

痛みの お薬について

～医療用麻薬を中心に～

編集 聖隷浜松病院 薬剤部
住所：静岡県浜松市中区住吉2-12-12
電話：053-474-2222(代表)

発行 聖隷浜松病院 がん診療支援センター・緩和ケアセンター

発行年月 2020年3月 初版
2023年3月 第2版

『2022年度がん診療連携拠点病院 機能強化事業補助金より』

冊子内容検討にあたり以下の資料を参考にさせていただきました
がん疼痛の薬物療法に関するガイドライン 2014年度版
OPTIM『緩和ケア普及のための地域プロジェクト』痛みについてのパンフレット

■この冊子は外来ではお薬窓口の5番でお渡ししています。
入院中は病棟スタッフにお声かけください。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
総合病院 聖隷浜松病院

〒430-8558 静岡県浜松市中区住吉町2-12-12
☎053-474-2222

<http://www.seirei.or.jp/hamamatsu/> **聖隷浜松病院** 検索



ジョイント・コミッション・インターナショナル認証
日本医療機能評価機構認定
地域医療支援病院

はじめに

『痛みで眠れない』

『痛みで食欲がない』『好きなことができない』

ということはありませんか？

あなたらしく日常生活をより快適に過ごすためにも、
きちんと治療して痛みを和らげましょう。

痛みは本人だけが感じる症状であるため、
痛みの治療は患者さんご自身の訴えから始まります。

“痛みを我慢しない”そして“一人で悩み苦しめない”
ご家族や身近にいる医療スタッフ(医師や看護師、薬剤師など)に
あなたの痛みを伝えてください。

痛みの治療では患者さんの痛みの強さや性質にあった
痛み止めの薬を使います。

安心して痛みを取り除くために大切だと思われることを
この冊子でご説明します。

分からないことや疑問がありましたら、遠慮無くご質問ください。



もくじ

はじめに	P2
痛みを取り除く方法	P4
痛みの治療目標	P5
痛み止めの薬の種類	P6
痛み止めの使い方	P7
定期的に使う薬	P8
レスキュー薬：すぐ効く薬	P9
注射薬	P10
副作用	P11
医療用麻薬に対する不安を解消しましょう	P12
痛みを伝える方法	P14
大切なお願い	P17

痛みを取り除く方法



痛み止めの薬

痛みの原因、強さ、性状、体の状態に合わせてお薬を使います。息が苦しいときにも痛み止めを使うことがあります。



手術・抗がん剤・放射線治療

腫瘍を縮小させたり神経圧迫を減らすことで痛みを和らげます。



神経ブロック

痛みを伝える神経に薬を使って痛みを感じにくくします。



心の不安を軽減する

これからどうなるんだろうといった心配や気がかりなことがあると不安になり、穏やかな気持ちでいられなくなることがあります。そのような場合には心のケアが必要なことがあります。医師、看護師、薬剤師など、身近なスタッフに相談しながら、今ある不安を解決していきましょう。

薬以外の方法を組み合わせる

痛い部分を温めたり*、マッサージしたりすることや、楽しい会話、好きな音楽を聴くなども、痛みの緩和を手伝う役割があります。日常的な生活の工夫(姿勢や動き方)などについて看護師に相談してみましょう。

