

1. 岡孝和: 仰臥位で行うアインメトリックヨガの筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群患者に対する有用性. *BIO Clinica* 2021, 36(1):62-66. (適応、臨床効果、奏効機序に関する総説です。患者さんの感想から、どのような時に併用すれば、どのような効果が期待できるのか理解しやすいと思います。)
2. 岡孝和: 筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群治療における「微熱記録表」と「元気貯金通帳」の有用性. *日本疲労学会誌* 2019, 14(2):16-22. (ME/CFS を治療する上で、活動と休息のペーシングを指導することは重要ですが、外来診療の限られた時間の中では限界があります。また糖尿病患者に、いくら食事と運動の重要性を説明しても、糖尿病教室のような専門的指導を併用しないと、必ずしも好ましい変化が起きないのと同様、ペーシングの指導にも工夫が必要です。私なりの工夫を紹介しています。)
3. 岡孝和: 筋痛性脳脊髄炎・慢性疲労症候群. *精神科治療学* 2019, 34 (増刊号) :114-116. (ME/CFS 患者の臨床像をイメージしてもらえよう解説しています。おそらく初診でみる ME/CFS 患者さんは、このような方が多いと思います。)
4. 岡孝和: 慢性疲労症候群に対する自律訓練法の有用性と限界. *自律訓練研究* 2015, 35(1-2):12-19. (当時、私が行っていた治療プロトコールの内容を紹介しています。参考になれば幸いです。)