

症状の生活への影響

なぜ痛みの治療をするのでしょうか
がんの痛みは、

●毎日の暮らしを悪くします

食事ができない
入浴できない
眠れない



●こころや気持ちのつらさがでできます

楽しいと思うことが減った
いろいろとして集中できなくなった



「がんの痛み」を治療することは、
あなたが生活していくうえでとても
重要な治療の一つです

こんな原因があります

●がんそのものの痛み

- 内臓の痛み
お腹などのズーンとした鈍い痛み
- 骨や皮膚の痛み
はっきりした鋭い痛み
- 神経を巻き込んだ痛み
「びりびり電気が走る」「しびれる」
「じんじんする」痛み

●がんの治療による痛み

- 手術後のきずの痛み
- 抗がん剤による手足のしびれ

●がん以外の痛み

- 以前からの腰の痛み、膝の痛み、肩の痛み
(骨や軟骨、筋肉、腱の痛み、整形外科の病気です)
- ヘルペスや感染症
-

治療の目標は

- 痛みがなく、夜眠れる
- 静かにしていれば痛くない
- 歩いたり、からだを動かしたりしても痛くない

こんな診察・検査をします

診察

以下のことがあれば、教えてください

- ・痛みのある場所が赤くなっていたり、発疹がある
- ・以前からヘルニアなど痛みがあった

CT・MRI・レントゲン・シンチグラフィ

痛みの場所、痛み方を
教えてください
痛みの原因を確認する
ことはとても大切です



治療は、

月 日

1~3日後に見直します

説明を受けた方

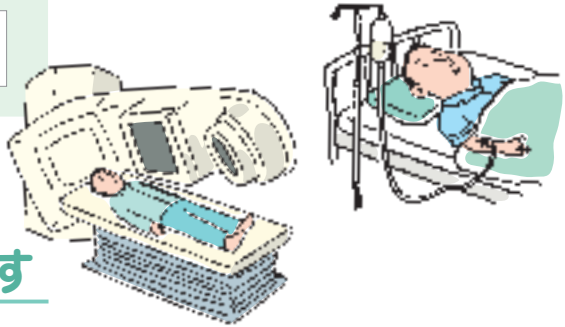
説明をした人

月 日

こんな治療をします

原因の治療をします

- がんに対する治療をします（手術、化学療法、放射線療法）
- がん以外の原因に対処します
-



症状に対してはこのように対処します

- バファリンのような一般的な鎮痛薬を使用します
 - ・ 痛みのある場所に作用して痛みを減らします
 - ・ 胃潰瘍、腎障害を生じることがあります
 - ・ 投与量の上限が決まっています

- 医療用麻薬
 - ・ 痛みを伝える神経に作用して痛みを減らします
 - ・ 麻薬中毒になったり、寿命を縮めたりすることはありません
 - ・ 投与量に上限がなく、痛みがとれる量まで使用できます
- 神経ブロック
 - ・ 神経に注射をして痛みを減らします

- 1日に何回か痛みが残るとき
- 痛みにあわせて頓用薬(レスキュー)を使います
- 1日を通して、痛みがとれないとき
- 医療用麻薬を増量します
 - 他の医療用麻薬に変更します
 - 痛み止めの効果を強める薬を使用します

以上の治療によりほとんどの痛みをやわらげることができます



神経ブロック

こんなおくすりを使います

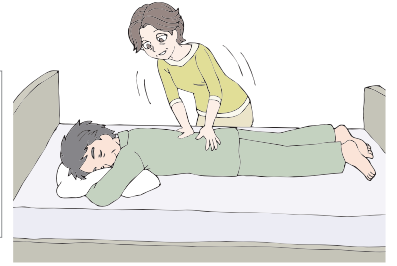
■定期的に使用するくすり

■症状が強いときに使用するくすり

時間間隔で	1日	回まで
時間間隔で	1日	回まで

こんなケア、工夫をします

痛みをやわらげるために
どのような工夫をされて
いますか？

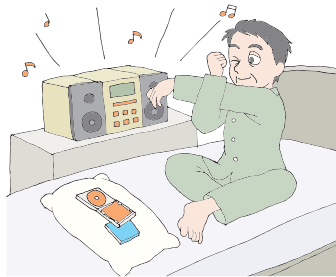


ぐっすりと眠る

- ・からだところを休めることが大切です
(「ぐっすり眠れないとき」のパンフレットも
ご覧ください)

リラックスする

- ・筋肉をほぐすストレッチ体操など
- ・深呼吸、腹式呼吸



うまく気晴らしする

- ・音楽を聴く …自分の気に入った音楽や、気持ち
を落ち着かせる音楽を聞いたり、
声を出して歌ったりする
- ・テレビを観る …興味ある番組、楽しい番組を
観る
- ・おしゃべりする …家族や時には友人と話す
- ・家事をする …痛みが強くないように、い
すを用意して料理をするなど
工夫をする
- ・趣味を楽しむ …痛みが出にくい楽な姿勢を選
ぶ

軽い運動をとり入れる

- ・散歩 歩くことに不安があれば、ご家族と一緒
に出かけて、杖や補助具を使って
ください
- ・体操 テレビやラジオの体操、室内やいすに座
ったままでもできる体操もあり
ます

安静にする

- ・痛みが強いとき、からだの疲れを感じる時には、
安静にし、休息をすることが
大切です
- ・適切な休息は、からだにとってもよい効果をも
たらします

マッサージ

- ・からだに痛みがあるときは、痛みの場所をか
ばうために周りの筋肉がこわばります。マ
ッサージが心地よい効果をもたらします。ご
家族に痛みのある場所をさすってもらっ
ただけでも、痛みが軽くなることもあ
ります
- ・痛みの強い場所のマッサージはかえって、
痛みを悪化させることもありますので、
医師に相談してください

