

痛みの治療を受ける みなさまへ



1 がん疼痛とは

がんおよびその治療に関連して起こる痛みのことをいいます。がんと診断されたとき、すでに50%の患者が何らかの痛みを抱えているといわれています。がん疼痛は、適切な治療を受けることで緩和することができます。

2 疼痛治療の目標

第1目標

痛みに妨げられない
夜間の睡眠



第2目標

安静時の痛みの消失



第3目標

体動時の
痛みの消失



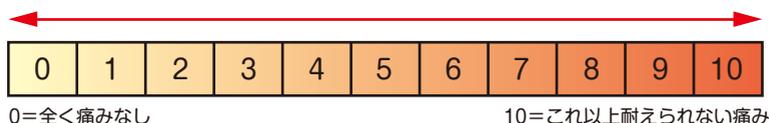
3 痛みの強さの評価

痛みは、感じている本人にしか分からない“主観的”な感覚です。「たまらなく痛い」とか「少し痛い」のような表現では、痛みの強さが医療者には伝わりにくく、しっかりとした治療に結びつけることができません。

痛みの強さを他の人にも分かるよう“客観的”に表現するために、次の2つのスケールを使います。スケールを使って、痛みの強さを表現してみましょう。

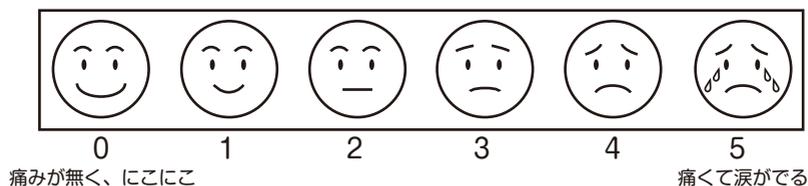
①NRS(Numeric Rating Scale)

…0から10の数値で痛みを評価する。



②FPS(Face Pain Scale)

…痛みの強さを、患者が選択した顔の表情から評価する。
小児や高齢者に適応が高い。



4 痛みの緩和方法

痛みの種類は、動いた拍子にズキッとする痛み(体性痛)、お腹の張りや押されるような痛み(内臓痛)、しびれ・電気が走るような痛み(神経障害性疼痛)などがあります。

がん疼痛は、このような痛みが1つだけでなく複雑に混ざりあって現れます。したがって、痛みの種類に応じて複数の薬を同時に用いることもあります。

ご自分が使っている鎮痛薬は何かを書き出してみましよう。

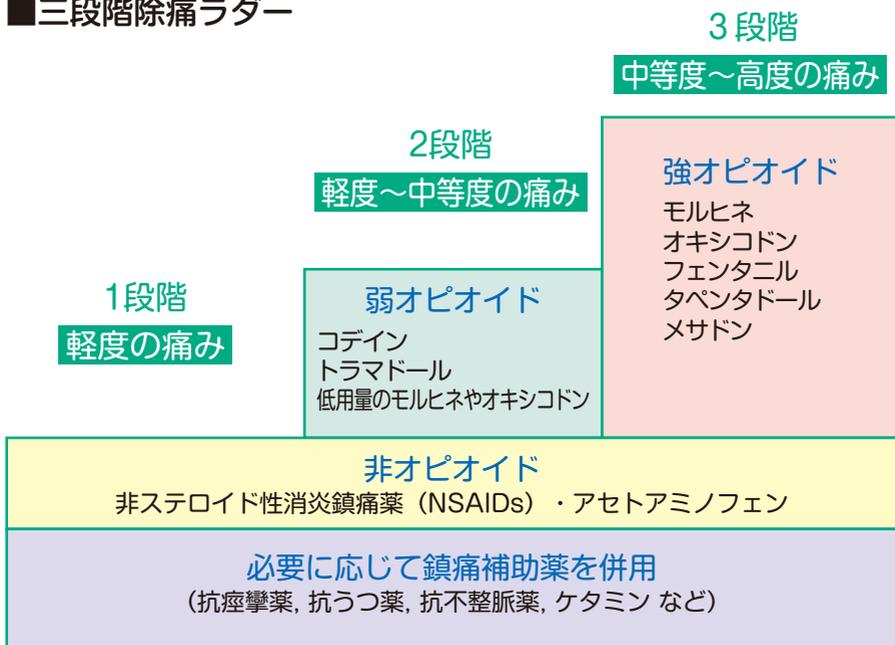
定期薬：

レスキュー薬（頓用の痛み止め）：



WHO（世界保健機関）で推奨される鎮痛薬の使用法

■三段階除痛ラダー



がん疼痛の薬物療法に関するガイドライン2014年版より改変

鎮痛薬は図に示した「WHO三段階徐痛ラダー」が示すところに従って選択します。

5 医療用麻薬に関する説明

『麻薬』と聞くとたいていの方が怖い薬だと感じます。それは医療用麻薬に対する誤ったイメージがあるからです。医療用麻薬は、手術の後の痛みを緩和したり、咳止めにも用いられている薬です。もちろん、薬なので副作用はありますが、しっかりとその対策をとれば安全に用いることができます。

