

# くす通信

第239号  
2021年1月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

総合診療科より

## 心因性発熱(機能性高体温症)について

心理療法士より

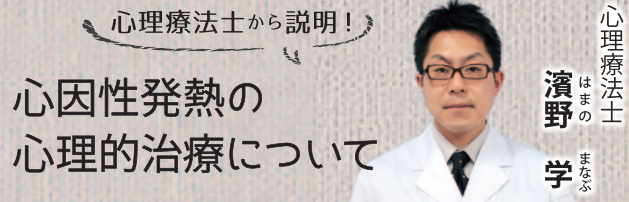
## 心因性発熱の心理的治療について



1月

### 「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。



## 心因性発熱の心理的治療について

心理療法士から説明!

心理療法士  
濱野 学

心因性発熱などの“こころと体が関連した疾患”には様々な治療法があります。その中の「心理的治療」についてご説明いたします。

### 治療のまえに...

私たちの生活には多くのストレスがあります。そのストレスが自分の抱えられる範囲を超えたとき、体に不調が現れます。そのひとつが発熱です。

ストレスは自覚しにくいものですので、心理的な専門治療に入る前にストレスがどのくらいあり、何がストレスになっていそうか、こころがどのくらい疲れているかを心理テストで探ります。

### 具体的な心理的治療

#### 1 初回面接

心理テストの結果をお知らせし、心理的治療の説明と目標の共有を行います。症状だけでなく、会社や学校のこと、ご家族構成などもお聞きすることがあります。

#### 2 自律訓練法

まずは生活環境の改善と自律訓練法を行います。自律訓練法とは、呼吸法などを用いて乱れた自律神経(交感神経:活動的な神経と副交感神経:静穏な神経)のバランスを整えていく治療法で、誰でも簡単に受けることができる専門治療です。

#### 3 心理療法

次に、心理療法(カウンセリングや認知行動療法など)へ移ります。この心理療法はストレスを減らしたり、こころがストレスを抱えられる状態に回復させたりする専門治療です。

心因性発熱などのストレスが関係した疾患には、これらの治療を組み合わせることで心身の健康のために重要なのです。

### 心理的治療の経過

治療の期間はそれぞれです。決まりはありませんが、回数や期間を設定して行うこともあります。また再発しないために、発熱などの症状が治まってもしばらく継続した方が良いこともあります。

### 心理的治療と連携

必要時には、治療を受けていただいている方の同意を得て、会社や学校などと連携をはかります。いま受けている治療やこころの状態を説明したり、関わり方を助言したりします。

心理的治療では否定されたり責められたりすることは決してありません。ストレスを背負い、これまで頑張ってきたみなさんに寄り添ってサポートします。

- \* 心理的治療は安全とプライバシーに配慮して行います。
- \* 当院では公認心理士・臨床心理士が説明と同意の上で心理的治療を行います(未成年の方はご家族にも同じ説明を行い、同意をいただきます)。
- \* 心理テストは有料(保険適用)です。
- \* 心理的治療を受けるには主治医の診察が必要です。



### 自律訓練法 第1公式と第2公式

#### 第1公式「両手両足が重たい(重感練習)」

①利き手に意識を向ける。利き手が右なら、「右手がとても重たい」と心の中でゆっくり繰り返す。

→利き手から始めるのは、神経が発達していて緊張した感覚もリラックスした感覚も感じやすいため

②逆の手も①と同じように行う。

③右足全体に意識を向ける。「右足がとても重たい」と心の中でゆっくり繰り返す。

④逆の足も③と同じように行う。

⑤両手、両足が重いことを感じる。

第1公式を数分やってみて感じる事ができなくても、第2公式に進んでみましょう。

方法は第1公式とあまり変わりませんが、今度は「温かさ」を感じます。

第1公式と第2公式に慣れてきたら第3公式以降へ順番に進んでみましょう!

#### 第2公式「両手両足が温かい(温感練習)」

①利き手に意識を向ける。利き手が右なら、「右手がとても温かい」と心の中でゆっくり繰り返す。

②逆の手も①と同じように行う。

③右足全体に意識を向ける。「右足がとても温かい」と心の中でゆっくり繰り返す。

④逆の足も③と同じように行う。

⑤両手、両足が温かいことを感じる。

初めての人にはちょっと難しいかもしれませんが、何も感じないからといって焦る必要はありません。

すぐにできる人もいれば、数週間かかる人もいます。自分のリラックス度の目安と思って、ただ感じられるようになるまで待ちましょう。

### 最後に消去動作を行おう!

背景公式「気持ち落ち着いている」を繰り返しながら、気持ちの落ち着いた状態をそのまま感じ取ったあとに「消去動作」に入ります。

消去動作では、リラックスした姿勢から体を起こし、手足の屈伸・背伸び・深呼吸を数回行います。



自律訓練では自己催眠の状態になり、「消去動作」をやらずに練習を終えると、ぼんやりした感覚が残ったりふらつきたりすることがありますので、毎回の練習の後には必ず「消去動作」を行いましょ。

ただし、そのまま寝たいときや不眠の方は消去動作は行わず、寝落ちしてしまってもかまいません。



# 心因性発熱 (機能性高体温症) について

総合診療科部長  
つじ たか ひろ  
辻 隆 宏



心因性発熱は、主にストレスが原因となって起こる体温上昇を指し、機能性高体温症とも呼ばれます。精神活動や慢性的なストレス状況が背景にある中で熱がでようになり、なかなか下がらない、病院で検査を受けても異常がないと言われた、解熱剤で熱が下がらないといった場合、心因性発熱（機能性高体温症）が疑われます。様々な検査をしても異常が見つからない発熱として、総合診療科で遭遇することの多い病態です。

