

日記を使って伝えて！治そう！あなたの痛み

# 痛みサポートブック

## Ver.4



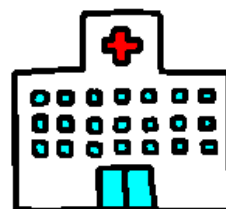
東京女子医科大学病院がんセンター緩和ケア室



# もくじ

---

<b>痛みサポートブックとは</b> .....	<b>p 1</b>
はじめに	
痛みの治療と痛み日記	
<b>3つの目標</b> .....	<b>p 2</b>
痛み治療のステップアップ	
<b>痛みの治療の世界ルール</b> .....	<b>p 3</b>
痛みの治療薬の基本原則	
<b>痛みの治療に使われる痛み止め</b> .....	<b>p 4</b>
非ステロイド性鎮痛消炎剤	
アセトアミノフェン	
医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬）	
鎮痛補助薬	
<b>医療用麻薬に対する誤解</b> .....	<b>p 6</b>
<b>上手な痛み止めの使い方</b> .....	<b>p 8</b>
<b>痛み止めの副作用</b> .....	<b>p 10</b>
<b>教えてください！あなたの痛み</b> .....	<b>p 11</b>
がまんや遠慮をしない	
どこが、どんなときに、どのように、どのくらい	
痛みに限らず、不安やつらいことも伝える	
<b>痛みのない毎日をおくるために</b> .....	<b>p 13</b>
<b>次のようなとき、がまんや遠慮せずご連絡ください！</b> ...	<b>p 19</b>



# 痛みサポートブックとは

## はじめに

痛みは生活の様々な場面で、あなたの自由を奪ってしまいます。例えば、痛みで夜ぐっすりと眠れない、食事が摂れない、動けないなど・・・、これでは心も体も疲れてしまいます。

## 痛みの治療と痛み日記

**痛みの治療の目的**は、痛みをなくしたり、和らげたりすることで、生活の不自由さを取り除き、痛みに悩まされることなく日常生活を送っていただくことが一番大切です。

それにはまず、**痛みをがまんせずに医師や薬剤師、看護師に伝える**ことが大切です。

例えば、「お腹にズーンと重い痛みがある」、「足にビリリと電気が走るような痛みがある」など・・・、**痛みの場所や性質、強さとその変化は**  
**お薬の種類や量**を決めるのに必要不可欠な情報です。

この“痛みサポートブック”を活用して、あなたの痛みの治療を進めていきましょう。



別冊で「痛み日記」  
があります  
ぜひ、ご活用ください

# 3つの目標

## 痛み治療の3つのステップ

実際には、次の3つの目標を段階的に達成していくことで、  
痛みの治療を進めていきます。

### ① 夜ぐっすり眠れる

痛みでなかなか寝付けなかったり、途中で目が覚めたりせずに、  
ぐっすり眠れる。

### ② じっとしていれば痛くない

横になっていたり、すわっていたりと、体を動かさなければ、  
痛みがない。

### ③ 身体を動かしても痛くない

歩いたり、食事したり、体を動かしても、  
痛みがない。



# 痛みの治療の世界ルール

---

## 痛み止めの基本原則

---

痛み止めを使用するにあたって、大切なポイントが4つ示されています。

### ① あなたに合わせた用法で

あなたのお体の様子や生活に合わせて、できるだけ負担のない、簡便な使用方法の痛み止めを選びます。

### ② あなたに合わせた用量で

あなたの痛みの場所や性質、強さとその変化に合わせて、安全で有効な痛み止めの量を決定します。

### ③ 時間を決めて規則正しく

痛みのない状態を維持するために痛み止めの効果が途切れないよう、決められた時間や間隔で規則正しく使用することが大切です。

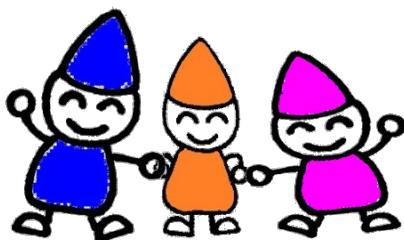
### ④ あなたに合わせて細かく対応

些細な症状でも、まずは医療者に相談してみましょう。



# 痛みの治療に使われる痛み止め

痛みの治療は主にお薬でおこないます。痛みの場所や性質、強さに応じて、様々な分類の痛み止めを組み合わせることで、より効果的に、より安全に痛みの治療を行うことができます。



