
痛みの治療を 始める方へ



済生会新潟第二病院

新潟県新潟市西区寺地280-7

☎ (025)233-6161

はじめに

現在、あなたは主治医の先生と相談をしながら病気の治療を続けておられると思います。

病気に伴う痛みにはさまざまな場合があり、病気が直接の原因でないこともあります。しかし、主治医の先生はあなたの痛みを「がんによる痛み」と判断されているようです。これから「痛み」に対する治療を開始するにあたって、さまざまな不安があると思います。

このパンフレットを読んでいただくことにより治療に対する不安が少しでも軽くなりますことを願っております。

「がんの痛み」とは	2
痛みの治療の目標	3
痛みの治療での患者さんの役割	4
痛みとお薬の種類	6
オピオイドのよくある誤解	7
オピオイドの使い方	9
オピオイドの副作用	10
オピオイドの注意事項	11
緊急時の連絡メモ	13

「がんの痛み」とは

「がんによる痛み」は、けがなどの痛みと違って、一度起こると通常痛みの原因が簡単には取れません。

病気の進行とは関係なく、「痛みを感じていること」が体力・気力を奪い、がんの治療に影響を及ぼすことがあります。また痛みを我慢しないで「痛みの治療」をきちんとしたほうが長生きすることが研究で明らかになっています。「痛み」は最もつらい症状のひとつですが、あなただけにしか感じることはできません。ですから、あなたの「痛み」について医師や薬剤師、看護師にできるだけ詳しく伝えていただくことが最も重要です。

私たちはあなたの言葉を唯一のよりどころに「痛みの治療」を開始することになります。ですから、これからの治療のなかであなたにはその中心にいていただきたいと考えております。現在、あなたは主治医の先生と相談をしながら病気の治療を続けておられると思います。

病気に伴う痛みにはさまざまな場合があります、病気が直接の原因でないこともあります。しかし、主治医の先生はあなたの痛みを「がんによる痛み」と判断されているようです。これから「痛み」に対する治療を開始するにあたって、さまざまな不安があると思います。

このパンフレットを読んでいただくことにより治療に対する不安が少しでも軽くなりますことを願っております。



痛みの治療の目標

第1目標 睡眠の確保

痛みが睡眠を妨げない



第2目標 安静時の鎮痛

安静にしていれば痛みを感じない

第3目標 運動時の鎮痛

歩くなど体を動かしても痛くない

痛みをがまんしていませんか？

痛みはお薬によって和らげることができます。



痛みの治療での患者さんの役割

◎ 痛みは訴えなければ伝わらない ◎

痛みは患者さんご本人にしかわかりません。痛みの治療は患者さんが痛みを訴えることから始まります。

痛みを感じたら遠慮せずに伝えて下さい。



◎ 痛みは我慢しない ◎

痛みがあるとからだの動きは制限され、食事や睡眠もままならなくなり、気分もふさがちになって回復が遅れます。

また、痛みの治療は早くから始めたほうが上手くいきやすく、我慢しきれなくなった痛みでは治療が難しくなります。

「痛みは治療できる症状であり、治療すべき症状」なのです。

◎ 痛みの記録をつけましょう ◎

痛みの強さや体調は毎日変化していきます。今どんな痛み止めを使っている、どれくらい痛みがあって、体調はどうかなどの記録をつけていきましょう。

記録された内容を医療スタッフに教えて下さい。その記録から、痛み止めの量は適切か、副作用はコントロールできているかなどが判断でき、今後の治療に活かされていくのです。

◎ 痛みを上手に表現しましょう ◎

～ 数字を使って表現する方法 ～

痛みが全くない状態を「0」とします。今までに経験したことがないような最高の痛みを「10」とします。今の痛みは「0」から「10」の間のどの数字に当てはまるか考えてみましょう。

この表現方法では今の数字の大小をみるのではなく、治療前後で数字に変化があったかどうかをみていきます。数字が小さくなったからといって治療をやめてしまうわけではありません。治療がこれで十分かどうかは患者さんと医療スタッフで相談して決めていきますので、以前より痛みが弱くなっても、もう少し痛みをなくしたいと思えばそのように伝えてください。

