検査などの結果ももらってきてください。慢性の痛みの診断には、詳細な問診が一番重要です。問診を効率的に行うために質問票を事前にお配りしますので、当日までに完成させてご持参ください。それらの検査結果や質問票の結果を参考にしながら、問診を行い、さらに痛む部分を含む身体の関係する部分の診察を行います。これらの検査・診察は通常の保険診療で行います。ただし、かなりの時間がかかりますので、十分に時間の余裕を見ておいてください。

Q. 8 トリガーポイントとはなんですか。また、トリガーポイント療法、IMS 療法とはなんですか。さらに、治療にはどれくらい費用がかかるのでしょうか。

A. 8 トリガーポイントとは、筋肉内にある固い"しこり"のような点で、そこを押したり刺激したりすることで、広範囲に痛みが広がります。トリガーポイント療法とは、そのトリガーポイントに対して、様々な種類の刺激を加えてしこりをほぐす治療法全体をさします。加える刺激としては、電気刺激（高周波）、レーザー光線、鍼、温熱、マッサージ、局所麻酔薬の注射など様々なものがあります。

IMS 療法とは、元々は中国系カナダ人医師の Dr.Gunn が西洋のリハビリテーションと東洋の鍼の知識・技術とを融合させて開発した方法です。それをペインクリニックの北原医師がアメリカ留学中に Dr.Gunn から 2 年間にわたって直接教えを受け、日本に持ち帰りました。

トリガーポイント療法の一つで、東洋医学の鍼灸で使用する細い針を用いますが、東洋医学の鍼灸とは異なります。また、他の多くのトリガーポイント療法よりも、極めて正確に、かつ深い部分の筋肉にも刺激を与えて治療を行うことができます。薬剤を使用せず、また針の先端が細くとがっていないため、比較的安全に治療ができます。

IMS 療法の費用は、治療範囲により別途、4 千円～8 千円くらいかかります。

なお、IMS 療法を実際に習得して施行しているのは、当院、東京慈恵会医科大学附属病院と渋谷セントラルクリニックだけです（2015 年 12 月 28 日現在）。

「筋筋膜痛の治療」 C.CHAN GUNN (著), 北原 雅樹 (翻訳), 大村 昭人 (監訳)

Q. 9 北原先生に診察してもらえるのでしょうか

A. 9 患者さんが希望した個別の医師が担当するというシステムは、原則採用しておりません。

ペインクリニックの診療・教育体制は、北原医師が臨床留学したシアトルのワシントン州立ワシントン大学ペインセンターのシステムをできるだけ踏襲しています。ペインクリニックの外来で診療している医師は、上級医師（アテンディング）と修練中の医師（ペインフェロー）に大きく分けられますが、全ての上級医師は、北原医師が痛みの診断・治療について一から教育した者で、各人が十分な診療能力を持つだけでなく、治療方針も原則として一致しています。

ペインフェローは、自分たちだけで診断・治療を進めることはなく、必ず北原医師を含む上級医に経過を詳細に報告して指示を仰いでいます。

また、どの医師が診たかに関わらず、すべての患者さんの治療状況については、必ず北原医師に報告が届くようにカンファランスを行っています。さらに治療に何らかの支障が生じた場合には、ペインクリニックに属するすべての医療専門職（医師、看護師、臨床心理士、鍼灸師、理学療法士など）が出席するカンファランスで、治療方針について検討します。