ここでは、主な痛み止めをご紹介します。

## 非ステロイド性鎮痛消炎剤 (NSAIDs)

エヌセイズ



もっとも身近な鎮痛成分の総称で、解熱にもよく使われ、痛みの治療の土台となる痛み止めです。街の薬局で売られているバファリン® やロキソニン S® なども同じ分類です。

**特徴：**炎症や発熱を伴う痛みによく効きます。

**注意：**胃腸障害や腎障害が起こることがあります。

**主な商品名：**エトドラク、ロキソプロフェン、セレコキシブ、ナイキサン®、ロピオン®など。

## アセトアミノフェン



こちらも身近な鎮痛成分で、小児の解熱にもよく使われます。街の薬局で売られているセデス®なども同じ成分です。

**特徴：**胃や腎に負担をかけずに痛みを和らげます。

**注意：**肝臓が悪い方は用量に注意が必要です。

**主な商品名：**カロナール®、アセリオ®など。

## 医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬）



医師の指示のもとで使用すれば、**安全性・有効性が高く、厚生労働省が痛み止めとして認可した麻薬**の総称です。

医療用麻薬のなかには、少量で咳止めとして使用されるものがあり、街の薬局で売られているパブロン®やルル®、ベンザブロック®などの風邪薬にも含まれています。

**特徴：**様々な性質の痛み幅広く有効なお薬で、痛みに応じて用量を増やすことができます。胃や腎に負担をかけずに痛みを和らげます。

**注意：**便秘、吐き気、眠気が起こることがあります。

**主な商品名：**MS コンチン®、オキシコドン、ナルサス®、タペンタ®、フェントステープ®、デュロテップ MT®、オプソ®、オキノーム®、ナルラピド®、アブストラル®など

⇒⇒えっ！！麻薬！？と思われた方は・・・ p 6へ



## 鎮痛補助薬

神経の痛みなど、複雑な痛みに対しては、先にご紹介した鎮痛薬と一緒に、鎮痛補助薬（けいれんの薬、不整脈の薬、うつ病の薬など）を使います。これらのお薬は、痛みを軽減する効果があることが分かっています。

## 医療用麻薬に対する誤解

---

麻薬は麻薬でも、**医師の指示のもとで使用し安全性・有効性が高い医療用麻薬**は、違法な乱用により多幸感や陶酔感を目的に使用し、**中毒や依存が生じる麻薬類とは全く異なります。**

**医療用麻薬**は厚生労働省が安全・有効であると認めたものを医師が症状に合わせて処方し、薬剤師や看護師の指導のもと使用しますので安全です。痛みがある状態では、これらの痛み止めを使用しても**多幸感や陶酔感**はもちろん、**中毒や依存も生じないことが証明されています。**

## 医療用麻薬の FAQ

**「さいごの薬？」→ ×**

---

誤解です。

間違った印象や誤解のため、これまではさいごの薬として扱われてきましたが、現在は症状に合わせて、いつでも使用されています。

**「使い続けると効かなくなる？」→ ×**

---

誤解です。

医療用麻薬が効かなくなることはありません。痛みが強くなった場合は、症状が変化した可能性があるので、すぐにご相談ください。



## 「使い続けると命を縮める？」→ ×

---

誤解です。

医療用麻薬で命が縮まることはありません。逆に、痛みが和らぐことで十分に睡眠ができるなど、生活の質が向上し、体力的にも精神的にも負担が軽くなります。

## 「使い続けるとあたまがおかしくなる？」→ ×

---

誤解です。

医療用麻薬で眠気が起こる場合がありますが、頭がおかしくなることはありません。眠気がつらい場合は遠慮せずにご相談ください。

## 「使い続けるとやめられず麻薬中毒になる？」→ ×

---

誤解です。

医療用麻薬でやめられなくなったり、中毒になることはありません。痛みの原因がなくなったり、良くなったときには、医師の指示のもと徐々に用量を減らし、やめることもできます。