～ 言葉で表現する方法 ～

痛みを言葉で表現するのは大変難しいことです。ですが、痛みは患者さんにしか表現できないものです。

下の表を参考にして、できるだけ詳しく教えてください。

項目	表現の例
いつから	1時間前から、昨日から、1週間前から など
どこが	胸が、お腹全体が、腕が、腰が など
なにをしたら	寝返りしたら、起きていたら、排便したら など
どんなふうに	重苦しく、針で刺されるように、ズキズキと、ピリピリと など
どのくらい	夜眠れないほど、歩けないほど、じっとしていられないほど、何も考えられないほど など

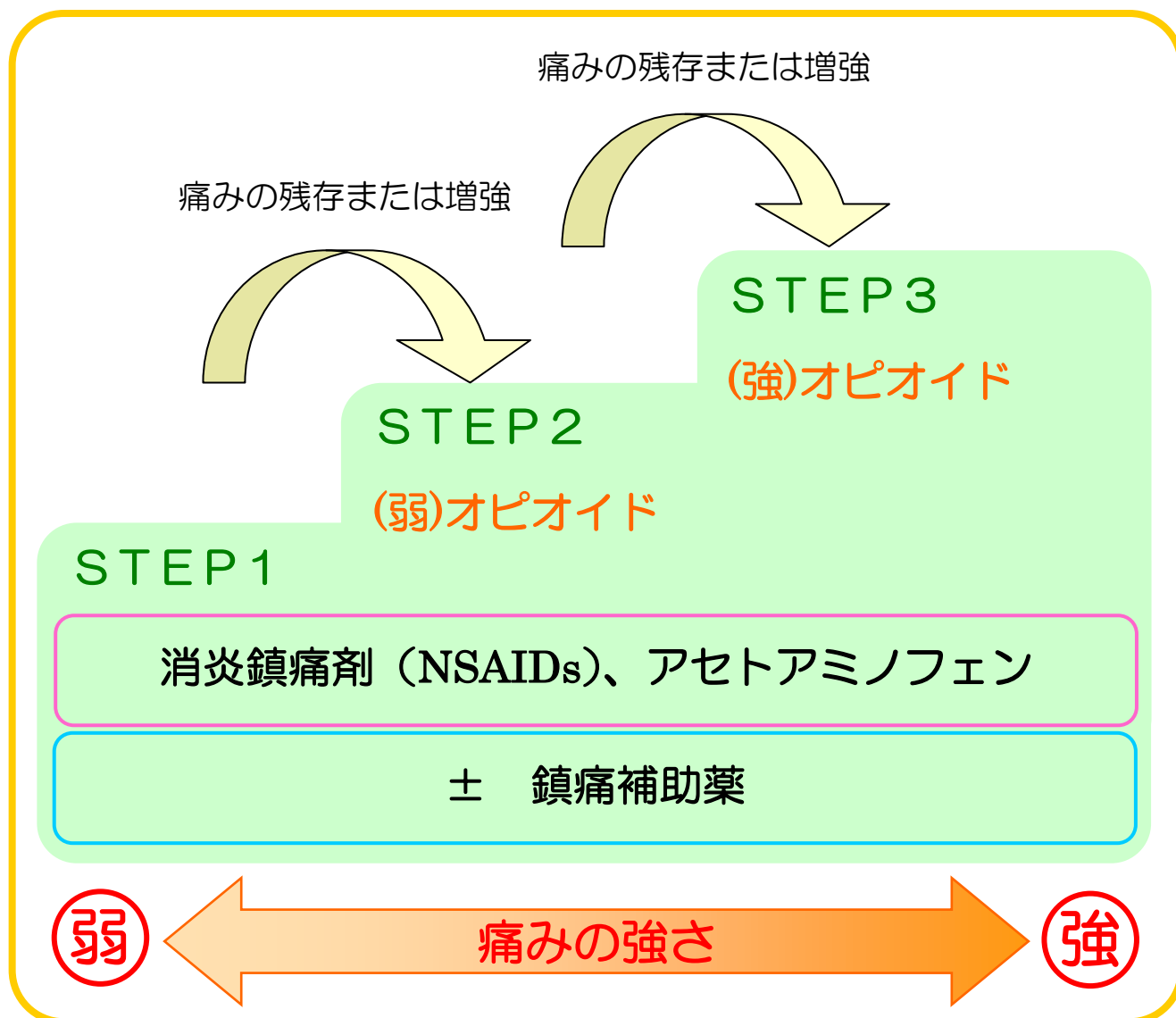
痛みとお薬の種類

痛みを和らげるお薬に「**オピオイド**」があります。

オピオイドは医療用麻薬に分類されているものもありますが、決して危険なお薬ではありません。

オピオイドは痛みがなくなるまで量を増やしても安全に使えます。また、胃を痛めたりすることもありますので、食事と関係なく使うことができます。

適切に使って痛みを和らげましょう。



オピオイドの よくある 誤解



✚ こんな心配はありませんか？