*痛い部分を温めたり、マッサージしたりすることは病状によっては行わないほうが良いこともあります。医師または看護師に相談しましょう。

痛みの治療目標

段階的に目標を定めていきましょう。
痛みの治療の目標を一緒に考えましょう。

STEP
1

夜間によく眠ることができる

現在の症状 痛くて眠れなかったり、目が覚めたりする。

目標 ぐっすり眠れるように、最低限でも夜間だけは痛みを和らげましょう。

STEP
2

安静にしているときに強い痛みがない

現在の症状 眠っているときは痛くないが、昼間は身体を動かさなくても痛い。

目標 安静時の痛みをとるようにしましょう。

STEP
3

歩くなど身体を動かしたときに強い痛みがない

現在の症状 動かなければ痛くないが、歩くなど体を動かしたときに痛い。

目標 家事や炊事をしたり散歩したりしても痛くないようにしましょう。

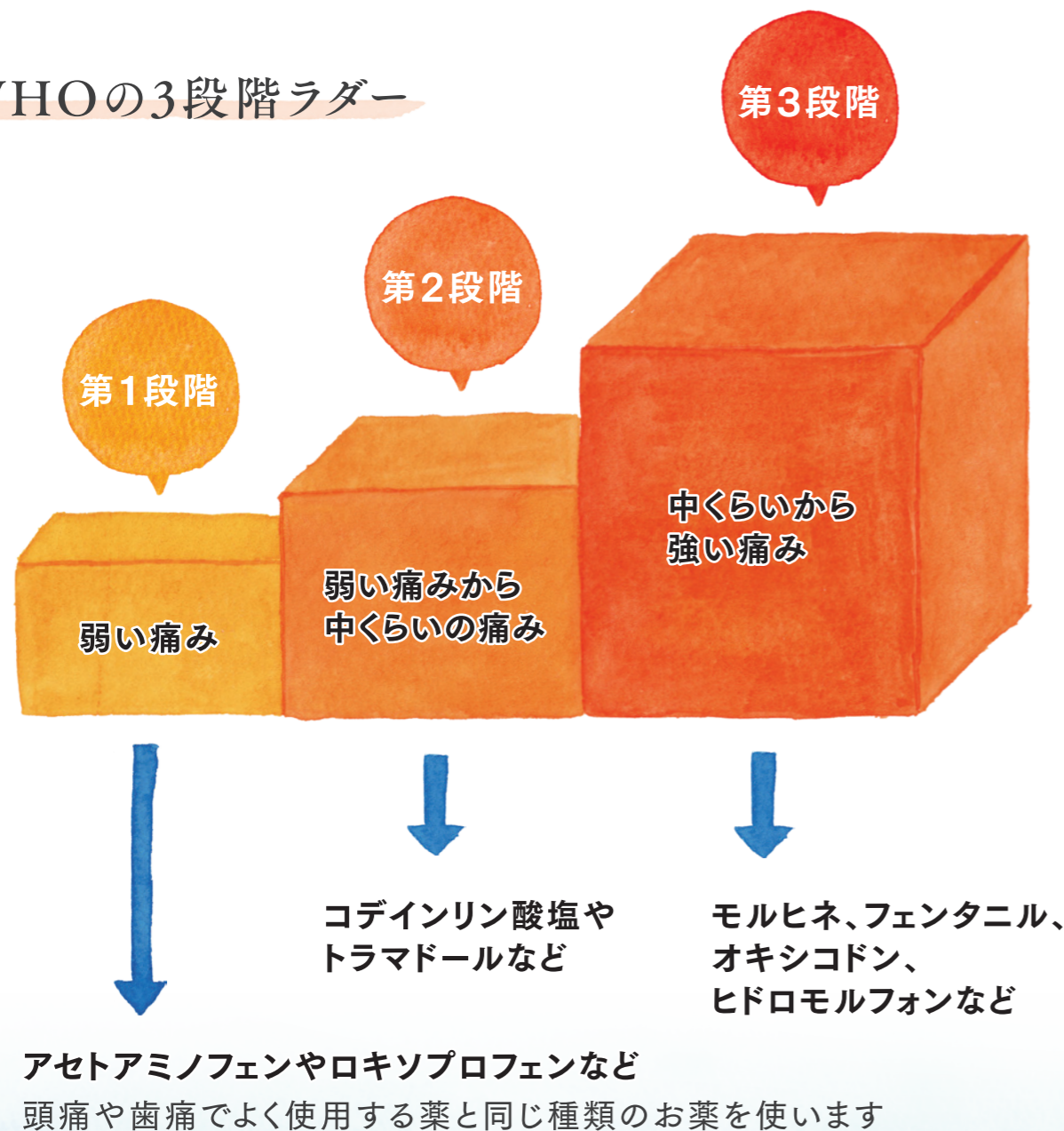


痛み止めの薬の種類

痛み止めの薬いわゆる鎮痛薬にはいろいろな種類があります。痛みの程度に応じて、軽度の痛みには腰痛や関節痛などに用いられる消炎鎮痛薬など、また強い痛み(中等度から高度)にはモルヒネなどの医療用麻薬が用いられます。

