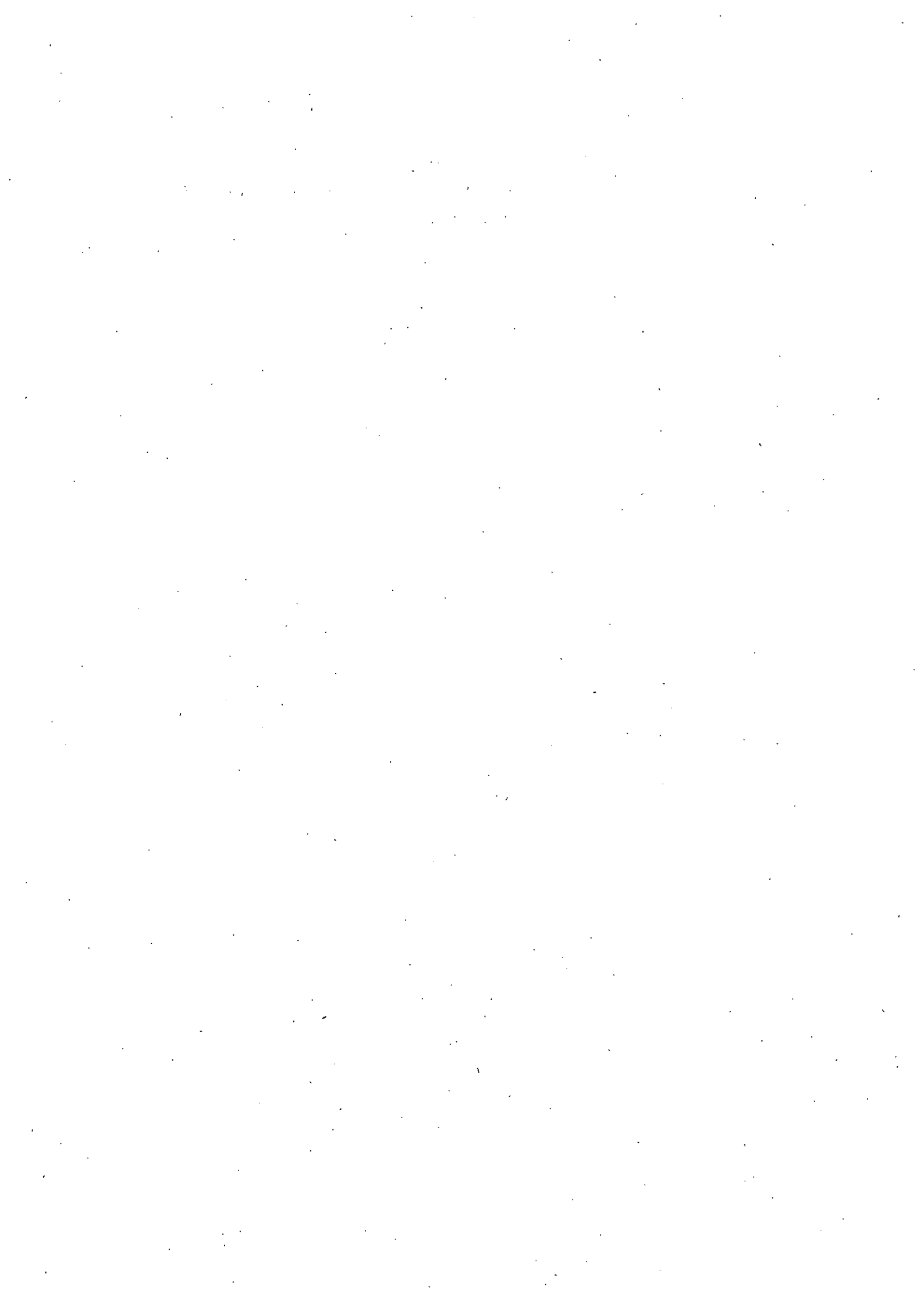


緩和ケアに関する 情報提供や支援について

細川 豊史

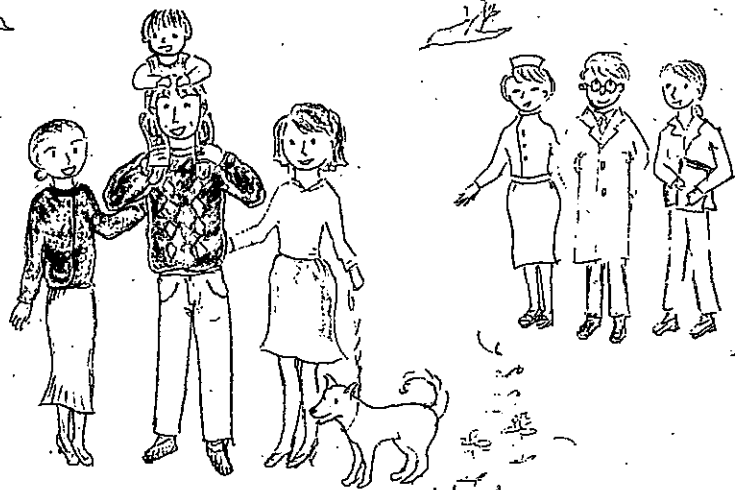
京都府立医科大学附属病院
疼痛緩和医療部



痛みの治療を

お受けになる皆さまへ

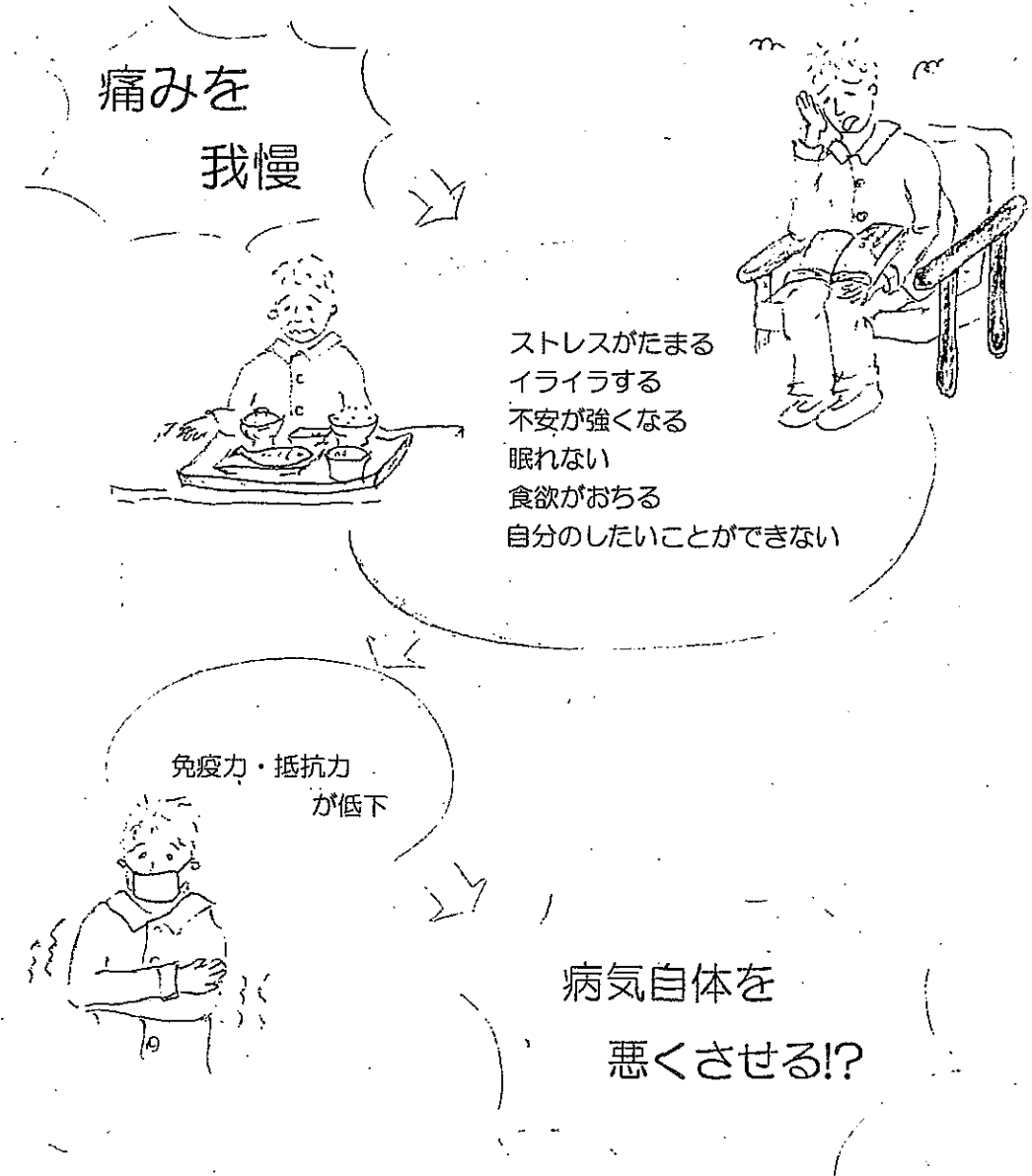
～お薬を上手に使っていただくために～



[1] 痛みを我慢していませんか？

目次

[1] 痛みを我慢していませんか？	1
[2] 私たちがサポートします	3
[3] まずは痛み治療の目標を	4
