

3-1-9

## 痛みを我慢しない

がんの痛みは治療できる症状です。  
痛みを我慢したり、そのままにしておくことは、  
気持ちのつらさの原因になります。



### ■ どのような痛みでも我慢は禁物です

「がんの痛みの多くは治療できるものです」。近年では、痛みやつらさを取り除くための新しい薬剤や方法が次々に開発されていくとともに、こうした認識が少しずつ広がってきています。

痛みをしっかり抑えることは、あなたらしく過ごすための大切な要素です。医師は専門的な知識と技術に基づいて、がんの痛みを治療します。痛みは担当医にも家族にもわかりません。あなた自身が伝えることによって治療が始まり、支援の輪が広がっていきます。自分の言葉で伝えましょう。痛みの治療に早過ぎるということはありません。早めに担当医や看護師に相談してみましょう。

### ■ 痛みの治療は患者さんとの対話に応じて進められます

痛みがあると、毎日の暮らしに支障を来したり、気持ちも暗くなります。がんの痛みを和らげることは、生活していく上でとても重要なことの1つです。

緩和ケアは、患者さんや家族と話し合いながら進められます。痛みの治療も同じです。例えば同じような痛みの場合でも、「痛みはなくしたいけれど、痛み止めで眠くなるのは困る」という人と、「とにかく痛いのはつらいので、早く痛みをしっかり取り除いてほしい」という人とは、薬の使い方やふやし方も変わってきます。

## ■自分の言葉で痛みを伝えましょう

痛みの様子を医療者に伝えてください。あなたが感じている痛みは、検査で測れるものではありません。さらに、痛みの感じ方や程度は、あなた自身にはわからないものです。痛みを伝えるときの大切な点を表1に示します。

表1：痛みを伝えるときの大切な点

時期	痛みは1日中あるのか、どんなときに痛いのか、たいていはよくて、時々急に痛くなるのか、など。
場所	どこが痛いのか、1ヵ所か広い範囲なのか、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、体が動かさなくて困る、座っているのもつらい、何も手に付かない、など。
痛みの程度	イメージできる最も強い痛みを「10点」、まった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	効果が途中で切れる、全体に少し和らいだ、ほとんど効果を感じない、など。

## ■痛みを和らげるさまざまな方法

医療者はあなたの痛みの様子を確認しながら、いろいろなやり方で痛みを軽くするようにしていきます。複数の方法を組み合わせて行うこともあり、医師や看護師と相談しながら行っていきます。以下に具体的な例を挙げます。

### ●痛み止めの薬を使う

- ・アスピリン、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(のみ薬のほかに注射や坐薬、貼り薬があるため、薬をのむことができない場合でも使うことができます)。

## ● 神経ブロック ▶P208 の処置をする

- ・ 痛みの原因になっている神経を麻痺させる注射で、痛みを感じにくくする(専門家のいる施設で行われます)。

## ● 放射線治療や経皮的椎体形成術(骨セメント)を行う

- ・ 骨などに転移したがんは強い痛みの原因になるため、放射線を当てることや経皮的椎体形成術(骨セメント)などで痛みを抑える。

## ● 筋肉のこわばりをほぐす治療をする

- ・ 痛みの場所の周りの筋肉がこわばると痛みを強く感じやすくなることがあるため、マッサージや鍼・灸はり きゅうでこわばりを和らげる。

## ● 心の不安を軽減する

- ・ 緩和ケア、精神科(精神腫瘍科)や心療内科の医師のほか、心の問題を専門に扱う看護師や心理士、ソーシャルワーカーなどによる心のケアを受ける。
- ・ 抗不安薬や抗うつ薬などを使う。

### 医療用麻薬を痛み止めの治療にうまく取り入れる

モルヒネなどの医療用麻薬(オピオイド鎮痛薬 ▶P202)に対して、「中毒になる」「命が縮む」「最後の手段」などの誤ったイメージを持つ人が少なくありません。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う限り、麻薬中毒などを生じることはありません。医療用麻薬には、主に便秘・吐き気・眠気などの副作用がありますが、医師と相談しながら、予防のための薬を使うなど、きちんときめ細かく対応すれば心配ありません。医療者は専門的な知識と技術に基づいて、治療に当たっていきます。

あなた自身も、どのような薬剤を使用しているのか、どのような効果や副作用があるのか、副作用にはどのような対処方法があるのかを知り、実践できることが大切です。それがうまくできると、あなたが本当に満足のいく生活を送れる程度に、痛みを緩和することができます。