※疑問や不安があるときは自己判断せずにご相談ください！



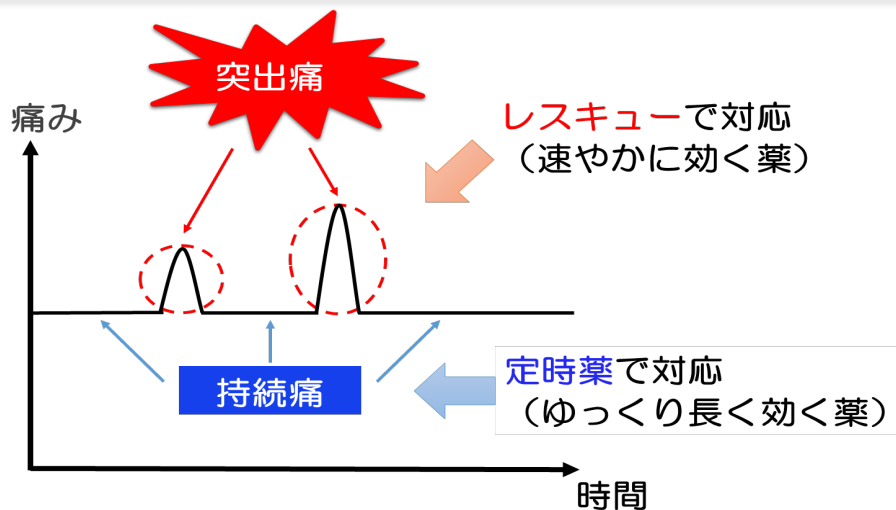
# 上手な痛み止めの使い方

痛みをがまんして放っておくと、痛みの原因は変わらなくても痛みの感じ方がだんだんと強くなることがあります。

このため、痛みの治療薬は決められた時間ごとに使用し  
(定時薬)、痛みのない状態を維持することが大切です。

また、痛みの治療薬を決められた時間ごとに使用していても、体を動かしたときなどに痛みが強まってしまうことがあります。このような場合は、効き目が早く現れるお薬 (レスキュー) を使用します。

目標は、まず持続的な痛み（持続痛）を取ることです。次に、急な痛み（突出痛）への対処を考えます。



- ・持続的な痛み（**持続痛**）は、  
定時薬を決められた時間に服用し、痛みのない状態を維持する
- ・急な痛み（**突出痛**）は、レスキューを使って痛みを和らげる