[4] では痛みを和らげるには？	5
① 痛みの原因	
② 痛みを和らげる方法	
[5] お薬の種類	8
[6] 医療用麻薬って何？	9
[7] 医療用麻薬ってこわくない？	10
[8] 医療用麻薬の副作用は？	11
[9] 医療用麻薬の上手な使い方	12
① 痛みには波があります	
② 2種類のタイプのお薬があります	
③ 定期のお薬の使い方	
④ 頓服薬（レスキュー）の使い方	
[10] 私の使うお薬は何？	17
[11] 生活上の注意点	18



痛みが
和らぐ

夜が眠れる
こころが休まる
ご飯がおいしい
自分のしたいことに取り組める

免疫力・抵抗力
が増加

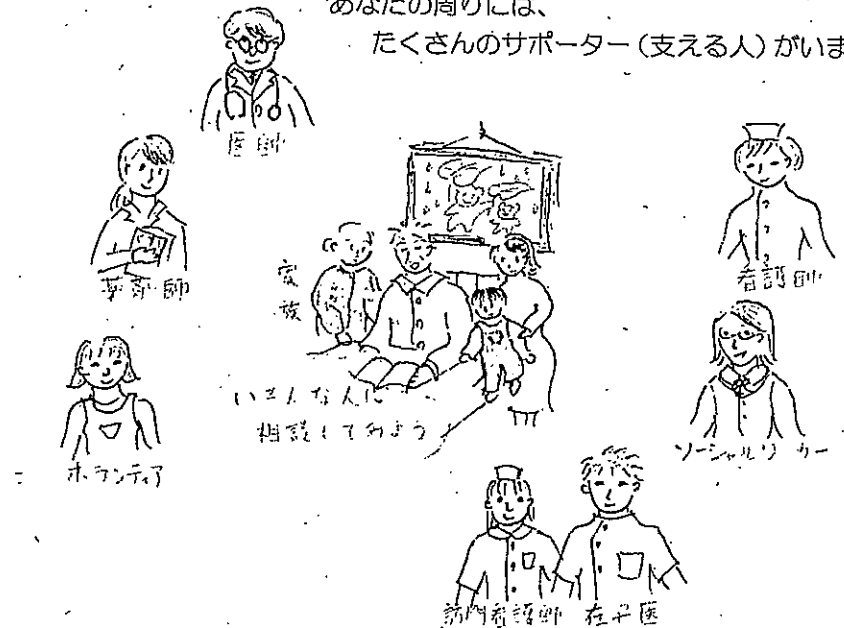
前向きに
生きられる

痛みを和らげることで、こころと体が穏やかになり、
自分らしく過ごすことができます。
上手に痛みを和らげる方法を一緒に考えていきましょう。

[2] 私たちがサポートします

あなただけでなく、ご家族など周りの方も
つらい気持ちになっていませんか？

あなたの周りには、
たくさんのサポーター（支える人）がいます。



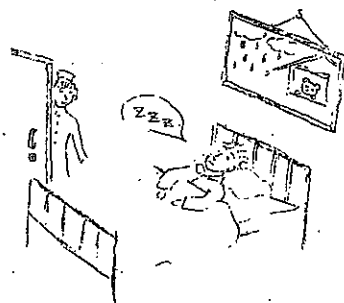
あなたやご家族の痛みや悩みなど、つらく感じていることを何でもご相談ください。
ここでは医療用麻薬の使い方を中心に、痛みの治療についてご紹介します。

