



【資料1】

マインド・ボディ・シンドロームの診断

Howard Schubiner, MD (2018) の資料を慶應義塾大学病院 痛み診療センター 真島裕樹
(精神科医師)、原佳代子(公認心理師)、若泉謙太(麻酔科医師)が和訳の上改変

(ver.1 2025年11月9日作成)

※MBS (Mind Body Syndrome : マインド・ボディ・シンドローム) とは、神経回路の変調 (neural pathway disorders) による心身の症状を指し、Howard Schubiner 医師が定義した症候群です。

※器質的とは、身体における臓器や組織の構造そのものに、形態的な異常・損傷・変化を認める状態、機能的とは、身体の臓器や組織の機能（働き）に異常を認める状態を指します。器質的な異常は、画像検査などの医学的検査によって特定しやすく、転じて、医学的検査によって、症状を説明可能な原因を客観的に特定できる病態を器質的、特定できない病態を機能的と呼ぶことが多いです。本資料においても後者の意味で使い分けられています。

ステップ1) 器質的な障害を除外する

CT や MRI など、画像検査の技術が発展した現代において、器質的な異常が無いことを確認するのは、それほど難しくはありません。一方で、多くの疾患が明確に MBS (マインド・ボディ・シンドローム) に当てはまります。例えば、過敏性腸症候群、機能性ディスペシア、片頭痛や緊張型頭痛、CRPS(複合性局所疼痛症候群)、線維筋痛症、POTS(体位性頻脈症候群)、筋筋膜性疼痛症候群、化学物質過敏症、過活動膀胱(間質性膀胱炎)などです。他にも、多くの症状が MBS であると考えられ、簡単な検査で深刻な問題がないことを確認できます。慢性的な腱の炎症、しびれ、灼熱感やピリピリ感、胸痛、動悸、骨盤痛症候群、不眠症、慢性腹痛、耳鳴、めまい、オーバーユース（使いすぎ）症候群、不安、うつ、慢性疲労症候群などもその例です。慢性的な首や腰の痛みも、ほとんどの場合は MBS に該当しますが、そのことはあまり知られていません。X 線や MRI 検査で腫瘍、感染症、炎症性の病気、骨折が見つかからず、神経検査で神経の損傷がないことが確認できる場合、たとえ「変形した椎間板」「骨棘」「関節の異常」「椎間板の膨隆」といった所見があったとしても、それが痛みの原因であるとは解釈すべきではありません。これらの所見は、必ずしも痛みを引き起こすものではないのです。

ステップ2）神経回路の変調を積極的に診断する

器質的な疾患が除外されたら、症状をよく観察し、MBS や神経回路の変調が原因かどうかを積極的に見極めます。神経回路の特徴を理解することでこれらの診断が可能になります。MBS の特徴は 3 つのグループに分けられます

①機能性(Functional) ②非整合性(Inconsistent) ③誘発性(Triggered)

頭文字を取って「FIT」と呼びます。

FIT基準

① 機能性(Functional)

機能性とは、MBS の症状が既知の器質的な疾患と適合せず、説明がつかないことを意味します。以下のような特徴が当てはまります。

- 身体的な誘因なしに症状が始まる(外傷がないのに症状を有する。朝起きた時やストレスを感じている時に生じることが多い)
- キズが治った後も症状が続く(どんな外傷も最終的には治癒し、キズ跡自体が痛みを生み続けることはありません)
- 症状が体の左右対称に鏡に写したように現れる（器質的な痛みが左右対称に現れることはめったにありません）
- 症状が体の片側全体に起こる、あるいは顔、頭、胴体の半分にだけ起こる(身体的な損傷パターンと一致しません)
- 症状が時間とともに体の異なる部位に広がっていく
- 症状が体の反対側や、脚や腕全体に広がる(神経痛の場合、その支配領域である腕や脚などの一部にしか広がりません)
- 同時に体の多くの異なる部位に症状が現れる
- ピリピリする、電気が走るような感覚、焼けるような痛み、感覚の低下、熱い、冷たいといった症状(特に神経に実際の損傷がない場合、これらは MBS でよくうつさえられる症状です)
- 以前に負ったキズが治っているにもかかわらず症状がで

② 非整合性(Inconsistent)

非整合性とは、症状の変化が器質的疾患では見られないような特徴を示すことを意味します。

- 症状が数時間、数日、数週間といった単位で体のある場所から別の場所へ移動する
- 症状の強さが時間帯によって異なったり、朝一番や夜中に起こったりする(これは、無意識の脳活動によるものです)

- ・ 活動や運動をしている最中ではなく、その後に症状が起こる(器質的な損傷の場合、患部を動かしていれば痛み、休んでいれば改善します)
- ・ 症状について考えたり、誰かに尋ねられたりすると症状が起こる
- ・ ストレスが増したり、ストレスの多い状況について考えたりすると症状が起こる
- ・ 休暇中や症状について考えていない時など、楽しい活動や気が紛れる活動をしている時には、症状がほとんどなくなるか、全くなくなる
- ・ マッサージ、カイロプラクティック、レイキ、鍼治療、ハーブやビタミン剤などの治療を受けた後に、症状がほとんどなくなるか、全くなくなる(脳の危険信号を落ち着かせるものは何でも、症状を軽減させる傾向があります)

③ 誘発性(Triggered)

誘発性とは、本来であれば身体的に症状を引き起こさないはずの刺激が症状を誘発し、その刺激が脳を活性化して症状を作り出すことを意味します。

- ・ 食べ物、匂い、音、光、コンピュータの画面、月経、天候の変化(研究では、多くの人が思っているのとは反対に、天候は痛みを増加させないことが示されている)、特定の動きなど、実際の症状とは関係のないものによって症状が誘発される
- ・ ストレスを予測することによって症状が誘発される、例えば学校、仕事、医師の診察、医学的検査、親戚への訪問、社交的な集まりの前など。あるいは、それらの中に症状が誘発される。
- ・ 誘因となる活動を実際に行うのではなく、それを想像するだけで症状が誘発される。例えば前かがみになる、首をひねる、座る、立つなど(これは、実際に活動を行っていないのに脳が症状を作り出していることを確認できるため、MBSを診断するのに優れた方法です)
- ・ 軽い接触、あるいは風や寒さのような害のない刺激によって症状が誘発される(MBSの人は全体的に触覚に敏感なことが多く、軽い接触は実際には痛みを感じている体の深い部分には影響しません)

MBSの方のほとんどは、これらのわかりやすい特徴をいくつか持っています。もし機能性、非整合性、誘発性のどれか一つでも当てはまるなら、それだけでMBSと診断するのに十分です。

MBSには他にもいくつかの共通する特徴があります。MBSの方のほとんどは、人生、特に幼少期にストレスの多い出来事をかなり多く経験しています。ただし、これには個人差があります。MBSを持つ人は、長い経過の中で様々な種類のMBSの症状を経験することがよくあります。このような経験を多くしている場合、現在の不調もMBSである可能性が非常に高いといえます(ただし、器質的な障害がないことが前提です)。MBSの症状が1つしかない人もいます。MBSの発症は通常、人生における大きなストレス要因と関連して起こりますが、そうでない場合や、ストレス要因が比較的小さく見えることもあります。

また、MBSに関連する多くの性格特性を持っていることも一般的です。

次に、性格特性がどの程度あなたに当てはまるかチェックしてみましょう。

→【資料2】MBSに関連する性格特性