## レスキューの役割

---

レスキューの主な役割は次の3つです。

### ① いますぐ痛みを和らげる

急な痛みや動いたときの痛みなど、定時薬を使用していても現れてしまう痛みを和らげます。

### ② あなたの痛みとお薬の相性診断

レスキューの効果のありなしから、現在の痛みとレスキューの相性の良し悪しがわかり、痛みに応じて用量を調節する医療用麻薬の場合は定時薬を増やす判断材料にもなります。

### ③ あなたの痛みを測るものさし

1日のレスキューの使用回数から、現在の痛みにどれだけお薬が足りていないかがわかり、痛みに応じて用量を調節する医療用麻薬の場合は用量を決める判断材料にもなります。

レスキューは、痛みをがまんせずに正しく使用し、その効果と使用回数を医療スタッフに伝えることで、痛みの治療薬の調節が安全に、スムーズに行なうことができます。

## 痛み止めの副作用

どんなお薬でも副作用があるように、痛み止めにも副作用があることがわかっています。

しかし、痛み止めの開始と同時に副作用の予防薬を開始するなど、それぞれ対処法が用意されているので、ご安心ください。

ここでは、主な副作用をご紹介します。

### 胃腸障害

非ステロイド性鎮痛消炎剤（p4）を使用中は胃腸障害が起こる場合があります。

胃薬で予防できますが、胃が弱い方や空腹時に胃がきりきり痛むなど胃に違和感があらわれた場合はご相談ください。

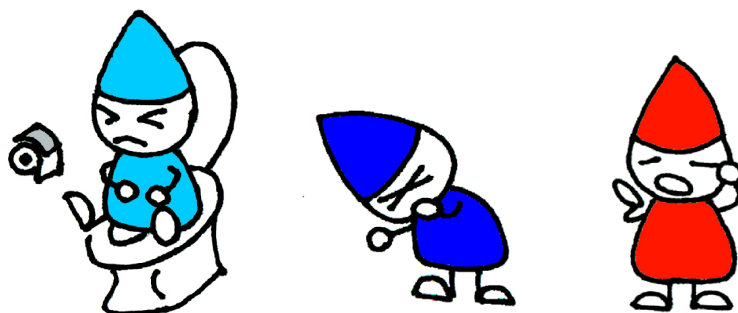
### 便秘、吐き気、眠気

医療用麻薬（p5）を使用中は便秘や吐き気、眠気が起こる場合があります。

吐き気と眠気が起こるのは、個人差はありますが、**飲み始めから**

**1週間くらいまで**といわれています。便秘は使用中ずっと、起こります。

便秘薬や吐き気止めで予防できますが、症状がよくなる場合やつらい場合はご相談ください。



## 教えてください！あなたの痛み

---

痛みの治療は、あなたが痛みを伝えることから始まります。

しかし、痛みの感じ方はひとそれぞれ違うため、痛みを伝えることはとても難しいことです。ここでは、痛みを上手に伝えるコツをご紹介します。

### がまんや遠慮をしない

迷惑をかけてしまわないか、嫌われてしまわないか、弱い人間と思われないか、などと心配して、痛みを伝えることをがまんしたり、遠慮していませんか？

安心してください。痛みを伝えることで、私たち医療スタッフがあなたのことを迷惑に思ったり、嫌ったり、弱い人間だなんて思うことは決してありません。

痛みは血液検査やレントゲンなどでは調べることができないため、痛みを伝えていただくことはとても貴重なことなのです。

どこが、どんなときに、どのように、どのくらい痛むのか、あなたの痛みの状態とその変化を伝えてください。また、複数の痛みがある場合は、それぞれについて伝えてください。

これらの情報は、痛みの治療薬の種類や用法・用量など、痛み治療の方針を決める重要な情報となります。

### 痛みに限らず、不安やつらいことも伝える

最近の研究では、不安が痛みの原因となったり、痛みを強くしてしまうことがわかってきています。

このため、便秘・吐き気・眠気などのつらい症状はもちろん、病気や治療に伴う不安もがまんや遠慮せずに伝えてください。

## どこが

体のどこの部分に痛みがあるのか伝えてください。

言葉とともに、別冊の痛み日記  
に示すと、よりわかりやすくなります。



## どんなときに

どんなときに痛みを感じるのか伝えてください。

また、どんなときに痛みが和らぐのかも伝えてください。

## どのように

どのような性質の痛みなのか伝えてください。

あなたが表現しやすい言葉で自由に伝えていただくのが一番です。  
表現しづらい場合は次のような例を参考にしてください。

例) 重苦しい、チクチク刺すような、焼けるような、締め付けられる  
ような、割れるような、ピリピリ電気が走るような、しびれるような

## どのくらい（痛みの強さの変化について）

どのくらいの強さの痛みか伝えてください。

痛みの強さは、共通の指標を使うことで、相手に伝えやすくなります。  
痛みがない状態を数字の0（ゼロ）、あなたが想像できる最高の  
痛みを数字の10とし、痛みを0～10の数字で表します。