[3]まずは痛み治療の目標を

痛みの強さや感じ方は人によって違います。あなたの状態に応じて治療目標を決め、お薬の種類や量を調節していきます。

第1目標

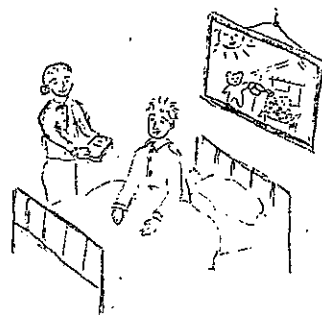
痛みがなく、夜眠れる



第2目標

安静にしていれば

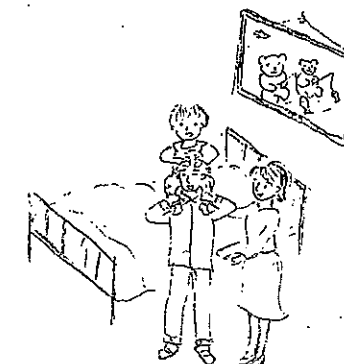
痛くない



第3目標

歩いたり、体を動かしても

痛くない



[4]では痛みを和らげるには？

①痛みの原因 ～いろいろな原因があります～

*がんや病気そのものの痛み

- ・内臓の痛み（お腹などのドーンとした痛みや鈍い痛み）
- ・骨や皮膚の痛み（場所がはっきりした鋭い痛み）
- ・神経を巻き込んだ痛み
（ビリビリ電気が走る、しびれる、じんじんとする、さわると痛い）

*がんの治療による痛み

- ・手術後の傷の痛み
- ・抗がん剤による手足のしびれ・痛み
- ・放射線治療後の皮膚や粘膜の痛み

*がん以外の痛み

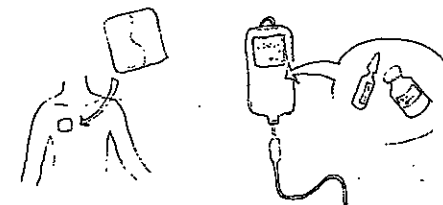
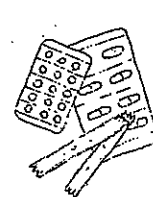
- ・以前からの腰、膝、肩の痛み（骨や筋肉、腱の痛み）
- ・筋肉のたるさや痛み（長時間ベッドで横になっていると起こる痛み）
- ・ヘルペスや感染症
- ・こころの痛み
 - 病気になることによる不安
 - どうして自分だけが病気になってしまったのかという怒り
 - 社会や友人とのつながりが無くなってしまふことへの不安・寂しさ
 - 家族や他人に迷惑をかけたくないという思い
- ・その他

②痛みを和らげる方法

痛みの原因にはいろいろあります。
それぞれの原因にあわせて、痛みを和らげる方法を考えます。

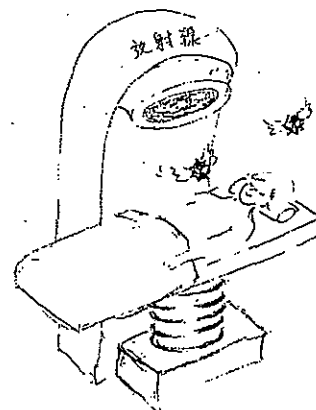
*お薬

飲み薬、坐薬
貼り薬、点滴など



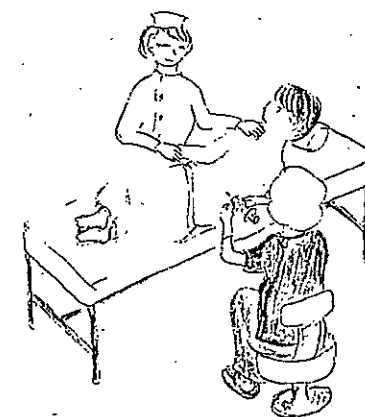
*放射線治療

痛みを和らげるためにも
放射線治療は非常に有効です。
多くのがんの痛みを治療できます。



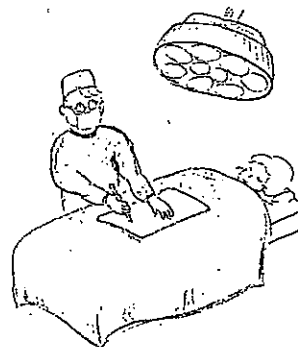
*神経ブロック

ブロック注射を併用することで
お薬を減らせることもあります。



*手術

手術によって症状を和らげることが
できる場合に行います。



がん そのものの痛み

内臓 骨

神経

会社

他にもいろいろあり

痛いよ

抗がん剤

放射線

手術の傷

治療による痛み

なんで
私が!!