世界保健機構(WHO)でも中等度から高度の痛みの治療にモルヒネなどの医療用麻薬の使用が推奨され、世界中同じ方法で痛みの治療が行われています。

WHOの3段階ラダー



痛み止めの使い方



定期的に使う薬

お薬の効きめが長く続くように工夫されています。1日1回、1日2回など定期的
に服用することで痛みを抑えます。

- 時間を決めてきちんと服用しましょう。
- 錠剤を割ったり、かんだり、すりつぶしたりしないようにしましょう。
- お薬(錠剤)がそのままの形で便の中に出る種類の薬もあります。薬の成分は体の中に十分に吸収されているので心配ありません。

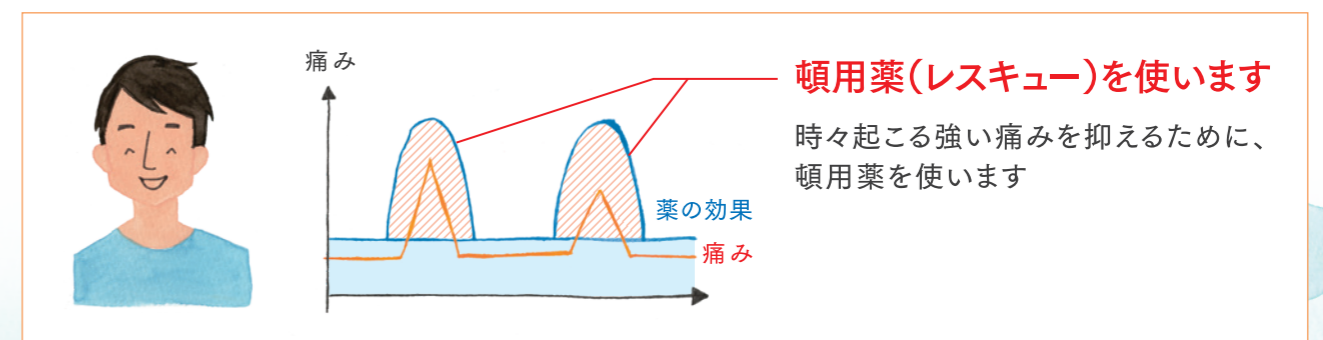
レスキュー薬：すぐ効く薬

痛みをすぐに取り除きたいときに使います。効果の持続する時間は短いので痛
みに波が出たときや痛みが強くなると予測されるときに使います。30分前後か
ら効果が出てきます。

- 1時間以上経っても痛みがあるときは、再び使用してください。服用の回数
に制限はありません。
- 1時間おきに数回使用しても痛みが良くならないときは医師、看護師、薬剤
師に伝えてください。薬の調節をします。

定期的に使う薬と レスキュー薬(すぐ効く薬)の使い方

定期的な鎮痛薬に頓用薬(レスキュー)を組み合わせています。



定期的に使う薬

痛み止めの薬の種類はたくさんあります。

自分に1番合った薬を使用するために十分に相談しましょう。

フェントステープ®



0.5mg

1mg

2mg

4mg

モルヒネ硫酸塩 水和物徐放細粒®



10mg

30mg

オキシコドン徐放錠®



5mg

10mg

40mg

ナルサス錠®



2mg

6mg

MSコンチン錠®



10mg

コデインリン酸塩錠®



20mg

私の使用する薬は、
_____ です。
1日 _____ 時
1回 _____ 錠・カプセル・枚

レスキュー薬：すぐ効く薬

オキノーム散®



2.5mg



5mg



10mg

オプソ内服液®



5mg



10mg

ナルラピド®



1mg

コデインリン酸塩錠®



20mg

アンペック坐剤®



10mg

モルヒネ塩酸塩錠®



10mg

私の使用する薬は、_____ です。

1回 _____ 錠・包・個

痛いとき・息が苦しいとき

_____ 時間以上あけて使用してください。

注射薬

薬が飲めないとき、痛みが強くて早急に対処が必要な時などに使用します。効きめが早く、微調整しやすい利点があります。血管から投与する他、皮膚から投与する場合があります。入院中に使用した注射薬をご自宅でも使用することができます。

