

# ACE

## 慢性腰痛治療の「これから」

### ACEとACTのコラボレーション

A New Twist for the Treatment of Chronic Back Pain  
Through Interacting Between ACE and ACT.

**松平 浩 先生**

東京大学医学部附属病院22世紀医療センター  
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座

**武藤 崇・坂野朝子**

同志社大学 実証に基づく  
心理・社会的トリートメント(WEST)研究センター

2017年6月4日(日) 10-17時

申込不要／参加費無料

同志社大学 今出川キャンパス 良心館 203教室  
(市営地下鉄 烏丸線 今出川駅 1番出口から直結)

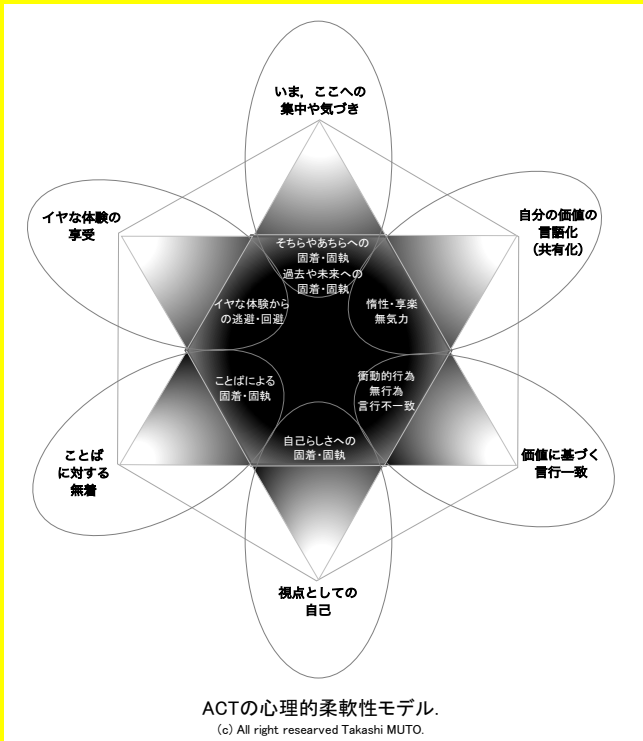
# ACT

# <主催>

## 同志社大学実証に基づく 心理・社会的トリートメント (WEST) 研究センター

松平浩先生は、「原因がはっきりしない腰痛は、痛みがあっても、動いたほうが回復が早い」「腰痛は心配しすぎると、良くなる」といった腰痛改善の新常識を研究・紹介している日本の第一人者です。ご著書に、「腰痛は『動かして』治しなさい」（講談社）、「腰痛は脳で治す！3秒これだけ体操」（世界文化社）などがあります。また、「NHKスペシャル『腰痛・治療革命～見えてきた痛みのメカニズム～』」をはじめ、多数のメディア出演をなさっています。

ACEとは、腰痛の運動療法を3タイプに分類し、その分類に応じた目的の伝達と簡単なエクササイズを組み合わせを意味します（右図を参照）。



慢性の腰痛は、痛みを怖がったり、心配しすぎたりして、必要以上に腰をかばって安静にし続けてしまうことで、かえって痛みを長引かせてしまうことによるものだということが、近年、科学的に明らかにされてきました。つまり、意外なことに、慢性の腰痛は、心理・社会的な問題でもあるのです。そのような問題に対して有効なのが認知行動療法とされています。さらに、そのなかで、最新かつ有効性が実証されているものが、アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) なのです（左図を参照）。つまり、ACEとACTがコラボすれば、慢性化した腰痛のより良い改善が期待できるわけです。武藤崇は、日本においてACTを2001年から研究・紹介しています。坂野朝子は、日本で初めて慢性腰痛に対してACTを適用し、その有効性を実証した新進気鋭の研究者です。その著書に「55歳からのACT：超高齢化社会における認知行動療法の新展開」(ratik)などがあります。

( <http://ratik.org/7288/907438265/> )

# <後援>

同志社大学心理学会  
同志社大学心理臨床センター