

痛みについて

- がんの痛みの多くは取り除くことができます
- 痛みの伝え方の工夫
- 痛みを和らげる方法
- 痛みを伝えても、もし十分に対処してもらえなかったら



がんの痛みの多くは 取り除くことができます

がんに伴う体の痛みのほとんどは、鎮痛薬を適切に使うことで取り除くことができます。痛みを和らげるために必要な鎮痛薬の量は、痛みの原因や強さ、鎮痛薬に対する反応の個人差などで異なります。そのため、患者さんに鎮痛薬の効果を尋ねながら、それぞれの患者さんにとって十分に痛みを止めることができる量を、痛みによる生活への影響がなくなるところまで調節していきます。その調整に少し時間がかかる場合もありますので、根気強く痛みの状態や薬の副作用を医師に伝えてください。また、痛みは主観的なもので、心配事が

あったり、眠れなかつたりすると、強く感じることもありますので、あまり痛みを集中させないようにすることも大切です。

痛みの治療に早すぎるということはありません。あなた自身が伝えることによって治療が始まります。痛みがある場合には、まずは担当医に自分の言葉で伝えてください。

痛みの伝え方の工夫

自分に合った鎮痛薬を処方してもらうためには、自分の痛みの症状を医療者に十分に伝えることが大切です。痛みにはいろいろあり、その表現もとても微妙なものです。そのため痛みの伝え方やさまざまな表現を工夫することも大切です。痛みの日記をつけると、痛みを医療者に伝えやすくなります。

痛みを伝えるときの大切な点

時期	痛みは一日中あるか、どんなときに痛いのか、たいていはよいけれど時々急に痛くなるのか、など
場所	どこが痛いのか、1カ所なのか広い範囲なのか、痛む場所はいつも同じなのか、など
感じ方	鋭い痛みか鈍い痛みか、ビリビリ、ジンジン、ズキズキ、しびれた感じ、ヒリヒリ、キリキリ、締め付けられる感じ、など
日常生活への影響	トイレやお風呂のときつらい、眠れない、食べられない、体が動かせないのが困る、座っているのもつらい、など

痛みの程度	これまでに感じた最も強い痛みを「10」点、全く痛みのない状態を「0」点とすると、今回の痛みは何点ぐらいか、など
痛み止めの効果	途中で切れる、全体に少し和らいだ、ほとんど効果を感じない、など

「患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版」より一部改変

痛みを和らげる方法

がんの痛みはさまざまな原因が複雑に重なり合って痛みを引き起こしていることが多く、痛みを和らげる方法にもさまざまなものがあります。医療者はあなたの痛みの様子を確認しながら痛みの治療を進めていきます。専門的な知識と技術に基づいて、複数の方法を組み合わせて行うこともあります。痛みのケアは患者さんや家族と話し合いながら進められます。

以下は具体的な例です。

痛み止めの薬を使う

- けねつ解熱鎮痛薬、アセトアミノフェンなどの一般的な鎮痛薬を使う
- 医療用麻薬（モルヒネなど）を使う

医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬とも呼ばれる）を使うと中毒になるのではないかと考える人もいますが、それは誤ったイ

メージです。医療用麻薬は痛みの治療のために医師から適切な指導を受けて使用する限り、麻薬中毒が起こることはありません。便秘・吐き気・眠気などの副作用があっても中止した場合や急にやめた場合に、下痢をしたり、^{ひんみやく}頰脈になって気分が悪くなったりすることがあります。医師と相談しながらきちんと対応すれば心配ありません。痛みの原因がなくなったときは、徐々に薬剤量を減らして、薬剤を中止することも可能です。

神経ブロックをする

- 痛みの原因になっている神経に局所麻酔薬や神経破壊薬を注入して、痛みを感じにくくする

痛みの原因になっているがんに対して放射線治療をする

- 骨などに転移したがんは強い痛みの原因になるので、放射線をあてることによって痛みを抑える

このほか、痛みは、筋肉のこわばりなどの体の状態や不安などの心の状態によっても強く感じやすくなることがあります。体や心の不調などについても次の章でその対処方法を見ていきましょう。

痛みを伝えても、 もし十分に対処してもらえなかったら

もし、痛みを伝えても十分に対処してもらえていないと感じるときがあったら、まずその病院の看護師に「痛みが取れなくて眠れない」など、状況を伝えて相談してみてください。外来通院中なら、外来の看護師に、入院中なら病棟の看護師や看護師長に、相談してみてください。もし、それが難しかったり、看護師にも相談しているのにうまくいかなかったら、がん診療連携拠点病院のがん相談支援センターにご相談ください。がん相談支援センターでは、疼痛コントロールとうつうを受けるための方法や対応を一緒に考えます。必要に応じて、地域のペインクリニックなどの医療機関の情報提供もしています。



胃 がんが再発して、しばらくたったころから痛みが出てきました。主治医に伝えて痛み止めの薬が処方されたのですが、薬をのんでも痛みはひどくなるばかりでした。夜も眠れなくらいつらくなったとき、思い切って緩和ケア外来を受診したところ、麻薬系鎮痛薬を処方され、痛みはずっと楽になって、夜もぐっすり眠ることができるようになりました。このことで主治医がすべてを知っているわけではなく、よく知らないこともあるのだと知りました。

痛みがひどかったころは、外出もままならなかったですし、悪いことばかり考えてしまいひどい精神状態でしたが、今は痛みのコントロールができていますので、好きな映

画を見にいくこともできますし、気持ちも明るくなりました。

がん診療連携拠点病院には必ず、緩和ケア外来や緩和ケアチームがあります。痛みは我慢しないで、早い段階から専門の医師に診てもらうことを、同じ患者として皆さんにも勧めたいです。緩和ケアは最期に受診するところではなく、少しでも快適に生活していくために必要な治療をしているところなんです。

——北海道、49歳、女性

