

第5章

Q & A

痛み治療が
うまくいっていないと
感じたとき

1. 自分の痛みがうまく伝えられないとき

Q³⁴ 病院で痛みどめを処方されましたが、痛みがなかなかとれず、外出もままなりません。痛みはとれなくても仕方がないのでしょうか？

A 痛みを我慢する必要はまったくありません。痛み治療がうまくいっていないと感じる場合、積極的に医師や看護師、薬剤師に相談してください。相談する際に、下記のチェックリストを用いて、まず何が問題なのかを整理してみましょう。処方された痛みどめがうまく使えていなかったり、あなたの痛みの状況が正確に伝わっていない可能性もあります。痛みの状況や日常生活で困っていることを医師や看護師、薬剤師に率直に伝えることで、よりよい方法を一緒に考えることができるようになります。

● 患者さん自身のための痛み治療チェックリスト

✓ 痛みを我慢していると感じることはありますか？	
✓ 痛みがあるために、あなたが困っていること、できないこと、つらいことはありますか？	
✓ 処方された薬は時間どおりにのんでいますか？	
✓ とん服薬(痛いときに使う薬)は処方されていますか？	
✓ とん服薬をどれくらいの間隔で使ってよいか説明されていますか？	
✓ とん服薬は積極的に(最大限)使っていますか？	
✓ 医師と話すのが難しいと感じる場合、看護師や薬剤師に相談してみましたか？	
✓ 夜間・休日に痛みがでたときの連絡先を知っていますか？	
✓ 家族や友人に痛みについて話してみましたか？	

解説



とん服薬は使っていますか？

もし痛いときの**とん服薬**^{ぶくやく}が処方されていれば、それをしっかりと使ってみましょう。とん服薬は1回使っただけでは効いた感じがしない場合もあります。モルヒネやオキシコドンであれば一般的には1時間ごとに使用することができますので、痛みが

とれない場合には、1時間後に再度使ってみましょう。フェンタニルのバツカル錠や舌下錠^{ぜっか}は、1日に使用してよい回数が決められていますので注意が必要です。とん服薬の使い方についてはQ21(P52)を参考にしてみてください。

あなたの痛みが正確に伝わっていない可能性があります

痛みは個人差があり、同じ病気でも人によってさまざまです。まずは痛みについて率直に話してみましょう。もし、短い診察時間内に口頭でうまく伝えるのが難しいようでしたら、メモに、どこが、いつから、どれくらい、どのように痛いのかなど、痛みの状況を整理して医師や看護師、薬剤師に再度伝えてみるとよいでしょう(Q16、P42参照)。その際に、痛みの変化を時間を追って記録しておく伝わりやすいことが多いです。痛みが強いとき、治まったとき、痛みどめを使ったときなどに痛みの強さを表にして記録してみましょう(Q15、P38参照)。

また、医師に言いづらいときには、看護師や薬剤師に相談してみると医師との仲介やアドバイスをしてくれるはずです。診察時に家族や友人に同席してもらうのもよいでしょう。

日常生活で困っていることを具体的に伝えましょう

痛みによって日常生活で困っていることを具体的に伝え、その状況にあわせて痛みをやわらげる工夫をアドバイスしてもらえることもあります。たとえば、普段は痛みが落ち着いているが、長い間歩くと痛むので外出ができない、座っていると痛むので仕事に集中できないなど、具体的に説明するとよいでしょう。

また、痛みが強くなった場合に備えて、予約日以外や夜間・休日にはどうしたらよいか、連絡先や対応について確認しておきましょう。

相談しやすい人が身近にいない、相談しても解決しないという場合には、緩和ケア科やペインクリニックがあるほかの病院を探すのも一つの方法です〔Q39～41(P94)、Q43(P98)参照〕。

●用語の説明●

とん服薬^{ぶくやく}

とん服薬とは、熱や痛み、吐き気などの症状があらわれたときに、そのつど、臨時で使う薬のことです。がんの痛みの治療では、毎日定期的に痛みどめを使っても痛みが出てきたり強くなることがあり、このようなときにとん服薬の痛みどめを使います。とん服薬は、「レスキュー薬」ともよばれます。

