

# 「慢性疼痛に対するボディートーク療法の評価」 調査研究報告

## Be Healthy Inc

ローラ・ストゥヴェ (Stuve, Laura, PhD)

ジャネット・ガリポ (Galipo, Janet, D.O.M.)

ジル・ジアネトニ (Gianettoni, Jill)

## UCLA

ホンフー・リウ (Liu, Honghu, PhD)

ジエ・シェン (Shen, Jie, PhD)

## 緒 論

**補完代替療法を求める理由として最も一般的にあげられるのは、痛みである。**

— National Institute of Health  
(アメリカ国立衛生研究所)

現在慢性の痛みは、がん、心臓血管疾患、糖尿病の3大疾患を合わせた数を上回り、主な国民的健康問題として浮上してきており、米国の市民の約1億人に影響を及ぼしています。

慢性の痛みに関連する治療費と失われた生産性費用の年間コストは5,600億ドルを超えると推定されています。今や慢性の痛みは、原因が不明で複雑な病気として認識されているのです。

本報告では、慢性疼痛に対するボディートーク療法の有効性について「無作為化比較試験法」を用いて評価しました。

2011年に米国医学研究所は、慢性の痛みの治療戦略で成功するには、「患者に全人的に」焦点を当てることが重要だと提言しました。



## ボディートークとは

ボディートークは、今までにない補完代替療法であり、マインド-ボディ-メディスン(心身療法)として分類され、肉体的、精神的、社会的な健康の側面に焦点を当てる療法です。このことから、複雑な慢性の痛みの症状に焦点を当てるのに適した、理想的な療法であるといえます。



## 要 点

- ✓ 本報告は、新しいマインド-ボディー・メディスン（心身療法）であるボディートークの有効性を評価した、初めての公式な調査研究です。（ボディートークは 1990 年代初頭に Dr ジョン・ヴェルトハイムによって確立された補完代替療法です。）
- ✓ 本研究は、慢性の痛みやそれに伴う感情的症状に焦点を当てる、一連のボディートークの遠隔療法の効果を評価解析したものです。

## 研究方法

### 研究の目的：

**ボディートークの一連の遠隔施術で、慢性の痛みとそれに伴う感情的要因に、統計学的に有意な軽減が認められるかどうかを評価する。**

本研究には、長年にわたり慢性の痛みのさまざまな症状を抱える 38 人のクライアントが参加しました。クライアントは無作為に (1) 週に一度の遠隔施術を 8 回にわたって受ける、(2) 何も施術を受けない、の 2 つのグループに分けました。

全てのクライアントに対し、各週の決められた時間に楽に休んでいるように指示され、この時間に離れたところにいる施術士からボディートークの遠隔施術を受ける可能性は五分五分だと教えました。このように、被験者たちが自分がどちらのグループに割り

当てられたかわからないようにするために、遠隔施術が用いられたのです。この週に一度の時間に、調査の被験者たちが離れたところにいる施術士と連絡を取り合うことはありませんでした。

この調査法は、被験者が施術されている側なのかどうかについて目隠しされた状態であることから、「無作為化単純盲検試験法」と呼ばれ、医療分野の治療の有効性を試験するための標準的方法です。（この少ない被験者グループからより多くのデータを集めるために、施術されなかった被験者には研究の後半で施術を行い、彼らの施術前の結果と施術後の結果を比較しました。）

## 評価法

ボディートークの施術がクライアントにどのような影響を与えているかを評価するため、クライアントは定期的にオンライン調査票に記入します。そして痛み、疲労感、感情的要素や生活の質について、施術効果を計量的に計ることができるように (1-5、または 0-10 段階) の段階的評価で調査を行いました。これらの調査票やウェブサイトのインフラ環境は、「National Institute of Health (アメリカ国立衛生研究所)」の「Patient Reported Outcome Measurement Information System (PROMIS: 患者報告アウトカム測定情報システム)」を使用しました。この評価ツールは、さまざまな研究調査に標準化された評価法を提供して、異なる様式や治療法を比較し、そのデータを評価するために作られているものです。

集計されたデータは、この調査研究法に従って、ボディートークインストラクターと施術士の「Be Healthy (ビー・ヘルシー)」チームと共同で、UCLA (カリフォルニア大学ロサンゼルス校) 医学部の統計チームによって分析されました。