[5]お薬の種類

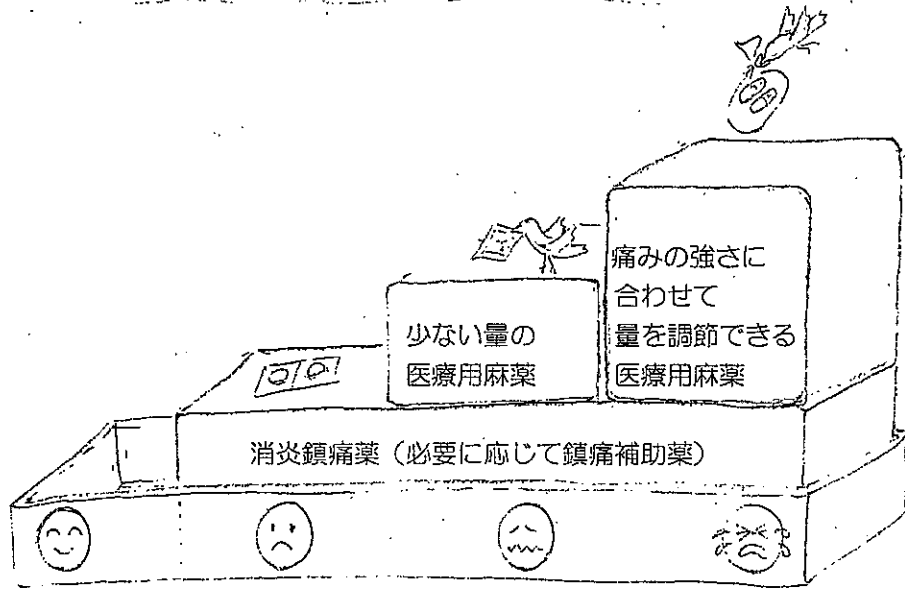
まず消炎鎮痛薬を使用します

- ・痛みを感じる場所に働いて痛みを和らげます
- ・炎症も抑えます
- ・使えるお薬の量に、制限があります



次に医療用麻薬も一緒に使用します

- ・消炎鎮痛薬のみでは効かないときに使います
(詳しくは[9]をお読みください)