《医療用麻薬に対する多くの誤解》

麻薬を使うと中毒になる

麻薬を使うと気がおかしくなる

麻薬を使うと命が短くなる

麻薬を使うということは末期

麻薬を使うと普通の社会生活ができなくなる



医師の指導のもと、適切な量を適切に使えば中毒になることは絶対にありません。医療用麻薬を使うことで、痛みが取れ、仕事に復帰したり、旅行に行ったり、活動範囲が広がっている方がたくさんいます。

がんの痛みと病気の悪化は必ずしも関連しません。がんの種類や場所によって痛みの程度や訴えは変わってくるからです。

治療により痛みが和らいできたときには、痛みの程度に応じて鎮痛薬を減らしていきます。

6 医療用麻薬の副作用

医療用麻薬には、主として3つの副作用があります。

①吐き気

医療用麻薬を開始したときや増量したときに見られることがあります。1－2週間で体が慣れてきたら治ります。その期間吐き気に応じお薬があります。

②眠気

医療用麻薬を開始したときや増量したときに見られることがあります。1－2週間で体が慣れてきたら治まります。また、治療などにより痛みが軽くなってきたときに眠気が出てくる場合もあります。その場合には、徐々に医療用麻薬を減らしていきます。

※ 薬の添付文書には、「眠気・めまいが起こることがあるので、自動車の運転など危険を伴う機械の操作に従事させないように」注意書きがあります。

③便秘

医療用麻薬を使っている間は、ほとんどの方が便秘になります。一般的な下剤や副作用に特化した便秘治療薬を使用します。

十分に水分を補給したり、無理のない範囲で体を動かしたりするなど生活の中でも便秘対策に心がけてください。



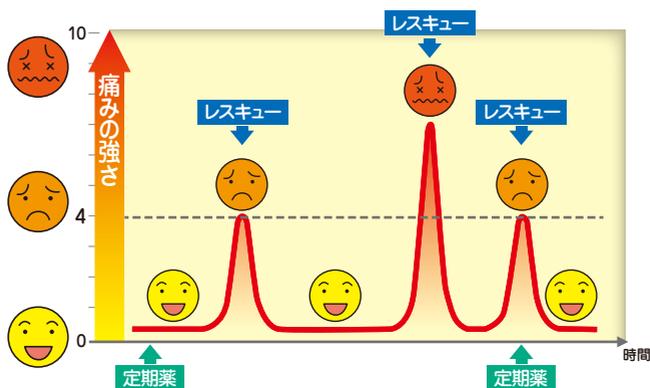
7 レスキュー薬(頓用の痛み止め)の使い方

痛みの出現や程度は一定ではなく、図のようにムラがあります。そのため、痛み止めは定期的に飲む痛み止め（長く効くタイプ）と、痛みが強いつきに飲む痛み止め（速く効くタイプ）に分かれます。

痛みが強くなったときには、あらかじめ処方しているレスキュー薬を使いましょう。医師の処方の通りに一定時間あければ繰り返し使用して構いません。

このレスキュー薬の回数を見ながら、定期的に飲む痛み止めの量を調整していきます。痛みがあるのに我慢してレスキュー薬を使わないでいると、痛みの程度を把握することができず適切な痛み止めの調整ができないので、我慢せずにレスキュー薬を使うようにしましょう。

動く痛いなど、痛みが強くなるタイミングがある程度予測できる場合には、レスキュー薬をあらかじめ使用することで痛みが強くなるのを予防します。



※ 外出時には、必ずレスキュー薬を持って出かけましょう。

※ レスキュー薬の使用方法について不明点がある場合は、必ず医師・看護師・薬剤師に相談しましょう。



8 薬物療法以外の疼痛緩和の方法

①放射線治療

放射線治療が有効な場合もあります。

②ビスホスホネート製剤など

骨転移に対して、ゾメタ[®]やランマーク[®]を痛みや骨折の予防で用いることがあります。

③神経ブロック

痛みの伝わる経路の神経に、局所麻酔薬などを注射し痛みを和らげます。



④睡眠の確保

病気のこと、治療のこと、いろいろ考えて夜眠れないこともあると思います。特に夜は、夜間痛といって痛みが強くなる時間帯でもあります。睡眠が十分確保できなければ、気持ちも身体も不安定になりますので、夜は睡眠がしっかりと確保できるよう、睡眠衛生を整えます。場合によっては短期間の睡眠薬などの使用も考えましょう。



⑤体の向き、動き方の工夫、装具や補助具の利用

体の向きや動き方によって痛みの出現が変わってきます。医師、看護師や理学療法士と相談しながら、痛みが和らぐ方法を考えていきましょう。

⑥リハビリ、マッサージ、冷あん・温あん

軽い運動を取り入れたり、マッサージをすることなどで、痛みを和らげることができます。

⑦リラクゼーション、気分転換

体と気持ちは密接に関係しています。体がしんどいときには気持ちもしんどくなります。不眠や強い不安などで、痛みが強く感じられることはよくあります。気持ちができるだけリラックスできるよう、気分転換を図りましょう。





(高知県地域がん診療連携拠点病院)

平成31年3月 (第2版)

高知県・高知市病院企業団立高知医療センター
がんセンター 緩和ケアチーム

〒781-8555 高知県高知市池2125番地1
TEL:088-837-3000 FAX:088-837-6766
ホームページアドレス:<http://www.khsc.or.jp/>

(平成30年度高知県地域がん診療連携拠点病院機能強化事業)