PCAポンプ

(Patient-controlled Analgesia)

携帯型の電動ポンプです。

専用の機械に注射薬を充填し血管(静脈)や皮膚の下に持続的に薬を注入します。

痛みが出た場合はPCAボタンを押すことで、適量を追加できる機能があります。安全に使用していただくために、1度使用したら、PCAボタンを押してもおくりが一定時間注入できないよう設定されています。



副作用

お薬で痛みをとる中で、副作用が出現した場合には対処していくことがとても大切な治療です。

以下の症状がありましたら、遠慮せず、医師、看護師、薬剤師に相談してください。

吐きけ

初めてお薬を使う時や量が増えたとき吐き気を感じることがあります。当日から3日ほどで身体が慣れ、自然と消えていきます。その間、吐き気止めを使うと楽になりますので、一時的に吐き気止めを使用することもあります。お薬以外でも吐き気を生じることがありますので原因に応じて適切に対応します。



便秘

ほとんどの人が便秘を体験します。便秘が続くと食欲がなくなったり、吐き気が生じたりすることがあります。下剤を使用する、水分をこまめにとるなど、ご自身にあった方法で便秘を解消しましょう。おなかを温めたり、“の”の字をかくようにやさしくマッサージすることも効果的です。



眠気

飲み始めや量が増えたときに眠気が起こることがあります。身体がお薬に慣れてくると軽減してくるため、しばらく様子を見ます。眠気が不快に感じることもありますので、医師、看護師、薬剤師に相談してください。



医療用麻薬に対する不安を 解消しましょう



中毒になるの？

痛みのある人は中毒にはなりません。

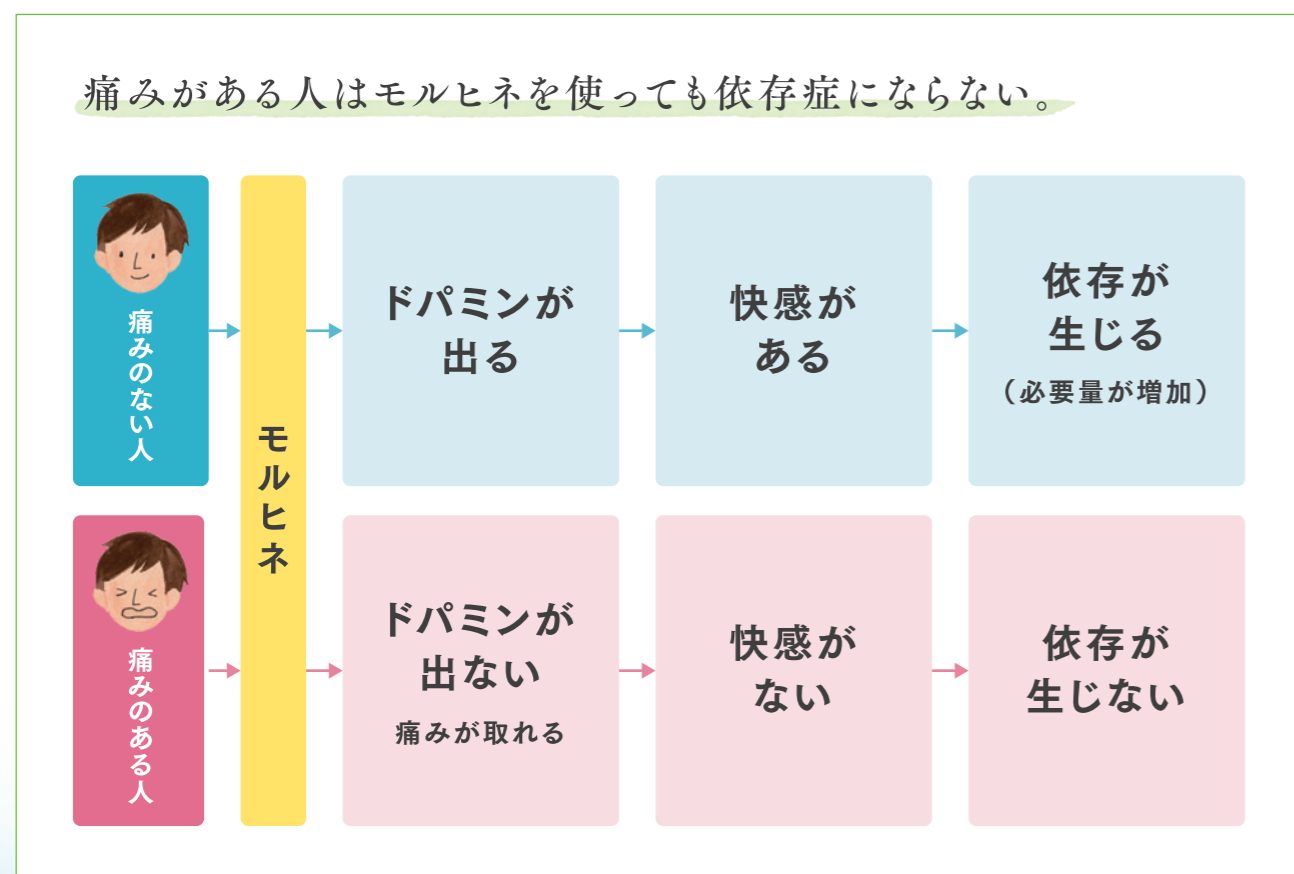
痛みなどの苦痛を感じている患者さんが医療用麻薬を使用しても依存症にならないことは科学的な事実です。覚醒剤、大麻、コカイン、違法ドラッグなど社会的に問題になっている薬物とは異なります。