数字が前と比べてどのくらい変化したのかがとても重要になります。  
なお、痛みの強さの表し方は他にもありますので、表しづらい場合は  
ご相談ください。

例) ○×△錠を飲んだら、7の痛みが2の痛みになった。

# 痛みのない毎日をおくるために

## ポイント①

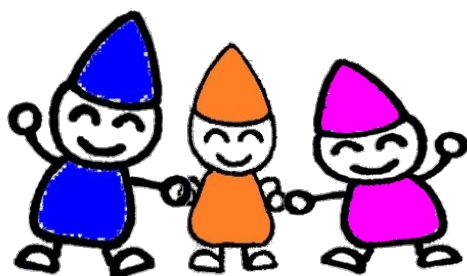
痛みはその人にしかわからない感覚と体験です  
痛みはがまんせず、医療者、家族に伝えましょう

## ポイント②

お薬の正しい知識、使い方、緩和ケアについて正しい知識を知り、その上で痛みをとってどのような生活をしたいか、家族・医療者と一緒に話し合しましょう

## ポイント③

痛みをとる方法、痛みの治療の目標、ゴールを家族、医療者と一緒に考えましょう



# 痛みをがまんしていませんか？

---

痛みに対する不安も人それぞれです

薬は身体に良くないから、  
なるべく、使わないほうが良いのかな

痛みを伝えると、治療よりも  
疼痛治療が優先されて  
しまわないかな？

自分の弱さを  
みせたくない・・・



そんなことはありません  
ご本人が痛みをがまんしている理由や  
不安を医療者に話して一緒に解決しましょう

## 痛みをがまんしていると・・・



痛みをがまんすると、  
生活の質をおとしたり、痛みがどんどん強くなったり、  
痛みを取りきることが難しくなることがあります。

# 痛みを上手に和らげるための生活のポイント

---

- 睡眠・休息をとれるようにする
- その他の不快症状のコントロール
- 周囲の人々に痛みや辛さを伝える
- 家族や友人とのふれあいをもつ

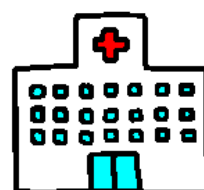


- 普段どおりの生活を心がける
- 気晴らしや気分転換になることを取り入れる
- 自分で生活のなかで工夫している痛みの取り方を医療者に伝える



(例えば温める、マッサージなど)

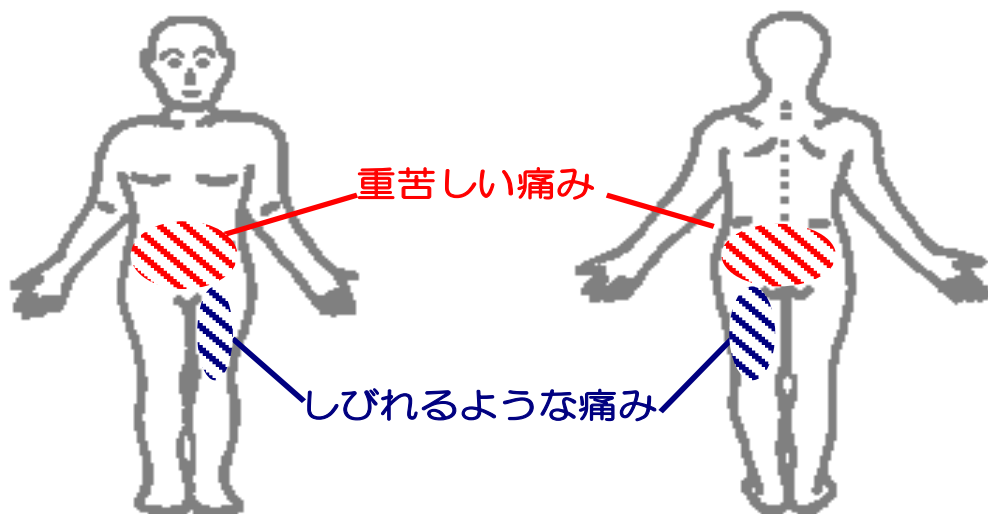
- 不安になっていることを解決する
- 鎮痛剤の正しい使用、使用するタイミングを家族、医療者と一緒に考える
- 自分の痛みの治療に積極的に参加する