「これらはすべて、
根拠のない迷信です」

Q1. オピオイドを使うと中毒になりますか？

A1. オピオイドを痛みのある患者さんに適切に使用した場合は中毒にならないことが証明されています。

Q2. 麻薬を使うと寿命が縮むのですか？

A2. オピオイドの使用によって寿命が縮まることはありません。むしろ痛みが取れることで体力や精神力が回復し、良いとされています。

Q3. 長く使っているとだんだん効かなくなるのですか？

A3. 適切に使用していれば体がお薬に慣れて効かなくなることはありません。

Q4. オピオイドは副作用が強いのですか？

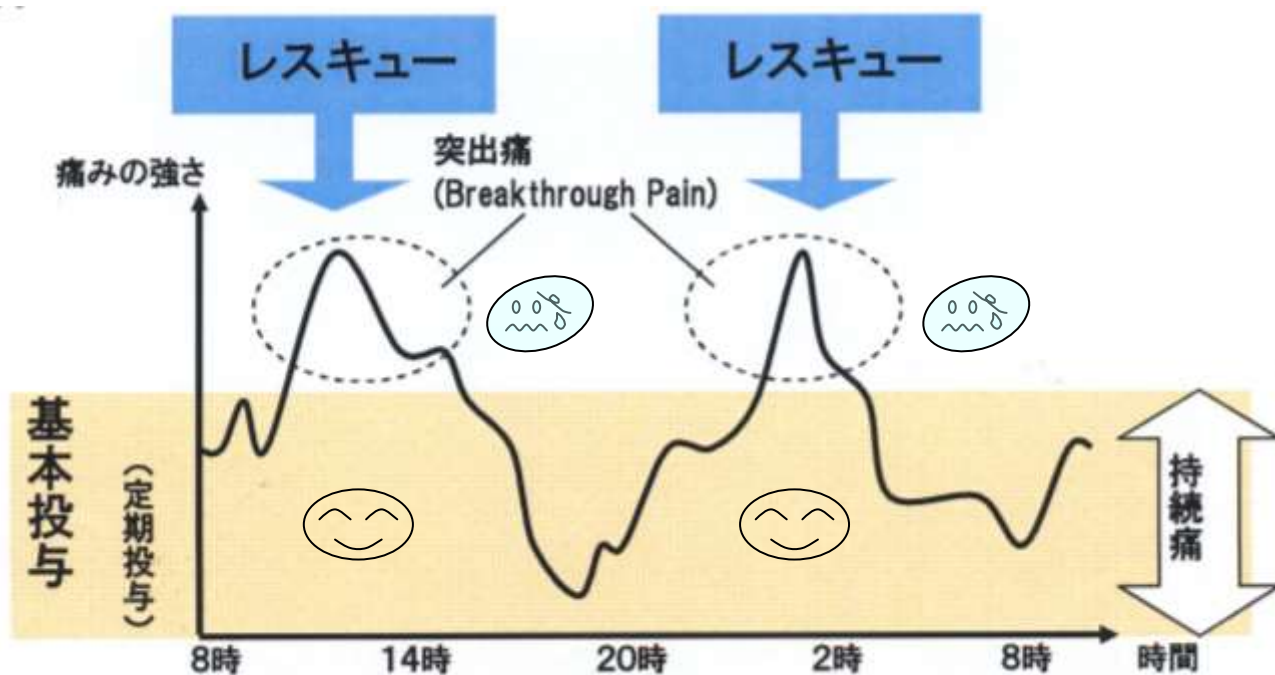
A4. オピオイドの副作用は予防・軽減が可能です。そのためのお薬がオピオイドと一緒に処方されることがあります。

Q5. オピオイドは一度はじめたらやめられないのですか？

A5. 医師の指示通り少しずつ減量していくことで安全に中止することができます。しかし、オピオイドを自己判断で急にやめると、だるさ、嘔気、不安、悪寒、興奮などの症状が出現することがあります。