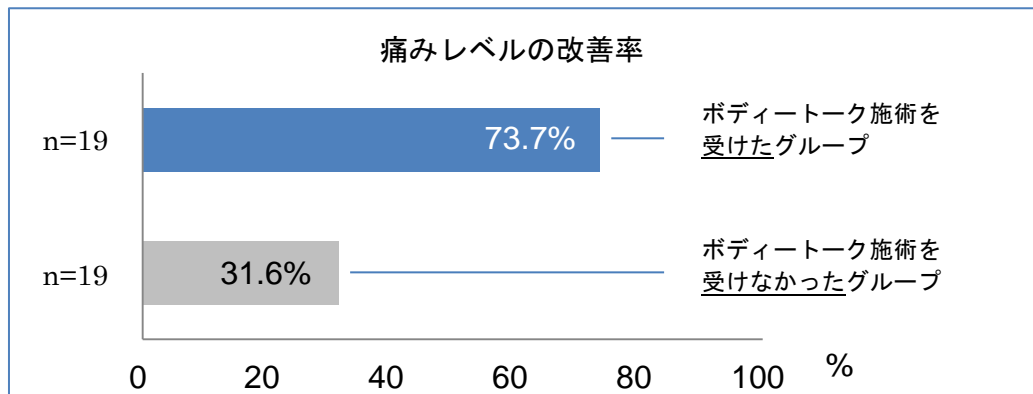
## 結 果

本研究によって、以下の調査項目について統計学的に有意な改善があることが明らかとなりました。

以下の改善

- 痛みの減少
- 痛みの影響
- 不安感
- 憂うつ
- 疲労感
- 人生の全体的な満足感
- 肉体の全体的な健康
- メンタルヘルス

施術を受けたクライアントの 73.7% に痛みの減少が見られ、施術を受けなかった対照クライアントでは 31.6%であった。



## 考 察

評価対象であった 10 のうち 7 つの項目で、施術群には統計学的に有意な改善が認められました。

1. 痛みの軽減
2. 痛みの影響
3. 不安感
4. 憂うつ
5. 疲労感
6. 人生の全体的な満足感
7. 2 つの国際的な健康測定基準
  - 肉体の全体的な健康
  - メンタルヘルス、気分、思考力

本研究では、ボディートークの施術で改善が見込まれる 10 の項目について評価しました。

その結果は、未公開の研究報告結果と一致し、ボディートーク施術士が目の当たりにしている典型的な結果を支持するものとなりました。その報告症例等では、肉体と精神の両方の面で健康状態が改善されることが一般的に観察されています。本報は、従来にない心身療法で非常に期待できる結果が出た小規模予備的調査研究報告であり、慢性の痛みやその他の健康状態についてボディートークの有効性を検証することができました。

## よくある質問

マインド-ボディー・メディスン（心身療法）とは何ですか？

心身療法とは、医療への全人的なアプローチであって、体の肉体的プロセスに及ぼす心の影響を考慮するものです。それには、心理社会的ストレス因子や条件づけの影響も含まれます。  
(<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/>)

マインド-ボディー・メディスン（心身療法）の焦点：

- 脳、脳以外の体の部分、心（マインド）および行動の間の相互作用。
- 感情、心、社会、精神、経験、行動の因子が、健康にどのように直接的に影響するか。

「アメリカ国立補完代替医療センター (National Center for Complementary and Alternative Medicine, 略称: NCCAM)」は、「アメリカ国立衛生研究所 (NIH)」に属しており、補完代替医療 (CAM) の研究が行われています。CAM の中には、心身療法の施術の例として、瞑想、催眠、太極拳、ヨガが含まれます。

(<http://report.nih.gov/nihfactsheets/viewfactsheet.aspx?csid=102>)

## ボディートークがマインド-ボディー・メディスン (心身療法) である理由は？

ボディートークは、肉体の健康に及ぼす、私たちの心理、気分、感情、信念システムの影響に働きかけるものだからです。

## ボディートークとは何ですか？

ボディートークは一種の CAM であり、人の健康問題に焦点を当てるために、その人全体、そして人生のストーリー全体に注目します (肉体的、感情的、社会的および環境的ストレス、遺伝的要素、非遺伝的なライフスタイルの要素および信念システム)。

ボディートークは、以下の4つの重要なツールを使って、クライアントのための優先に沿った、その人に合った施術を突き止め、活性化します。

- (1) 包括的で統合的な心と体のマップ (ボディートークプロトコールチャート)
- (2) この心身マップをたどるための特別な用語 (探索手順チャート)
- (3) 神経筋バイオフィードバックのテクニック。施術士がクライアントの腕/手首のわずかな動きで、または施術士が自分の腕/手首でテストして、「はい/いいえ」を情報として受け取ることで、プロトコールチャートから優先事項を突き止められます。
- (4) 頭部と胸骨を軽くタップして、脳と、心臓の電磁場をそれぞれ活性化することで施術を活性化します。



## 遠隔施術を行った7人の認定施術士：

アンジェラ・アドキンス (Adkins, Angela)、クリスティン・アンダーソン (Anderson, Christine)、  
ジャネット・ガリポ (Galipo, Janet)、エルザビエタ・コズミツキ (Kozmicki, Elzabietta)、シド・  
スナイダー (Snider, Sid)、ナンシー・ワーナー (Werner, Nancy)、ジナ・ウィルソン (Wilson, Gina)



## 資料提供機関

本研究は、501(c)(3)非営利団体\*である Be Healthy, Inc により資金提供を受けています。Be Healthy, Inc は、世界中の低所得者にボディートークのヘルスケアと教育を提供するために、2003年に設立されました。Be Healthy, Inc はまた、ボディートークシステムを促進するためのプロジェクトの支援も行っています。

\*501(c)(3)非営利団体：米国の内国歳入法典第 501 条 C 項 3 号の規定に基づく非営利団体。

「デカルト派の心と体を切り離す考え方が正しいなら、痛みはケガの箇所に限定され、治癒後には消えてなくなるはずである。」