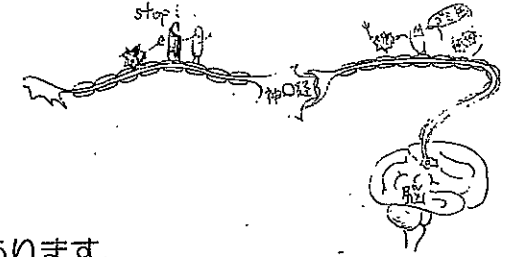


この図のようなお薬の使い方はWHO（世界保健機関）で決められ、全世界で利用しています。

[6]医療用麻薬って何？

*医療用麻薬は痛みを伝える神経に働くことによって

痛みを和らげるお薬です。



*強力な鎮痛作用があります。

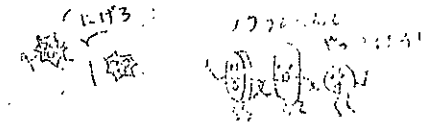
*いろいろな種類があります。

錠剤、カプセル、粉薬、水薬
坐薬、注射、貼り薬



*お薬の量に制限がなく、痛みがとれる量まで使用できます。

*消炎鎮痛薬などと一緒に使うと、より効果的に痛みを和らげることが出来ます。



*早くから使っても、効かなくなることはありません。

*日本では、医療用麻薬に対する誤解が多くありますが、全世界で使われている安全なお薬です。

[7]医療用麻薬ってこわくない？

多くの患者さんは医療用麻薬を使うことに不安をもっています。



医療用麻薬を使うということは

「最期」ということ？

いいえ

お薬の種類や量は、痛みの強さで決めます。病気の進行具合とは関係ありません。

医療用麻薬を使うと

中毒になる？

いいえ

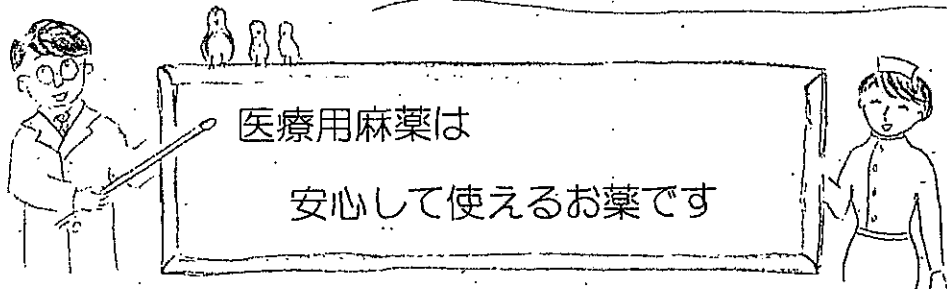
痛みの治療のために正しく使えば中毒にはなりません。

医療用麻薬を使うと

寿命が縮む？

いいえ

医療用麻薬は寿命を縮めることはありません。痛みを和らげることで体力が保たれ、食欲もわき、免疫力や抵抗力があがり、体による影響を与えることになりません。



[8]医療用麻薬の副作用は？

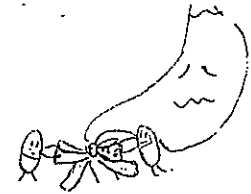
*便秘

ほとんどの方（約8割）に便秘がみられます。下剤を上手に使えば心配ありません。やや軟らかめの便が理想的です。



*吐き気

最初の1～2週間は、約3割の方に吐き気が見られることがあります。吐き気がある間は、吐き気止めも飲みます。その後は体が慣れ、ほとんど吐き気はなくなります。



*眠気

最初の約1週間は、眠気が起こることがありますがその後はほとんどなくなります。



*混乱・幻覚

非常にまれな副作用です。お薬の量の調整や変更などで対処します。

「痛み」をやわらげること、
「副作用」を防ぐこと

の2つが大切です。

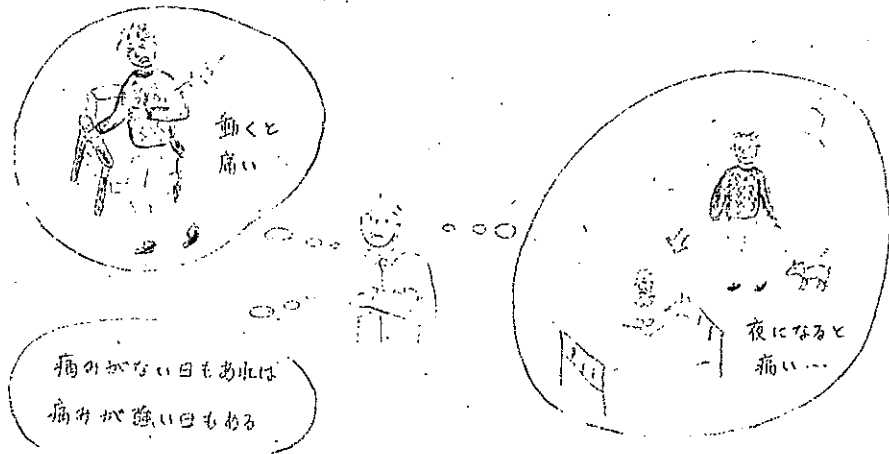
医師と相談しながら、きめ細かく調整すれば大丈夫です。

[9]医療用麻薬の上手な使い方

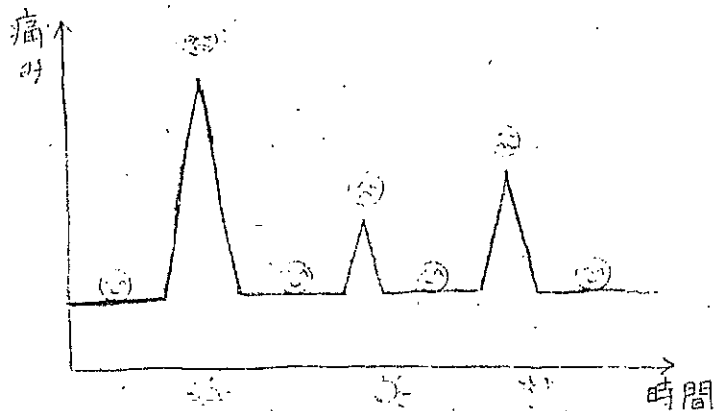
～使い方にはコツがあります～

①痛みには波があります

お薬を時間通りに使っても、痛みを強く感じる場合があります。



このように感じるのは、痛みの強さが一日のうちで変化するため、医療用麻薬を使う患者さんの約7割が、時々強い痛みを感じています。

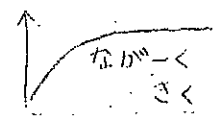


②2種類のタイプのお薬があります

長く効くお薬

(定期のお薬)

長時間の効果があり、時間を決めて使います。



速く効くお薬

(頓服薬、レスキュー)

速効性なので、頓服薬として使います。レスキューとも呼びます。



この2種類のお薬を組み合わせ使います。まずは...

