

# 痛みの印象を変えるには？

リハビリテーション学科  
疼痛リハビリテーション学領域  
前田吉樹



## 痛みの多くは「思い込み」？



頭痛 ⇒ 「頭が割れる！」 「頭が重い！」  
→ 痛いのは実は**頭皮**



腹痛 ⇒ 「中が痛い！」 「腸が締め付けられる！」  
→ 痛いのは**お腹の皮や筋肉**

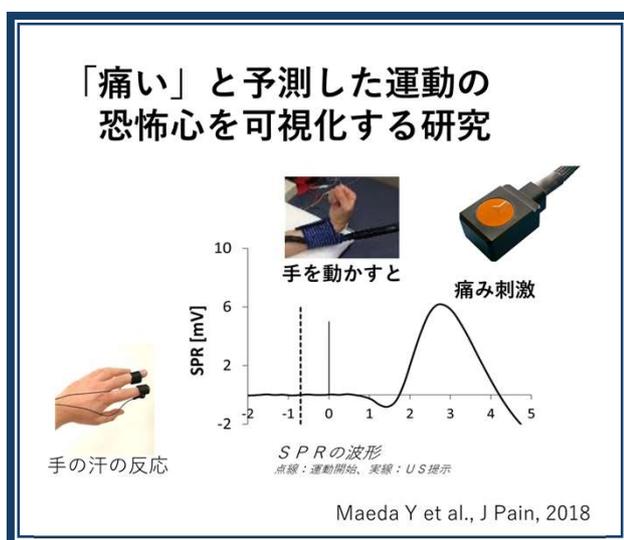
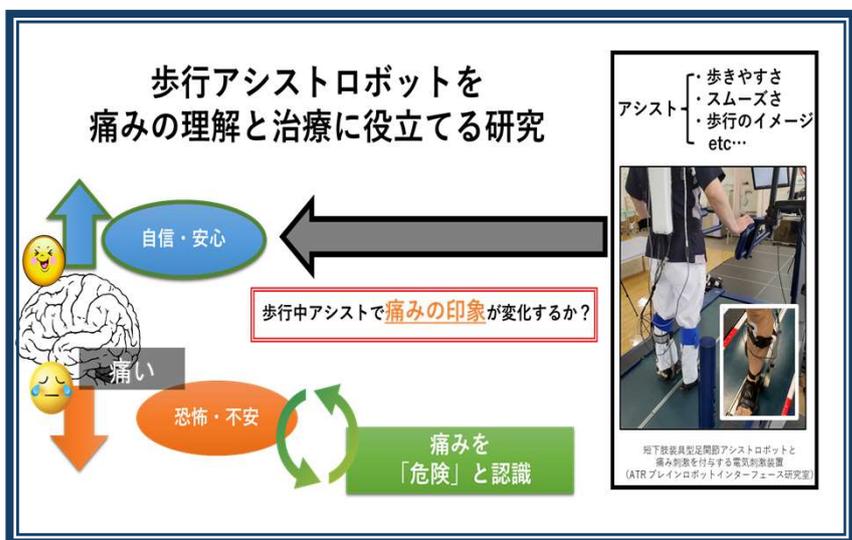
\*例外はありますが少数です



腰痛には  
マッサージよりも**運動**！

慢性疼痛診療ガイドライン（2021）より

## 動かすと“増し”ではなく“マシ”に



2023年より国際電気通信基礎技術研究所（ATR，精華町）の連携研究員として活動しています

本研究室では運動で痛みが改善する  
仕組みを研究しています

興味のある人はコチラまで → [maeday@naragakuen-u.jp](mailto:maeday@naragakuen-u.jp)

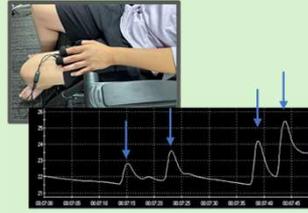
# 本学の学生が実施した **痛みとVR**の研究

リハビリテーション学科 疼痛リハビリテーション学領域 **前田吉樹**

## VR（バーチャルリアリティ）で痛みや恐怖を克服



### VRと痛みの実験



痛みを予測しているときの **手の汗の反応**が小さくなる

(2023年度 理学療法学専攻学生 卒業研究)



痛みを発生させる **熱刺激**装置

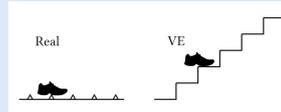


株式会社xCuraと共同研究 **心理療法を組み合わせたVRの効果**

(2024年度 理学療法学専攻学生 卒業研究)



無限に続く階段で **恐怖心を先取り**



平地で**リアルな階段**を再現  
東京大学情報理工学系研究科より提供



VRに慣れると**本物の階段**に対する恐怖心も下がる

(2024年度 作業療法学専攻学生 卒業研究)

## SNSの心理と痛みの関係



嫌われることに対する不安 (拒絶不安)

- 4 SNS上で自分を他人と比較する。
- 5 SNSには、こうありたいと思う理想の自分を示すものを載せている。
- 6 オンラインとオフラインで、自分は全く違う人間である。
- 7 オンラインの自分はオフラインの自分と似ている。

SNSに対する**過度のこだわり**

自己呈示尺度質問紙SPFBQ  
(Self-Presentation on Facebook Questionnaire)

**痛みの恐怖心**  
**痛みの感じ方**に波及

(2024年度 理学療法学専攻学生 卒業研究)

## 痛みをともなうFPS



ゲーム内でアバターがやられると**電気ショック**

攻撃性や衝動性の変化を  
ギャンブル課題や質問紙で評価

痛みをともなうFPSを体験した方が  
ゲーム後の**攻撃性が上昇しにくくなる**傾向

(2023年度 作業療法学専攻学生 卒業研究)

痛みの研究やメカニズムに興味がある人は  
こちらまで → [maeday@naragakuen-u.jp](mailto:maeday@naragakuen-u.jp)



NARAGAKUEN  
UNIVERSITY