

<日本難病看護学会誌 Vol.22 No.3 収録の原著論文の訂正箇所（再掲載）につきまして>

既刊 日本難病看護学会誌 第22巻第3号 (Vol.22 No.3) 収録の森谷利香 著 原著「多発性硬化症病者に特有の疲労に対する新たな漸進的筋弛緩法の試み」において、図表の掲載漏れがございましたので、ここに明記いたします。

【訂正箇所】

森谷利香：多発性硬化症病者に特有の疲労に対する新たな漸進的筋弛緩法の試み. 日本難病看護学会誌 22(3)：245-255, 2018

上記論文の本文記述の表1、表2、表3の掲載が漏れておりましたので、ここに明記いたします。

(以下次項)

表1 新PMRプログラム内容

順序	パーツ	内容	指示		時間(秒)				対象とする筋肉	
			緊張の指示	弛緩の指示	1回 目 張	2回 目 弛	1回 目 張	2回 目 弛		
1	前腕	右手(利き手)で握りこぶしを作ってください 左手(非利き手)で握りこぶしを作ってください	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	前腕	
2	前腕	両こぶしを握り締める	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	前腕	
3	前腕	両こぶしを握り締める	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	前腕	
4	上腕	両こぶし+肘を屈曲する	両手で握りこぶしを作った状態で両肘を曲げてください	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	前腕+上腕
5	肩	肩(両方)肩を耳に近づけずくめる	両肩を耳に近づけるようにすくめてください	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	僧帽筋
6	統合①	両こぶし+肘屈曲+首をすくめる	両こぶし、肘曲げ、首締めを同時にやりますよ	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	前腕、上腕、僧帽筋
7	背中	肩甲骨を引き合ってください	背中の肩甲骨を引き合わせます	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	背筋
8	足	つま先を上げる(背屈)	つま先を上げますよ	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	前脛骨筋
9	足	かかとを上げる(底屈)	かかとを上げますよ	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	腓腹筋、ヒラメ筋
10	足+統合①=統合②	両つま先+統合①	両方のつま先を上げますよ。そのまま先ほどの両こぶし、肘曲げ、首すぼめをしましょう	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	前脛骨筋、前腕、上腕、僧帽筋
11	臀部	両かかと+統合①	両方のかかとを上げますよ。そのまま先ほどの両こぶし、肘曲げ、首すぼめをしましょう	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	腓腹筋、ヒラメ筋、前腕、上腕、僧帽筋
12	臀部	肛門部を引き締め太ももに力を入れる	肛門を引き締め、太ももに力を入れましょう	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	大臀筋、大腿四頭筋
13	臀部+腹=統合③	そのまま腹筋に力を入れる	(弛緩は1回)そのまま腹筋に力を入れましょう	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	腹直筋、腹横筋
14	①+②+③=統合④	これまでの動きを統合する	先ほどのように、両こぶし、肘曲げ、首すぼめをしながら、両かかとを上げます。そのまま肛門を引き締め、腹筋に力を入れましょう	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	前腕、上腕、僧帽筋、
15		①顔(中央部)目を固く閉じて緊張させる	目をかたく閉じて緊張させます	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	眼輪筋
16		②顔(顎)奥歯を噛み合わせ顎を緊張させる	奥歯をかみ合わせて顎を緊張させます	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	顎筋、側頭筋・咬筋
17		③顔(唇)唇をすぼめるようにして力を入れる	唇をすぼめるようにして力をいれます	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	口輪筋
18	顔	眉間にしわを寄せる	眉間にしわを寄せます	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	皺眉筋 苦痛の表情
19		歯をむき出す	歯をむき出しにします	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	笑筋
20		への字の口	への字口にします	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	口角下咽筋
21		下唇を突き出す	下唇を突き出します	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	オトガイ筋
22	⑤顔の統合	顔の動きを統合する	目を固く閉じながら唇を固く結びます	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	眼輪筋、口輪筋
23	④+⑤=統合⑥	全身の緊張	先ほどのように、両こぶし、肘曲げ、首すぼめをしながら、両かかとを上げます。そのまま肛門を引き締め、腹筋に力を入れましょう。そして顔は、目をかたく閉じながら唇を固く結びます	ゆるめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	