2. 痛みどめの副作用に不安があるとき

Q₃₅

医師から勧められた痛みどめの副作用が心配で、
使うかどうか迷っています。どうしたらよいでしょうか？

A あなたは、あるいは家族はどのような副作用を気にしていらっしゃいますか？ ひとりで悩まず、処方した医師や看護師、薬剤師に聞いてみましょう。

解説



ひとりで悩まず、あなたの不安を相談してください

痛みの治療は大切です。多くの場合、薬を使用することで痛みをとることが可能です。しかし、多くの患者さんや家族は副作用を心配し、痛みどめを使用することに最初はとまどいを感じます。ひとりで悩まず、たとえば次のことを、処方する医師や看護師、薬剤師などに聞いてみましょう。

- ・あなたが気にしている副作用はどんなものか。
- ・実際にどのような副作用が起こる可能性があるのか。

痛みどめに使う薬については、誤解や迷信がよくみられます。有効な治療法があるにもかかわらず、そのために十分な治療が受けられないとすれば、とても残念なことです。詳しくは、Q5～12 をご覧ください(P26)。

Q³⁶

痛みどめをのみはじめましたが、ふらふらしたり、眠気を感じたりしています。このままで大丈夫でしょうか？

A

薬を処方した医師や看護師、薬剤師などに連絡してみましょう。電話でも大丈夫です。

解説



副作用にはそれぞれ対処方法があります

ふらつきや眠気は、痛みどめの使用中によく起こります。患者さん、あるいはご家族からこの症状を聞くと、医師は次のような可能性を考えます。

- ・治療を開始したときや薬の量を増やしたときの一時的なもの
- ・今まで痛くて眠れなかったが、痛みがとれて眠れるようになってきたもの
- ・痛みどめの量が多すぎるもの
- ・ほかの薬の影響によるもの
- ・からだのなかで何か異常が起きていることによるもの

大切なことは、ふらつきや眠気があることを患者さんご自身から伝えてもらえなければ、医師は気づけないということです。症状があることがわかれば、さらに詳しくあなたのお話をうかがい、場合によっては検査を行って原因を突き止め、対処することが可能です。

痛みどめに多い副作用は、ふらつきや眠気、便秘、吐き気・嘔吐などですが、いずれも対処方法があります。そのスタートは、あなたや家族から医師や看護師、薬剤師に伝えることから始まり、みんなで一緒に考えることで解決できるのです。

頻度の高い副作用と対応の詳細については、Q31～33をご覧ください(P80)。

3. 痛みどめの使用法に不安があるとき

Q³⁷

すごく痛いわけではないのですが、痛みどめをのんでいても、なんとなく気になる痛みが常に残っているような感じです。完全にはなくならないのでしょうか？

A 痛みとうまく付き合って、なるべく痛みのない生活を送るためには、自分の痛みの状態をよく知って医師や看護師、薬剤師に伝えることが大切です。痛みどめが十分に効いていないと感じたら、それもきちんと伝えましょう。そうすれば、医師はあなたの症状に応じて薬の量や種類を調整しやすくなり、痛みもコントロールしやすくなります。

解説



薬をのむタイミングを知りましょう

これまでの記載にもあったとおり、痛みどめの薬には**定期的に使う薬**と、痛いときの**とん服薬**があります。定期的に内服する薬は「食事の前後」だったり「〇時」だったり、のむ時間の指定があることでしょう。では、食事がとれなかったり、具合が悪くて寝ていたら時間が過ぎてしまったときにはどうすればいいのでしょうか？ 基本的には、時間が過ぎてしまっても内服してよいことが多いです。ただし、薬の種類によっては、何時間か間をあけないとのんではいけない場合もありますので、あらかじめ病院や薬局で確認しておくといよいでしょう。

痛いときのとん服薬を上手に使いましょう

定期的に使う薬を内服していても痛みが十分にとれない場合にのむための、とん**服薬**が処方されていませんか？ 「薬が増えていってしまうのが心配」「どんどん薬が増えてイヤ」と、とん服薬を使うのを自分で制限したりやめたりしてしまう方がいらっしやいます。しかし、痛みどめの薬は単純に増えていくだけでなく、医師や看護師、薬剤師などが十分と思われる量を使っても効果が足りなければ、種類を変えたり、のみ方を変えたりしていく必要があるものです。あるいは、工夫が必要なのは食事やからだの動かし方などかもしれません。まずは処方されている薬をしっかりと使ってみてください。