主なメカニズムは以下の通りです。

医療用麻薬として代表的な『モルヒネ』を例に説明します。

痛みがない人がモルヒネを使うと、脳内でドパミン(気持ちいいといった快感を感じた時に出てくる物質)が出てくるため、依存が生じ、快感を求めて必要なお薬の量が増えます。

一方痛みのある人はモルヒネを使うと、ドパミンは出てこないようにする物質が作り出されるため、依存は生じません。



ここが知りたかった緩和ケア 改訂第2版より一部改訂

薬を長く続けて飲んだら効かなくなる？

効果が弱くなってどんどん薬が増えていくことはありません。痛みの強さによってお薬の量を調節していきます。放射線や手術によって痛みが和らげば、お薬を減量・中止することもできます。



病状の悪い人だけが使う薬？

痛みを起こしにくい場所に原因があれば痛みにくく、一方痛みを敏感に感じるところに原因があれば、どんな小さな原因であっても強く痛みを感じます。今ある痛みにお薬が必要なときに使用します。

最後に使う薬？

医療用麻薬は痛みを取り除くために使用するため、最後に使うお薬ではありません。大切なことは、きちんと痛みを和らげることで食べる、眠る、動くといった生活の質を改善し治療に必要な体力を維持することです。痛みは我慢せず、痛みを軽減するためのよりよい方法を一緒に相談していきましょう。



薬を使うと 何も出来なくなってしまいませんか？

痛みが取れると、仕事や旅行、散歩、やりたいことが出来るようになります。

副作用が怖い

副作用については前述したとおりです。個人差が大きいことが特徴ですが、対処可能なため、気になることは医師、看護師、薬剤師に何でも相談してください。

痛みを伝える方法

痛みの場所は、「ここが痛い」とはっきりしていることもあれば、ぼんやりとしていることもあります。

痛みの強さや感じ方(ズキズキ、キリキリなど)も、患者さんによってさまざまです。痛みがあらわれたら、次のようなことを医療スタッフや家族に伝えてください。

いつから?

「〇時ごろから・〇日前から・〇週間前から・重いものを持ったときから・転んだときから」など

どこが?(どのあたりが?)

ここが痛いです。
「おなかが・腰が・背中が・太もものあたりが」など



どんなときに痛みが強くなり、 どんなときに痛みが楽になりますか?