## ■ 患者背景

原因不明の発熱（不明熱）の調査では、不明熱患者さまの12名中、3名（25%）が心因性発熱（機能性高体温症）と診断されております。また、2週間以上続く37℃以上の発熱患者さまで、特に原因となる所見を認めなかった83症例のうち、40例（48%）は心因性発熱（機能性高体温症）であったとの報告もあります。ストレスに対する交感神経機能の亢進が体温上昇に大きく関係しており、性別や年齢を問わず、子供から大人まで起こる可能性があります。

## ■ 症 状

ストレスに伴う体温上昇には、大きく2つがあります。一つ目は過度なストレスによって急激に体温が上昇するタイプ、二つ目は慢性的なストレス状況（過労や介護）で微熱程度の体温上昇が続くタイプです。子供の場合、熱産生機能が大人より発達している時期であるため高熱になりやすい傾向があり、一つ目のタイプであることが多いです。総合診療科では、二つ目のタイプに遭遇することが多いです。発熱以外にストレス性症状（頭痛、腹痛など）や不眠症、うつ状態を合併していることもあります。

## ■ 検 査

発熱の原因となる器質的疾患（感染症、自己免疫疾患、悪性腫瘍など）が存在するのかが確認する必要があります。そのため、血液検査、画像検査（レントゲン検査、CT検査）、心エコー検査、心電図検査といった検査を行い異常があるのかが確認する必要があります。

## ■ 治 療

① 生活指導、② 薬物療法、③ 自律訓練法、④ 心理療法、⑤ 併存症（ストレス性に生じている他の身体疾患、精神疾患）の治療があげられ、心療内科や精神科の診療が必要となることがあります。当科では、様々な検査（血液検査、CT検査、心エコー検査、レントゲン検査、心電図検査）や医療面接を行ったうえで心因性発熱（機能性高体温症）が疑われた場合、検査所見に異常がないことをお伝えした後に心療内科や精神科の受診を勧めております。

### 自律訓練法について

- ・「自律訓練法」とは、自律神経のバランスをとるトレーニングです。
- ・自律神経とは、循環器・消化器・呼吸器などの活動を調整するために、24時間働き続けている神経です。

自律神経には2種類あり、体の活動時や昼間に活発になり全身を緊張させるのが「交感神経」、安静時や夜に活発になり全身をリラックスさせるのが「副交感神経」です。

自律訓練法は、自分の体に暗示をかけるようにして、交感神経と副交感神経のバランスをとっていくものです。

### 自律訓練法の行い方

- ・自律訓練法では、まず「気持ちを落ち着ける」というトレーニング(背景公式)から開始し、6つのトレーニング(公式)を行って、最後に消去動作を行います。(寝る前に行った場合は、消去動作を行わない)
- ・第1公式では手足の「重さ」を感じ、第2公式では手足の「温かさ」を感じます。
- ・全て終了するのに15～20分間ほどかかりますが、6つの公式をしなくても第1公式、第2公式だけで十分にリラックスできます。

### ★注意すること、準備すること

注意すること	準備すること
<ul style="list-style-type: none"><li>・うつ病や統合失調症、糖尿病の方、消化器などに病気のある方は、医師に相談した上で行う</li><li>・イスは安定しているものを使用し、平らで滑らない場所に置いて使用する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・背もたれがあるイスに姿勢よく座る。仰向けに寝て行ってもよい</li><li>・ベルト、時計、メガネなどを締めつけるものは外しておく</li><li>・暗く、静かな場所で行う</li></ul>

毎日1～2回  
1回につき、  
3分～5分程度が  
目安です!!!



### 自律訓練法の効果は…？

- ・心身に溜まった疲労の回復
- ・イライラしない、気持ちが穏やかになる
- ・自己統制力が増し、衝動的行動が少なくなる
- ・仕事や勉強に対する集中力がつき、能率が上がる
- ・身体的、精神的な苦痛が和らぐ
- ・寝つきがよくなる



「心因性発熱の心理的治療について」にて第1・第2公式の実践方法を載せています

### 背景公式

「気持ちが落ち着いている(安静練習)」

- ①姿勢を整えたあと、腹式呼吸を続けながら、呼吸をするたびに頭の中で「気持ちが落ち着いている」という言葉を繰り返します。(声に出したり、口の中でつぶやくのではなく、頭の中で唱えるようにします)
- ②体を軽く揺らします。
- ③体を揺らしている間に緊張をほぐし気持ちを静め、自分の体がリラックスしているとイメージをします。
- ④1～2分ほど続け、気持ちが穏やかになったと感じたら次に進みます。

### 6つの公式を知ろう!!



- 第1公式 「両手、両足が重たい(重感練習)」
- 第2公式 「両手、両足が温かい(温感練習)」
- 第3公式 「心臓が静かに規則正しく脈を打っている(心臓調整練習)」
- 第4公式 「楽に呼吸ができる(呼吸調整練習)」
- 第5公式 「お腹の辺りが温かい(腹部温感練習)」
- 第6公式 「額(ひたい)が涼しい(額部冷感練習)」

第3公式～第6公式については

「自律訓練法 6つの公式」で検索してみてください

## 国立病院機構熊本医療センター

- 📍 診 察 日 月曜日～金曜日
- 📍 休 診 日 土・日曜日及び祝日  
年末年始（12月29日～翌年1月3日）
- 📍 受付時間 8：15～11：00  
〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5  
TEL 096(353)6501(代表)  
FAX 096(325)2519  
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科のみ受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※ 一部の科では、午後に予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。