Q38

時々すごく痛くなりますが、痛みどめの薬をのむとすぐに消えます。突然に痛み出すので、怖くてどこにも出かけられません。どうすればよいのでしょうか？

A 定期的に痛みどめを内服していても、突然痛みが出てきてしまうことがあります。そういう突然出てくる痛みのことを「**突出痛**」^{とっしゅつづう}とよびます。この突出痛をうまく抑えることが、痛みのない生活をするためには重要です。突出痛をコントロールするために、薬ののめ方をきちんと覚え、痛みどめを味方にして痛みとうまく付き合えるようにしていきましょう。

解説



薬ののめ方をきちんと覚えましょう

1) 痛いときのとん服薬を知りましょう

定期的に使う薬のほかに、痛みが強く出たときや、痛くなりそうなときに追加してのむように、とん服薬として処方されている薬がありませんか？ もしなければ、医師に処方してもらいましょう。手元にあれば、痛みを我慢せずに使ってみてください。のむと気分が悪くなるなどの理由でのみたくない場合は、早めに医師や看護師、薬剤師にそのことを伝えましょう。

薬が増えるのがイヤで使うのを控えてしまうのは、自分で痛みを長引かせてしまうことになります。痛みがあるのに我慢していると、からだが消耗していく原因にもなりかねません。定期的に使う薬と、とん服薬をあまり怖がらずに、でもきちんと服用方法を守って、使うようにしましょう。

●用語の説明●

定期的に 使う薬

痛みどめの薬は、定期的に使うものと臨時に使うものがあります。定期的に使う薬は、朝夕の食後、毎日8時と20時、3日ごとのように規則正しく使う薬のことです。常に効き目を保って、痛みが出ないように痛みを予防することが目的の薬です。

2) とん服薬を使うタイミングを工夫しましょう

たとえば、からだを動かすことで強くなる痛みなのであれば、動く 15～30 分前にとん服薬を使うといいでしょう。また、夜中に痛みで目が覚めて、痛みどめを追加しないと眠れないこともあるでしょう。眠れるけれど明け方かならず痛むなどとわかっていれば、あらかじめとん服薬を使ってから眠ってもいいのです。自分の生活パターンや痛みのパターンにあった薬の使い方をみつけていきましょう。

3) タイミングがわかったら、医師に伝えましょう

きちんと定期的に薬が使えて、とん服薬を使うタイミングや回数もわかってきたら、診察時に医師や看護師、薬剤師にそれを伝えましょう。

とん服薬を使う回数やタイミングによっては、定期的に使う薬を調整することで解決する痛みもあるかもしれません。痛みはいろいろな原因で出てくるものなので、同じように感じる痛みであっても、実は違う原因によって起きていることもあります。薬だけで痛みに対処するのではなく、食事やからだの動かし方に工夫が必要な場合もあります。

いずれにしても、痛みはからだの外に取り出して人に見せられるものではありません。薬を使ってみてどうだったかという「あなた自身の反応や感じ方」が、治療のために大切な情報となるのです。

薬が不足してしまったときの対処方法を知りましょう

痛みどめが処方されていても、痛みがどんどん強くなってしまい、薬が足りなくなったり、薬の効果が乏しくなることもあります。そのようなときは我慢せずに、医師に相談しましょう。薬が足りないからといって、薬局が処方せんなしに薬を出してくれることはありません。

1) 相談先を知りましょう

主治医や緩和ケアを担当してくれる医師への連絡方法を聞いておきましょう。痛みが強いとき、まずはじめに、どこに相談すればよいか、あらかじめ確認しておきましょう。そして、受診したほうがいいのか、手元にある薬ののみ方を変えればいいのか、近所の病院や薬局で何か対処してもらうことができるのかなど、アドバイスをもらい、それを試しましょう。

病院が遠かったり、連絡がつけられないときには、近くの医療機関に相談しましよ

う。病院がお休みのときや夜間の際の連絡方法も聞いておきましょう。

2) 薬以外の対処方法、「セルフケア」を知りましょう。

痛みどめの薬は実際に効果が出るまで時間がかかるものもあります。自分でできる呼吸法や、からだを温めて痛みをとるなどの「セルフケア」も試してみましょう。

(Q47、108 ページ参照)

定期的な
痛みどめ + 痛いときの
とん服薬



4. 緩和ケアチーム・ペインクリニックとは

Q₃₉

今までは医師が出す薬で痛みがとれていましたが、最近は前ほど薬が効きません。先生は「痛みがとれるまで薬を増やせばいい」と言いますが、「自分の痛みの治療はうまくいっていないのではないか?」と感じます。こんなときにはどうすればよいのでしょうか?