【オピオイドの使い方】～ 定時薬 と レスキュー ～



【定時薬】：一定の間隔で決められた時間に使用するお薬

あなたの定時薬は（ ）です

痛みを継続して取るためには、からだの中に一定量のお薬が維持されている必要があります。一定の間隔でお薬をからだの中に補充することで、お薬の効果を途切れさせることなく、持続的に痛みを和らげることができます。

【レスキュー】：痛みが現れた場合や、現れることが予測できる場合に追加で使用するお薬

あなたのレスキューは（ ）です

痛みの強さは常に一定ではありません。定期的にオピオイドを使用していても痛みが現れる場合や、あらかじめ痛みが現れると予測される場合は、早く効くオピオイドを臨時で使用します。

レスキューを頻繁に使用する場合は定時薬の量が不足している可能性がありますので、担当医や薬剤師、看護師に相談しましょう。

オピオイドの副作用

オピオイドには、他の薬と同じように副作用がありますが
きちんと対応すれば予防したり症状を軽くしたりすることができます

■便秘	■吐き気	■眠気	■その他
<ul style="list-style-type: none">✓ ほとんどの方で服用中はずっとみられます✓ 下剤を内服して調整します	<ul style="list-style-type: none">✓ 服薬して1～2週間みられることがあります が、その後なくなるのがほとんどです✓ 予防のために吐き気止めを服用することもあります	<ul style="list-style-type: none">✓ 服薬して2～3日間みられることがあります が、その後なくなるのがほとんどです	<ul style="list-style-type: none">✓ めまいがする✓ かゆみができる✓ 尿が出づらい✓ 混乱・幻覚などの症状が出ることもあります

生じた場合の対応

<ul style="list-style-type: none">✓ 下剤を増やしたり、2種類以上の下剤を組み合わせたりします	<ul style="list-style-type: none">✓ 軽度なら数日以内におさまる可能性があるので様子を見て下さい✓ ひどければ連絡して下さい	<ul style="list-style-type: none">✓ 連絡して下さい✓ 別のお薬に変更する場合があります
--------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

オピオイドの注意事項



👉 運転や危険を伴う機械の操作などを行なう場合は、
あらかじめ担当医にご相談ください

オピオイドを使うと眠くなったり、ふらついたりすることがあります。原則として自動車などの運転や危険を伴う作業は行なわないようにしてください。自動車などの運転が必要な方は担当医にご相談ください。

👉 オピオイドの使用を
自分の判断で急にやめないでください

急にやめると汗をかく、下痢が止まらなくなるなどの退薬症状が現れます。中止するときは、担当医と相談して少しずつ量を減らしていきましょう。

👉 飲酒は担当医にご相談ください

飲酒によりめまいやふらつき、眠気が強くなったり、呼吸が苦しくなったりする場合がありますので飲酒は控えてください。

お酒を飲む場合は時間をかけて少しずつ飲み、量も控えめにしたほうが良いでしょう。

👉 オピオイドを他人に使ったり譲ったりしないで下さい

お薬の種類と量は患者さんそれぞれに合わせて決められています。他の人が使った場合、痛みが治らないばかりか危険なことにもつながりますので絶対におやめください。

また、法律でも禁止されています。

👉 保管場所に気を付けてください

失くしたり盗まれたりしないように、またお子様が間違っただり、さわったりしないように十分注意してください。

また、あといくつ残っているか確認する習慣をつけましょう。

👉 余ったオピオイドは病院や薬局に持参してください

お薬が変更になった、あるいは別の病院に入院したなどの理由でオピオイドが余った場合は、病院やお薬をもらった調剤薬局に持参してください。

勝手に捨てたり、他の人に譲ったりしてはいけません。



緊急時の連絡メモ

連絡先： 済生会新潟第二病院

電話番号： 025-233-6161

電話で伝える事柄

患者様のお名前 _____

診察券の番号 _____

担当医師の名前 _____

患者さまの状態について次のようなことを説明してください

- ・いつ頃から？
- ・どんな症状か？
- ・いまどんな状態か？

e 第 3 版

2014 年 3 月発行

2015 年 9 月改訂

2018 年 1 月改訂

編 集

済生会新潟第二病院緩和ケア委員会