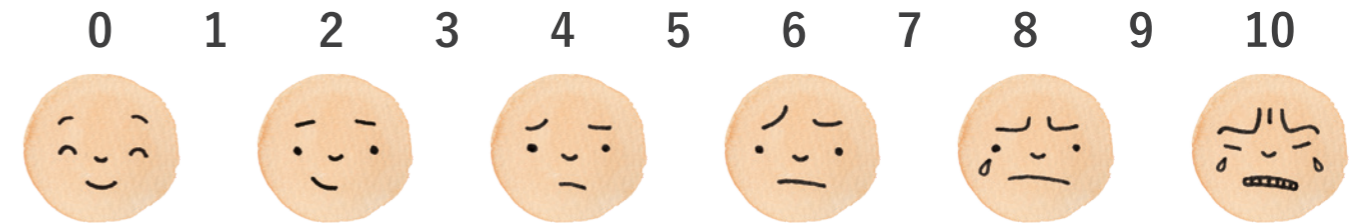
- 痛みが強くなる時
「歩いたとき・長時間座ったとき・寝返りをうったとき・呼吸をするとき・触れたとき・いつも」など
- 痛みが楽になる時
「じっとしているとき・横になっているとき・座っているとき・お風呂に入っているとき」など

どのように?(痛みの感じ方)

「うずく・刺すように・しめつけるように・おされるような・だるい・しびれる・冷たい／熱い」など「ズキズキ・キリキリ・チクチク・ピリピリ・ヒリヒリ・ドーン・ズーン」など

どのくらい痛い?

0を痛みなしとして、10が想像できる最大の痛みとし、0～10の11段階に分けて、現在の痛みがどの程度なのかを示します。



痛みの影響

「眠れない・食欲が出ない・動けない・不安になる・イライラする」など

お薬の効果は?

「よく効いている・少し効いている・途中で効き目が切れる・だんだん効かなくなってきたようだ・効かない(痛みの強さは変わらない)」など

お薬を使ったとき、副作用はありますか?

「吐きけがした・便秘・眠気・胃の痛み」など

日常生活で困っていることを伝えましょう

あなたが普段通りの生活ができないと感じていることを遠慮なく伝えてください。

痛み日記をつけましょう

日々の様子を記録しておくことで痛みの程度や変化を把握しやすくなります。あなたからの情報をもとに一番合った薬の種類や量を調整していきます。

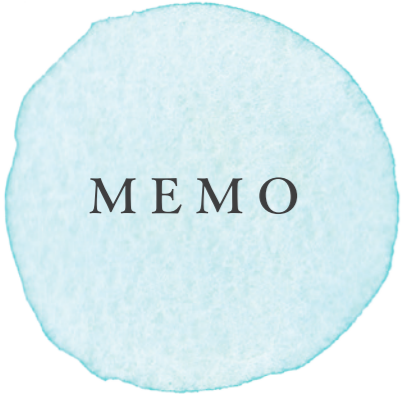
治療中・治療後も、医師や看護師、薬剤師と話し合っ、痛みがどう変化したのかを伝え、わからない点は納得できるまで説明してもらいましょう。



大切なお願い



- 自分の判断で薬の使用方法や使用量を変更したり、中断したりせずに相談しましょう。
- 子供やペットの手の届かないところに保管してください。
- 入院時は必ず持参してください。
- 飲み薬をこぼしたり、貼り薬が剥がれたりした場合はお近くの医療スタッフにお声かけください。
- 海外旅行に行く際には、地方厚生(支)局麻薬取締部に届出が必要です。詳しくは医師または薬剤師におたずねください。
- 医療用麻薬はご本人以外の他の人に譲渡しないでください。
- 使用しなくなった医療用麻薬は、病院や保険調剤薬局に届けてください。
- 眠気、めまいが起こることがあるので、自動車の運転等危険を伴う機械の操作はしないでください。



痛み治療についての
イメージはつきましたか？

気がかりなこと、日常生活の些細なことも含めて「痛み日記」を活用し、医師、看護師、薬剤師と相談しながら、一緒に痛みの治療に取り組んでいきましょう。

Horizontal lines for writing notes on page 18.

Horizontal lines for writing notes on page 19.

おくすりが不足する、または痛み止めのことで相談したいなど、ご自宅での
困りごとがあれば、当院の代表番号(053-474-2222)までお問い合わせ
ください。