Q₄₀

緩和ケアチームの診察を受けたいときには、誰にどんなふうに相談するのがよいのでしょうか?

Q₄₁

ペインクリニック(痛み外来)とは、どんなときに利用すればよいのでしょうか?

A まずは主治医や看護師など、あなたの相談しやすい人に十分相談してみましょう。また、がん治療を行っている病院の多くには、がん治療医(あなたの主治医)のほかに、痛みやからだの苦痛をお世話する専門家がいます。たとえばあなたの病院に「緩和ケアチーム」があれば、入院でも外来でも、あなたの希望によって利用することができます。その場合も主治医や看護師を通じて相談してみましょう。薬だけで痛みがとりきれないときは「ペインクリニック」という専門的な痛み治療を行うこともあります。

解説



痛みには痛みの専門家がいて、主治医と一緒にかけられます

がんをがんの専門家が治療するように、豊富な知識と経験で、最適な痛み治療を行う専門家がいます。あなたの病院に「緩和ケアチーム」や「ペインクリニック」があるかどうかを、確かめてみてください。

「緩和ケアチーム」は、医師や看護師、薬剤師などで構成されている、がんの痛み治療の専門家チームです。痛み以外のからだのつらい症状やこころの悩みについても相談することができます。

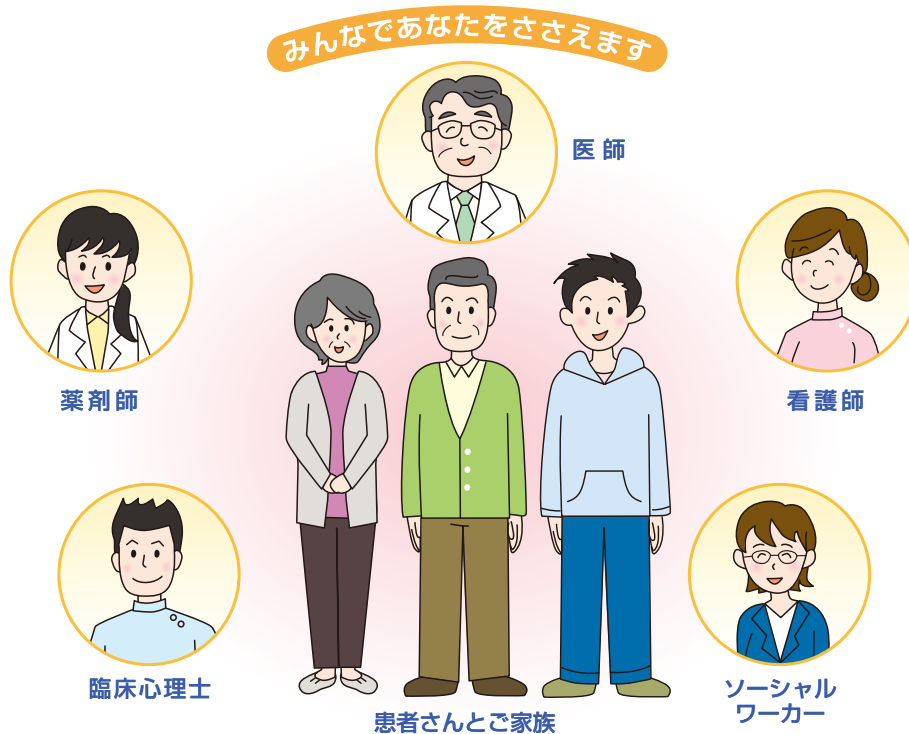
「ペインクリニック(痛み外来)」では、薬物療法以外にも神経ブロック(神経の近くに薬を注射して、痛みを遮断する治療法: Q46、P106 参照)などの麻酔技術を含めた、