③定期のお薬の使い方

*同じ間隔で使いましょう

体の中でお薬の効果が一定に保てるように、同じ間隔でお薬を使いましょう。時間通りにお薬を使うことで、お薬の効果が切れて痛みがでてくるのを防ぎます。

例えば... 1日2回なら、12時間ごとに



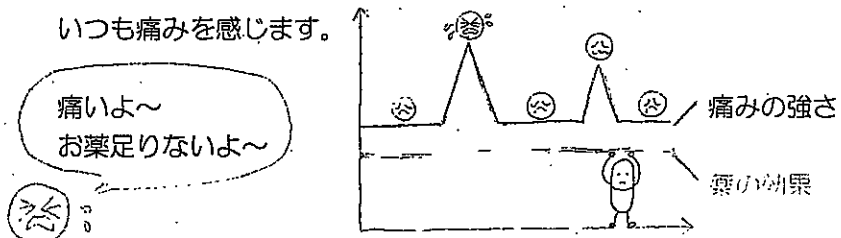
食後でなくても大丈夫?

医療用麻薬は胃にさわりません。消炎鎮痛薬も胃にやさしいものを使いますのでご安心ください。

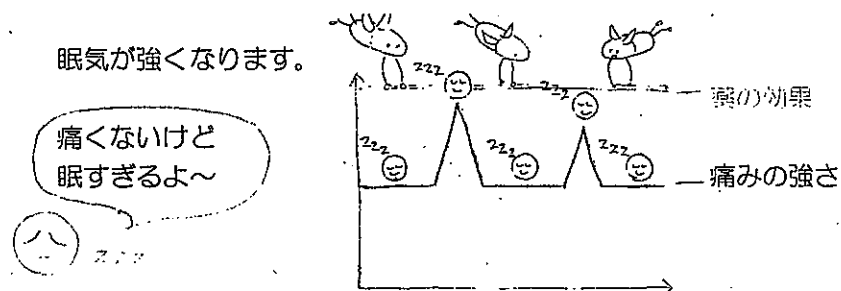


*適度な量を使いましょう

お薬の量が少ないと・・・

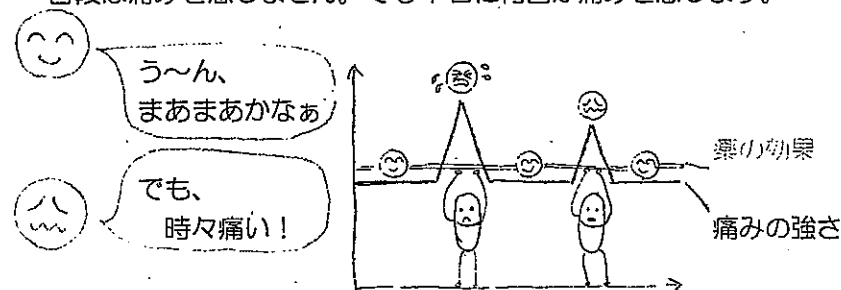


たくさん増やしすぎると・・・



適量であれば・・・

普段は痛みを感じません。でも1日に何回か痛みを感じます。

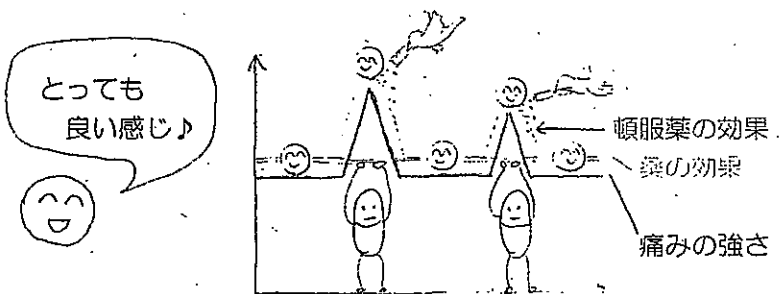


そこで...