表 2 対象の属性

	年代	性別	EDSS	診断からの経過	疲労以外の症状	仕事
ID1	40歳代	男性	0.0	21年	下肢運動麻痺、味覚障害	常勤
ID2	20歳代	男性	1.0	3年	視力障害	非常勤
ID3	30歳代	女性	4.0	2年	運動麻痺、歩行障害、痺れ	常勤
ID4	40歳代	女性	3.5	18年	めまい、ウーτροφ、記憶障害、言語障害、脱力	主婦
ID5	50歳代	女性	不明	6年	手の痛み・痺れ、脱力感、下肢の痺れ	主婦

表3 日誌の分析

	1週	2～6週	7～12週	13～18週	19～24週
コアケアゴリー	ケアゴリー	サブケアゴリー	サブケアゴリー	サブケアゴリー	サブケアゴリー
技術の習得と気づき	ケアゴリー うまくなってきた 問題なし	サブケアゴリー CDがある分がやりやすい スムーズにできた 実施後の違和感なし	サブケアゴリー 問題なし 慣れた 痛みがなくなってきた 習得してきた	サブケアゴリー 問題なし 無心で行った 実施によって体調を知る	サブケアゴリー 慣れた 問題なし 問題ない
	ケアゴリー 快の感覚 血流の実感 緊張と弛緩の効果の実感 呼吸法の効果の実感	サブケアゴリー 落ち着いた リラックスした リラックスした リラックスした ゆつたりした 眠気 体温上昇 血流を感じた 弛緩を感じた 緊張強いと呼吸が浅い 緊張のこぼれをつかんだ 呼吸も大切	サブケアゴリー すっきり 眠れた ゆつたり 落ち着いた リラックスした 血流がわり暖かい 血流を感じず 呼吸法が良いことのみ 緊張しにくく呼吸のみ	サブケアゴリー 快の感覚 弛緩 落ち着いた 落ち着いた 血流の実感 呼吸法の効果の実感 緊張と弛緩の効果の実感 弛緩が良い	サブケアゴリー 快の感覚 快の感覚 緊張と弛緩の効果の実感 緊張と弛緩が大切
実施に伴う症状緩和	ケアゴリー 症状緩和	サブケアゴリー 痛みがなくなった 肩こりがなくなった 緊張と弛緩 呼吸法の効果の実感 症状緩和 疲労の軽減 症状緩和	サブケアゴリー 疲れが和らいだ 便秘解消 意欲がわいた	サブケアゴリー 症状緩和 他の症状が和らぐ	サブケアゴリー 症状緩和 肩こりがなくなった
実施が切り替える機会	ケアゴリー 実施中の問題 実施後の問題	サブケアゴリー 気がかた 長く感じた 力が入りにくい 一部のみ実施できず 感覚異常で中断 何も感じない 困難がある 足の違和感 運動が過負荷である 実施によって疲れた ウートフが心配 痛みあり	サブケアゴリー 動作困難もあった 症状を強く感じる 違和感があり中断 集中が困難 弛緩を感じにくい かえって疲れた	サブケアゴリー 気分転換 意欲・自信になった 足が重い 困難なところあり 感覚異常があり中断 配力のため中断	サブケアゴリー 意欲 次にスムーズに行動 一部問題 中断した 一部実施した
症状を認識する機会	ケアゴリー 時間の問題 感じ方のぼらつき	サブケアゴリー 症状を再認識 動かしにくさの自覚 多忙で実施できず 良い条件の模索	サブケアゴリー 症状を認識する機会 壊れていたため感覚異常	サブケアゴリー 症状を認識する機会	サブケアゴリー 症状を認識する機会
条件設定の課題	ケアゴリー 時間の問題 感じ方のぼらつき	サブケアゴリー 時間の問題 条件の模索 良い条件の模索	サブケアゴリー 時間の問題 実施は余裕がある リハビリ後の実施が良い 弛緩の感じ方は室温による 朝の実施が良い 調子による	サブケアゴリー 時間の問題 実施は時間次第 実施は体調次第 調子が悪く実施不可 ストレッチ使用が良い バリエーションで試す	サブケアゴリー 時間の問題 条件の模索 良い条件の模索 体調次第 体調次第 体調次第