専門的な痛み治療を行います。薬だけでは痛み治療がうまくいかないときや、痛みが長引いてつらいときに役立つことがあります。

緩和ケアチームやペインクリニックには、入院か外来かにかかわらず、主治医と併行してかかることができます。

はじめの相談相手は、主治医でなくても大丈夫です

「別の先生に診てほしい」なんて言うと、失礼にあたらないだろうか？ ……多くの場合そのようなご心配はいりませんが、もしも不安なら、ほかにも相談できる医療関係者はたくさんいます。外来でなじみの看護師、薬の説明をしてくれる薬剤師、ご自宅に来てくれている訪問看護師やケアマネージャーでもよいかもしれません。みんな、あなたが上手に病気と付き合っていけるように応援しています。



5. 痛みどめへの抵抗感があるとき

Q42

現在、痛みどめを処方されているのですが、実はあまりのみたくありません。どうしたらよいでしょうか？

A 治療の薬や体調を整える薬をのむ機会が増えるとき、「痛みどめをもうのみたくないな」とか「なんとか減らせないかな」と感じることは、しばしばあります。また、体調や病状の変化があって、痛みが強くなったと感じても、痛みどめを増やすことに抵抗を感じる場合があります。こんなときは、なぜそう思うのかを、まず率直に話してください。医師や看護師、薬剤師は、あなたの不安や思いに対処します。

解説



痛みどめを増やしたくない、やめたいと思ったとき

1) 痛みどめの効果や副作用について疑問や不安があるときは、率直に伝えましょう

がんにかかったとき、治療を受けているとき、治療が終わってから……、さまざまな時期に痛みが出ることがあり、それに応じて痛みの治療を受けていただくのですが、吐き気、眠気、だるさといったほかの症状が、同時期に出現することがあります。体調の変化を感じたときには、今のんでいる薬が原因で起こっているのだと考えてしまいがちですが、痛みどめの副作用だけが原因ではないこともあります。こんなときはまずしっかりと自分の体調に目を向け、体調の変化の状態、それに関するあなたの不安や思い、生活への支障の状況を医師に伝えましょう。状況や原因をきちんと明らかにして共有してもらうことが重要です。

2) 痛みが続くとき、あるいは強くなったと感じるとき、病気が進んだのかと不安に思っていないか

もしこのような思いをもっているならば、ぜひ率直に話してください。医師に話すことが難しければ、看護師や薬剤師などに伝えるとよいでしょう。人は、つい無意識に、痛みの存在そのものを否定したり、我慢できると考えようとしたりする傾向があります。しかし、痛みを我慢することはかえって体力を奪う結果になり、気持ちのつらさをもたらし、がん治療そのものや社会生活への支障につながります。痛みを治療

することによってからだや気分が安定するという効果と、痛みの治療によってもたらされる影響の双方について、医師や看護師、薬剤師ときちんと話し合っ、一緒に最適の痛みの治療を選んでいくことがあなたにとって大切なことなのです。

3) 自分の判断だけで薬の使用法を変更したり中断したりせずに 相談しましょう

自分だけの判断で薬の使い方を変えたり、やめたりすることは、痛みの治療をさらに困難にします。また、いきなりすべてを中止してしまうと逆に体調が悪くなる場合があります。自分ひとりで判断することは避け、その前に必ず医師や看護師、薬剤師に理由や思いを伝えて、相談をしましょう。



ひとりで悩まないで!

6. 痛みや痛みどめについての相談窓口

Q43

痛みがなかなかとれないときや痛みの治療についてわからないことがあるとき、誰に伝えたらよいかわかりません。
誰に相談したらよいのでしょうか？

A 今使っている痛みどめの使い方を見直してみましょう。誰かに相談したいときは、まずは身近な医師や看護師、薬剤師などに相談してみましょう。痛みの治療を専門とする診療科や専門のスタッフがいる施設もあります。いつでも相談できるようにどこにどんな窓口があるのか確認しておきましょう。

解説



まずは痛みどめの使い方を確認しましょう

痛みがなかなかとれないときは、今使っている痛みどめをきちんと使うことができているか見直してみましょう。使い方がよくわからないときは、痛みどめを処方した医師や薬剤師、看護師などに確認しましょう。