④頓服薬 (レスキュー) の使い方

定期のお薬と頓服薬 (レスキュー) を組み合わせると、

長く効く定期のお薬と、速く効く頓服薬 (レスキュー) を組み合わせることで、ほとんどの痛みを和らげることができます。



*上手な頓服薬(レスキュー)の使い方

次のようなときに、頓服薬(レスキュー)を飲んで下さい。

- ・痛みを感じはじめたとき
- ・痛くなることが予想されるとき
例えば運動、食事、トイレなどの時に痛くなる方は、この前に飲んでください。



*頓服薬(レスキュー)を何回使っても、

いつも痛みを感じる時は・・・

以下のような方法を考えます。

- ・現在使っている医療用麻薬の量を増やします。
- ・他の医療用麻薬に変更します。
- ・痛み止めの効果を強める、他の種類のお薬を一緒に使います。
これには、消炎鎮痛薬を始め、抗うつ薬、抗てんかん薬、抗不整脈薬などがあります。



以上の治療により、
ほとんどの痛みを和らげることができます。自分らしく
生きるために、我慢せず、上手にお薬を使いましょう。

[10]私の使うお薬は何？

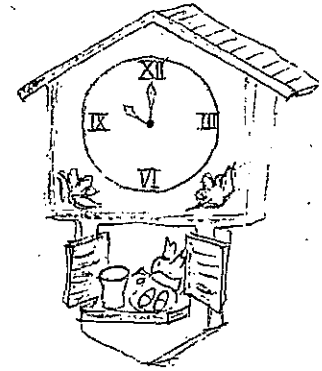
～こんなお薬を使います～

* 定期のお薬

(痛み止め) _____

(便秘薬) _____

(吐き気止め) _____



* 頓服薬 (レスキュー)

- 痛くなりはじめたとき
- 痛くなることが予想されるとき

_____ 時間以上あけて 1日 _____ 回まで

_____ 時間以上あけて 1日 _____ 回まで



[1 1]生活上の注意点

~~~~~ memo ~~~~~

- 自分の判断で急に内服を止めないでください。  
体がしんどい(だるい、疲れやすい)、胸がドキドキする、眠気が強い、冷や汗が出るなどの副作用が出る恐れがありますので、減らすときは少しずつ減らします。



- 眠気ができることがありますので、車の運転は避けてください。



- 他の人には、絶対にあげないでください。
- お子様の手の届かないところへ保管しましょう。



## こんな時はご連絡ください

- 吐き気がひどい。何度も吐いて水分がとれない。



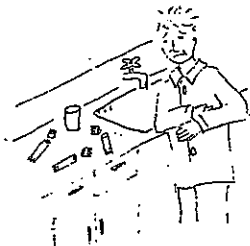
- 眠気が強く、食事中、会話中にも眠ってしまう。



- 混乱した会話や行動をとる。  
変なものが聞こえたり、見えたりする。



- 頓服薬をたくさん飲んでも痛みが和らがない。





「自分らしく」あるために、「こころと体がいつも穏やかに」  
過ごせるために、私たち緩和ケアチームはあなたとご家族をサポート  
させていただきます。 気になることや不安なことは、遠慮なく  
主治医、看護師、緩和ケアチームメンバーに何でもご相談ください。

京都府立医科大学附属病院疼痛緩和医療部 075-251-5537  
緩和ケアチーム 075-251-5438  
京都府立医科大学がん征圧センター



平成24年度 京都府立医科大学附属病院

# がん診療に携わる医師に対する 緩和ケア研修会

日時◇ 研修区分A・B 平成24年8月4日(土) 10:00~17:30

(受付開始 9:30)

◇ 研修区分C・D 平成24年8月5日(日) 9:00~16:30

(受付開始 8:30)

会場◇ 京都ホテルオークラ (京都市中京区河原町御池 Tel:075-211-5111)

対象◇ 京都府内でがん診療に携わる医師及び医療従事者

参加◇ 全てのプログラムを修了したと認められた医師には、厚生労働省健康局長と  
認定 京都府知事の連名による修了証書が、また、医師以外の医療職には、京都府知事による修了証書が、それぞれ交付されます。

平成22年度から、1回の研修会で一括受講できない場合、単位(研修区分)ごとに受講することが可能になりました。(ただし、単位の有効期限は2年間です)

## お問い合わせ先

〒602-8566

京都市上京区河原町通広小路上ル梶井町465

京都府立医科大学附属病院 病院管理課 中村

TEL 075-251-5233 FAX 075-251-5356

E-mail: m-nakamura13@mail.pref.kyoto.jp

## 研修会企画責任者

京都府立医科大学附属病院  
疼痛緩和医療部 部長 細川豊史

主催 京都府立医科大学附属病院  
京都府立医科大学附属病院 疼痛緩和医療部  
京都府立医科大学附属病院 緩和医療検討会  
京都府立医科大学がん征圧センター

後援 京都府医師会  
財団法人京都府医学振興会

協力 京都府がん診療連携協議会 緩和ケア部会

