

# がんの 痛み手帳

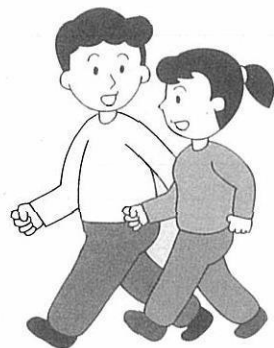
参考資料3

## 1 がんの痛み

がんには、身体のだるさ、不安など様々な症状が伴います。痛みも症状のひとつです。

がんの治療も大切ですが、がんの痛みを取り除くことも同じように大切です。

痛みが和らぎ楽になることで、気力や体力が生まれ、リラックスして治療に取り組むことができます。痛みから解放されれば、普段の生活が送りがよくなり、好きなことを楽しむ余裕が出てくるでしょう。



### ポイント

痛みは我慢せず、痛みが出現した時点から早めに対処することが、痛みの治療の基本です。

## 2 痛みの様子を伝えましょう

痛みが起こったら、我慢しないですぐに伝えてください。痛みの強さや種類に応じた治療が必要です。

### 例えば

痛みで夜目が覚める

ずきずき痛む

体を動かすと痛い

ピリピリ痛む

突然強く痛む

鈍い痛み

具体的に、いつ、どこが、どのように、どのくらい痛むのかを医師や看護師、薬剤師に伝えてください。痛みの強さは患者さんご自身にしかわかりません。痛みの強さを測る器械はありません。

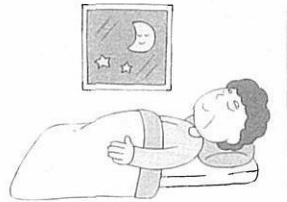


## 4 痛みの治療

### 目標

治療を始めても、すぐに痛みをとることは難しいので、目標を決めて段階的に治療を進めていきます。

#### 第1目標 夜ぐっすりと眠れるようになること



#### 第2目標 安静時に痛みを感じないこと



#### 第3目標 歩いたり、体を動かしても痛みを感じないこと



### 方法

がんの痛みの治療にはまず薬を使うのが一般的です。

痛みの種類にあった薬を使うこと、痛みの強さにあった量を使うこと、規則正しく薬を使って1日中痛みを抑えることが基本です。



軽い痛みには、頭痛や歯痛でも服用するロキソニン<sup>®</sup>、ハイベン<sup>®</sup>、モービック<sup>®</sup>、カロナール<sup>®</sup>などの鎮痛薬を使います。



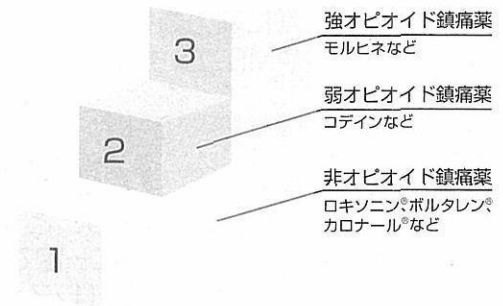
### ポイント

これらの鎮痛薬には胃腸の調子が悪くなる(胃腸障害)という副作用があります。また、服用できる量に限りがあり、限度を超えて使用すると副作用だけが強くなります。胃腸障害を予防するために胃薬と一緒に服用します。

## 6 WHOラダー



がんの痛みの治療は、世界保健機関（WHO）によって、痛みの強さを3段階にわけ、各段階で使う薬が決められています。



- 第1段階→非オピオイド鎮痛薬
- 第2段階→非オピオイド鎮痛薬+弱オピオイド鎮痛薬
- 第3段階→非オピオイド鎮痛薬+強オピオイド鎮痛薬

### ポイント

最初是非オピオイド鎮痛薬、ついでオピオイド鎮痛薬と段階的に薬を変え、痛みに対応していきます。非オピオイド鎮痛薬とオピオイド鎮痛薬は作用が異なるので、同時に使うことができます。

突然の痛みには、オキシコンチン<sup>®</sup>錠と同成分の、速効性のオキノーム<sup>®</sup>散を使います。オキノーム<sup>®</sup>散は、定期的にオキシコンチン<sup>®</sup>錠を服用していても痛みが強い場合に用います。1時間ごとに何回でも服用が可能ですので、我慢せずに飲みましょう。



オキノーム<sup>®</sup>散

POINT  
ポイント

オキノーム<sup>®</sup>散の服用回数と効果に応じて、オキシコンチン<sup>®</sup>錠の量を変更させます。(これをタイトレーションといいます。)あなたにぴったりのオキシコンチン<sup>®</sup>錠の量を決めるために、オキノーム<sup>®</sup>散は我慢せず使いましょう。



②MSコンチン<sup>®</sup>錠、オプゾ<sup>®</sup>内服薬、パシーブ<sup>®</sup>カプセル  
モルヒネの内服薬です。

MSコンチン<sup>®</sup>錠は効果が出るまでに90分かかり12時間効果が続きます。1日2回の服用で1日中痛みを抑えることができます。MSコンチン<sup>®</sup>錠を服用していても痛みが強い場合は、速効性のモルヒネ（オプゾ<sup>®</sup>内服液など）を服用します。パシーブ<sup>®</sup>カプセルは1日1回の服用で1日中痛みを抑えることができます。



MSコンチン<sup>®</sup>錠



オプゾ<sup>®</sup>内服液

③アンベック<sup>®</sup>坐剤

モルヒネの坐剤です。吐き気があって薬を服用できない場合などに、直腸に直接投与します。投与後、20分で効果が出て、およそ8時間効果が続きます。

## ② 吐き気

薬を使い始めてから2週間ほどの間にあらわれやすいですが、ほとんどの場合は吐き気止めの薬を使えば抑えられます。オピオイド鎮痛薬と一緒に吐き気止めの薬を飲むことが重要です。吐き気止めの薬は、長期に服用すると副作用が出ることもあるので吐き気がなくなれば医師に相談して中止しましょう。



ノバミン®錠



## ③ 眠気

オピオイド鎮痛薬を使い始めてから1週間ほどの間や薬の量を増やしたときにあらわれやすいといわれています。多くの場合、自然になくなってきます。不快でなければ様子を見てください。痛みが取れると眠りやすくなりますが、これは副作用ではありません。

## 10 オピオイド鎮痛薬を使う場合の注意点

### ① 痛みがなくなっても急に薬をやめないでください

一時的に痛みがなくなったように思われるときも継続して服用することが原則です。薬の減量や中止は必ず医師に相談してください。ご自分の判断で薬をやめると、薬の効きめが切れて、痛みがぶり返す恐れがあるからです。規則正しく服用することにより、いつも薬の効きめを維持することが大切です。

### ② 処方された患者さん以外は使用しないでください

歯痛や腹痛で苦しんでいるご家族や知人に、オピオイド鎮痛薬を譲ってはいけません。医師に処方されたオピオイド鎮痛薬を他の人に譲ることは法律によって禁止されています。