痛みの治療について相談できる窓口を探しておくで安心です

1) 身近な医師や看護師、薬剤師などに相談する

がんの治療を担当する医師や看護師、薬剤師はもちろん、近所のかかりつけの医師や調剤薬局の薬剤師など、あなたにとっていちばん話しやすい人に相談しましょう。痛みどめの使い方を工夫するだけで痛みの治療がうまくいくこともあります。我慢しないでいつでも相談できるようにしておくことが大切です。また、普段から家族や友人など、相談しやすい周囲の人々にあなたの痛みとその治療について知らせておくようにしましょう。

2) 痛みについての専門的な窓口へ相談する

(1) 病院の中の窓口

「緩和ケアチーム」や「麻酔科」「ペインクリニック」「緩和ケア外来」など、痛みの治療を専門に行うチームや場所が設置されている病院があります。また、痛みの治療やケアを専門とする医師や看護師、薬剤師（たとえば、緩和医療専門医、がん看護専門看護

師、緩和ケア認定看護師、がん性疼痛看護認定看護師、がん専門薬剤師、緩和薬物療法認定薬剤師など)がいる場合もあります。痛みをはじめとしたがんに関わるさまざまな問題を相談できる「相談支援室」もあります。どのような窓口があるのかは病院によって異なります。まずは現在受診している病院のスタッフに確認してみましょう。

(2) 病院の外(お住まいの地域)の窓口

病院の外でも、ペインクリニックや地域の在宅診療をしている医師、訪問看護師による緩和ケアを受けることができます。緩和ケア外来と連携してケアを行う場合もあります。家でも使えるように、痛みどめの注射薬を用意できる地域の薬局も増えています。

3) 誰に相談したらよいか困ったら

電話やインターネットで案内が受けられる、以下のような窓口があります。ご自身が受診している病院でなくても相談できます。

がん相談支援センター※	全国約 400 のがん診療連携拠点病院内にある相談窓口です。専門の研修を受けた相談員に、痛みの治療や療養生活について相談できます。	各病院へお問い合わせください。 (以下のウェブサイトからも近くの病院を探せます。がん情報サービス＞病院を探す： http://hospdb.ganjoho.jp/kyoten/)
国立がん研究センター がん情報サービス サポートセンター	近くのがん相談支援センターやがんの情報について電話で案内を受けられる相談窓口です。	電話：0570-02-3410(ナビダイヤル) 平日(土日祝日を除く)10時～15時 (一部のIP電話からはご利用できません)
がん相談ホットライン	日本対がん協会による相談窓口です。看護師や社会福祉士に電話で相談できます。	電話：03-3562-7830 毎日(祝日を除く)10時～18時

※平成 26 年 1 月の整備指針より、名称を「がん相談支援センター」とすることとなりました。

今行っている痛みの治療について伝えられるようにしておきましょう

1) 相談窓口の連絡先をメモしておく

外出中にも連絡が取れるように、相談窓口の連絡先をメモして携帯しましょう。

2) お薬手帳を使う(図)

痛みどめにはさまざまな種類や使い方が 있습니다。また、ほかの薬とののみあわせにも注意が必要です。今使っている痛みどめについて、いつでも誰かに伝えられるよ



● 図 お薬手帳

うに、「お薬手帳」や「痛み日記」などを携帯しましょう。

お薬手帳は、地域の調剤薬局、病院の薬局でもらうことができます。複数の病院・医院にかかっている場合は、1冊にまとめておき、いつも新しい情報を加えておきましょう。市販の薬を購入した場合にも記録しておくといよいでしょう。今使っている薬が一目でわかるので、痛みどめや痛みの治療について相談したいときに役に立つ資料となります。

COLUMN

痛みどめの使い方がわからないときは、 薬局でたずねることもできます

(会話例)

患者さん：最近、腰やおしりのあたりが痛いんです。長く座っていると痛みが出るので、食事をとるのが大変です。

薬剤師：それはおつらいですね。速く効くとん服薬は1日何回くらいのんでいますか？

患者さん：とん服薬はまだ一度ものんだことがありません。あまりのまないほうがよいのかと思って……。

薬剤師：そうだったのですね。痛いときは我慢せずとん服薬も使ってみてくださいね。座る姿勢になる前にのんでおくといよいかもしれません。