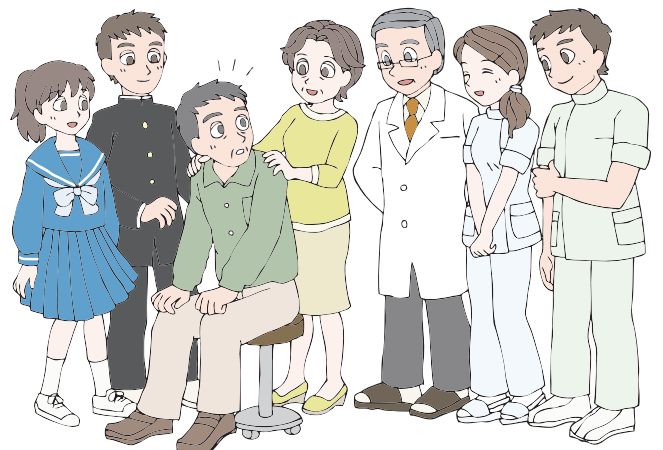
温める

温める方法として、温タオル、カイロ、電気毛
布、湯たんぽなどがあります

- ・お腹を温める前に医師や看護師に相談して
ください
- ・温めたタオルを直接お腹や皮膚に当てると
低温やけどを起すことがあります。服の
上に置いたり、タオルをまいてくだ
さい

ひとりでかかえこまない

- ・あなたを支える人たちは、周りにたくさん
います。また医師や看護師もあなた
を支え続けていきます



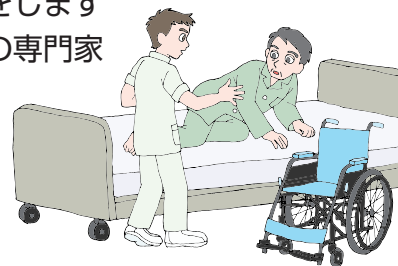
●装具、補助具(杖、コルセットなど)

痛みのためにからだの動きが十分ではないときに使います

- ・杖
- ・歩行器
- ・手押し車
- ・車いす
- ・コルセット
- ・手や足の装具

●姿勢や移動の工夫

・痛みのため、からだの不自由があるときには、痛みを避けたからだの動きや毎日の生活を補うための訓練をします
(リハビリテーションの専門家に相談してください)



👉医師や看護師にはこうお伝えください

①質問票に記入して伝えてください

診察のときには、「生活のしやすさに関する質問票」「わたしのカルテ」を持ってきてください

生活のしやすさに関する質問票 氏名 _____ 印 _____

記入日 年 月 日 記入者 □患者さん □ご家族 □医療者 □

■気になっていること、心配していることや相談しておきたいことをご記入下さい

□病状や治療についての情報 - 説明
□精神的な問題
□日常生活の心配 (食事・家事・仕事など)

■からだの症状についてありますか？

■現在のからだの症状はどの程度生活の支障になっていますか？

※ 症状なし 1) 現在の治療に満足している 2) それほどひどくないが方法がある 3) 我慢できない 4) 我慢できない
5) 症状がずっとつづいている

■この24時間で、以下の症状が一番強いときは、どれくらいの強さでしたか？(PRR)

全くなかった ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (これ以上、最大は10まで) →

○痛み(一時的な痛み) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○痛み(持続的な痛み) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○むねけつやうらみを感じた回数 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○だるさ(つかれ) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○寝覚め(起き上がり) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○食欲(食意) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○おなかの張り 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○吐き気 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○嘔吐 ()回/日 □ 頻回 なし、あつ
○腰痛 ()回/週 (軽い・普通・やわめい) □ 頻回 なし、あつ
○たん なし、少し多い □ 頻回 よく 増やせるが 増やさない
○せき なし、少し多い □ 頻回 よく 増やせるが 増やさない

■一歩動いている状態□をつけてください

■1日を通して症状の変化はどのパターンに当てはまりますか？(一歩動いている状態についてご記入下さい)

1.ほとんど変化がない 2.普段はほとんど変化がないが1日に、何回か強い変化がある

3.普段から強い症状があり、1日の間に強くなったり弱くなったりする

4.強い症状が1日中続く

■症状が続くときはどんなときですか？

定期的な痛みがあるとき 夜 からだを動かしたとき 食事(固・種)
排便や調理をするとき その他

②口頭で伝えてください

- ・痛みの治療に満足しているか、痛みで日常生活に支障があり、対応したほうがよいか？
- ・痛みは1日中あるか、たいていはよいけれど時々ぐっと痛くなるか？
- ・眠気は…□なし □あり □あり (不快ではない) (不快)
- ・吐き気は…□なし □あり
- ・便秘は…□なし □あり
- ・頓用薬(レスキュー)を1日何回使うか？
- ・効果は…□なし □少し □だいたい、よくなる 完全によくなる
- ・使ったあとの眠気、吐き気は…□なし □あり

③痛みの経過シートに記入して伝えてください

痛みの経過シート

日/時	痛みの強さ(0-10)	痛みの場所	痛みの性質	痛みの原因	痛みの経過
AM 0:00	0	なし	なし	なし	よく眠れる
PM 0:00	0	なし	なし	なし	よく眠れる
AM 0:00	0	なし	なし	なし	よく眠れる
PM 0:00	0	なし	なし	なし	よく眠れる
AM 0:00	0	なし	なし	なし	よく眠れる
PM 0:00	0	なし	なし	なし	よく眠れる
AM 0:00	0	なし	なし	なし	よく眠れる
PM 0:00	0	なし	なし	なし	よく眠れる

📞こんなときは連絡してください

□痛みがとれない

□ _____