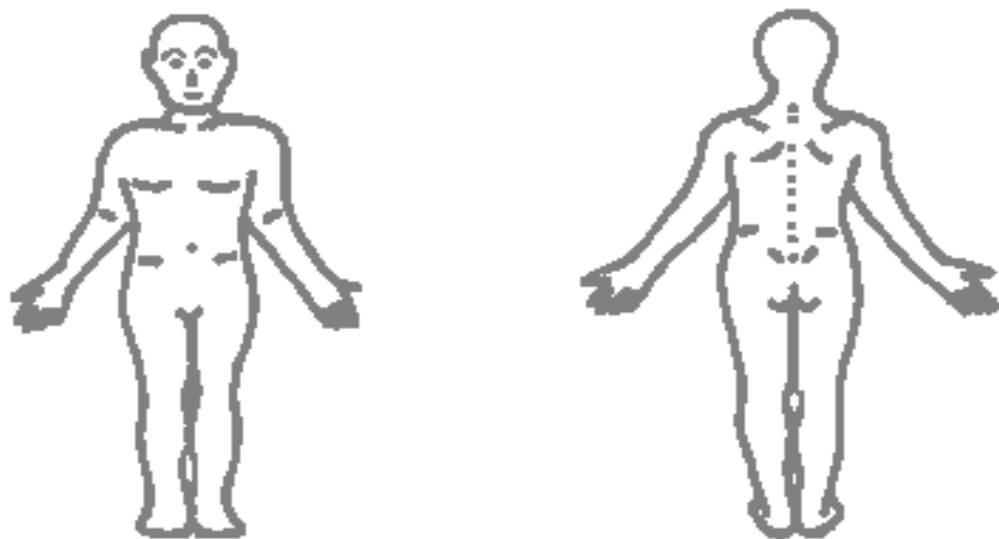
# 痛みサポート日記 (別刷あり)

---

## 痛みの場所【記入例】



## あなたの痛みの場所



# あなたの痛み止めのおさらい

---

## あなたの痛みの治療薬は・・・

---

- **非ステロイド性鎮痛消炎剤・アセトアミノフェン（p4）**

薬品名                      用法・用量

---

---

- **医療用麻薬（p5）**

**定時薬（決められた時間ごとに）**

薬品名                      用法・用量

---

---

**レスキュー（痛みに応じて追加で）**

薬品名                      用法・用量

---

---

- **鎮痛補助薬（p5）**

薬品名                      用法・用量

---

---

---

## メモ

---

---

---

---

## つぎのようなとき、がまんや遠慮せずご連絡ください！

- ・痛みが強くなってきたとき
- ・違う場所が痛くなってきたとき
- ・一日中眠くてつらいとき
- ・お通じが出なくてつらいとき
- ・吐き気でつらいとき
- ・気持ちが落ち込んでつらいとき
- ・その他、疑問や不安を感じたとき



### ●海外に渡航される場合のご注意

渡航先によっては医薬品の持ち込みや持ち出しに医師の証明書が必要な場合があります。担当の医師にご相談ください。

### ●連絡先を確認しておきましょう。

連絡先：東京女子医科大学病院

担当診療科\_\_\_\_\_担当医師：\_\_\_\_\_

TEL 03-3353-8111（代表）

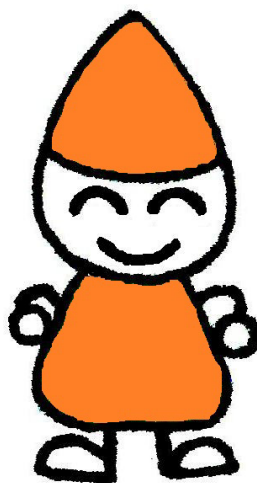
- 当院には緩和ケア外来／緩和ケアチーム（入院）があります。  
ご希望の場合は担当医師、薬剤師、看護師にご相談ください。



# ～痛みの治療のコツ～

痛みをコントロールするために

痛み日記を上手に活用しましょう



©東京女子医科大学病院がんセンター緩和ケア室