

● 痛みのコントロールのため おくすり以外にできること

○しっかり眠る

夜に眠れないと疲労がたまり、痛みを強く感じやすくなります。

眠れないときには、医師や看護師にご相談ください。

○リラックスする

例) 深呼吸、腹式呼吸、かるいストレッチ
温かいお風呂にゆっくりつかる

○気晴らしをする

例) 趣味を楽しむ
音楽、ラジオ、テレビなど
家族や友人とお喋りする

○軽い運動を取り入れる

散歩や体操など、無理のない範囲でからだをうごかしてみましょう。

○安静にする

痛みがつよいときや疲れを感じる時には、無理せずからだをやさめてください。

○マッサージ

痛い場所をかばうためにこわばった周りの筋肉をほぐしたり、温めたりしてみましょう。
つよい刺激がかえって痛みをつよくすることもあるので、様子をみながらおこなってください。

○ひとりで悩まない

ご家族、医師、看護師、薬剤師など、近くにいるひとに症状についてお話してください。
薬剤調整や生活・ケアの工夫などにつきご相談させていただきます。

痛みの治療のポイント



茨城県立中央病院
緩和ケアセンター
緩和ケア病棟

〒309-1793
茨城県笠間市鯉淵 6528
T E L 0296-78-5420
F A X 0296-78-5421

茨城県立中央病院
緩和ケアセンター
緩和ケア病棟

なぜ痛みの治療が必要なのか

がんの痛みを我慢しながら過ごすことは、患者さんにとって大きな負担になります。

- ・食事、睡眠、入浴、外出などといった日常生活が保てなくなる
- ・いらいらする、集中できない、何をしても楽しめない、など、つらい気持ちになる

痛みの治療のいちばんの目的は、「患者さんの生活の質（クオリティ・オブ・ライフ）を良い状態に保つことで、生きることや治療に対して前向きな気持ちになれるように支えていくこと」、と考えています。

痛みの原因

痛みには色々な原因があります。

問診や、必要に応じて検査を行うことで、痛みの原因を検討し、それに応じた治療やケアを選択していく必要があります。

痛みの原因（例）

○がんによる痛み

- ・内臓から起こる鈍い痛み
- ・骨や皮膚から起こる鋭い痛み
- ・神経障害による、電気がはしるような・びりびりする痛み

○がん治療による痛み

- ・手術後の傷の痛み
- ・抗がん剤による手足のしびれ

○がん以外の病気からくる痛み

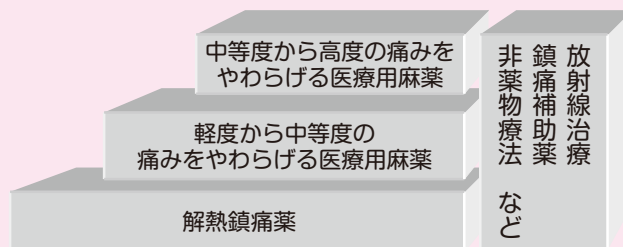
- ・加齢からくる腰や肩の痛み

鎮痛剤の種類

痛みの治療は、原因やつよさに応じて、色々な薬剤や、放射線療法など薬以外の方法を組み合わせていきます。

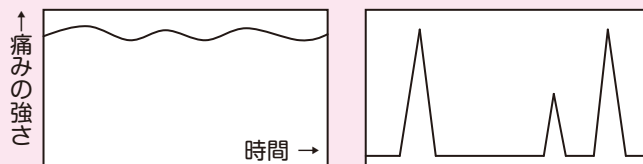
つよい痛みに対しては医療用麻薬を使います。

麻薬と聞くと心配に思われるかもしれませんが、正しい使いかたを守れば、安全でとても有効な鎮痛剤です。



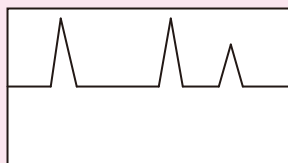
痛みのパターンに応じた対応

痛みは常に一定とは限りません。痛みの出かたをよく分析して、それに合った薬の使い方をします。



① 1 日中痛みがある

② 普段は痛くないが時々痛い



③ 1 日中痛く、時々さらに強くなる

①のようなときは、鎮痛薬を定期的に使用します。

②のようなパターンでは、痛みが出たときや、痛みが出そうなときに、頓用の鎮痛薬（レスキュー）を使用します。

③は、定期的な薬と、頓服の両方を組み合わせて使用します。

痛みを医師や看護師に伝えるには

痛みは患者さんご本人にしか分からないため、問診がとても重要になります。

薬剤調整を適切にすすめられるために、ぜひ以下の点を医師や看護師にお伝え下さい。

・今の痛みの治療に満足していますか？

☐今のままでよい ☐調整してほしい

・痛みのために、日常生活で困っていることがあれば教えて下さい。

例) 眠れない、食事がとれない、歩けない、など

・痛みが全くないときを「0」、これ以上耐えられないほど痛いときを「10」としたとき、現在の痛みはいくつくらいですか？

例)「安静にしているときは1～2、動いた時は6」

・眠気はありますか？

☐ある ☐ない

・吐き気はありますか？

☐ある ☐ない

・便秘はありますか？

☐ある ☐ない

・頓用薬（レスキュー）を1日に何回使用しますか？

☐使っていない ☐回

・頓用薬を使ったあとに、痛みは良くなりますか？

☐痛みがなくなる ☐少し良くなる ☐不変

・頓用薬を使ったあと、眠気や吐き気はありませんか？

☐（眠気・吐き気）がある ☐ない