第6章

薬以外による痛みの緩和方法

1. 薬以外によって痛みをやわらげるさまざまな方法

Q44 痛みどめの薬以外に、痛みをやわらげる方法はあるのでしょうか？

A この章で取り上げる内容は、痛みどめの薬以外にもいろいろある「痛みをやわらげる方法」です。放射線治療、神経ブロック療法および日常生活上のセルフケアについては次の Q45 以降で順次紹介しますが、特にこのページでは、生活を見直すことをお勧めしています。

解説

生活を見直すことで痛みがやわらぐこともあります

痛みをやわらげるためには、痛みどめの薬以外にも、放射線治療や神経ブロック療法、装具や補助具を用いる、日常生活上のセルフケアなど、さまざまな方法があります。

ここでは特に生活を見直すことを取り上げます。人のからだに起こる痛みは、表にあるようなさまざまな要因によって、良くも悪くもなります。あなたや家族の痛みを良くしているもの、悪くしているものを見つけ出して、それをうまく利用することで、その痛みはもっとやわらぐかもしれません。

また、できる範囲でからだを動かすことも、動かないことで起こる筋肉や関節の痛みにとって大切です。しかし一方で、病気によって骨や関節が弱くなっている場合、運動はかえって痛みを引き起こしてしまうなど、望ましくない障害の原因になること

●表　痛みを悪くする要因・良くする要因

痛みを悪くする要因	痛みを良くする要因
不快感	ほかの症状がやわらぐこと
眠れないこと	よく眠れること
疲れ・だるさ	誰かにわかってもらえること
不安・恐れ	人とのふれあい
怒り	趣味などをして過ごすこと
悲しみ	緊張感がやわらぐこと
ゆううつな気分	不安が減ること
孤独感	気分がよくなること
地位を失うことなど	

もあります。からだを動かしてよいか、温めたり冷やしたりしてよいかなどについては、必ず医師と相談してください。

COLUMN

悩みを打ち明けてこころも痛みも軽くなった A さん

病気のため、仕事が思うように進まない A さんは、ストレスから夜眠りにくくなったり、そのためさらに日中イライラするようになっていました。痛みも強く、イライラするから余計痛いのか、痛いから余計イライラするのか、自分でもわかりませんでした。

こんな思いは話しても仕方がないと思っていましたが、病院で緩和ケアチームと話すうちに、あるとき自然と打ち明けていました。何度か話すことで A さんの気持ちは少し楽になり、以前ほど眠りにくさやイライラを感じなくなっていました。そして気がつくと、痛みどめをのむ回数も半分くらいに落ち着きました。

このようなケースは決してまれではありません。人のこころとからだは深くつながっています。それを知っていれば、痛みとも少し余裕をもって付き合えることでしょう。

2. 放射線治療とは

Q45 **背骨にがんの転移があり、背中が痛みます。痛みどめをもらっており、痛みは軽くなっていますが、完全には痛みがとれません。医師から放射線治療を勧められましたが、副作用が心配です。副作用でもっと調子が悪くなったりしないのでしょうか？**

A 転移による骨の痛みに対し、放射線治療を行うことにより高い確率で痛みがやわらぐ、あるいは消失することが知られています。痛みをやわらげることを目的とした放射線治療において、副作用は通常軽いものです。

解説

転移による骨の痛みには、放射線治療が有効です

転移による骨の痛みに対し、放射線治療を行うことにより高い確率で痛みがやわらぐ、あるいは消失することが知られています。70～80％程度の患者さんにおいて痛みがやわらぐ、あるいは痛みどめが減らせることが期待できます。

放射線治療には、短い治療期間と少ない副作用で痛みをやわらげられる長所があります。がんそのものに対しては放射線治療が効きにくい骨への転移であっても、痛みをやわらげる効果は十分に期待できます。ただし、痛みがやわらぐのは放射線治療を開始してから平均で 3～4 週間後からですので、治療の効果が現われるまでは痛みどめを適切に併用することが望まれます。

また、放射線治療で痛みがやわらいだ後、しばらくしてから再び痛みが強くなった場合には、再度、放射線治療を行うことが可能な場合もあります。

骨への転移以外の場合でも、がんによる痛みであれば、多くの場合に放射線治療により痛みをやわらげることが期待できます。

1）外照射

放射線治療の方法としては、からだの外部から痛みの原因となっている部位に X 線などの放射線を照射する「外照射」が広く用いられています。骨への転移による痛みをやわらげることが目的の場合では、1 回の放射線治療で最大限の効果が得られることも多く、短い治療期間で治療可能です。また、1 日 1 回、週 5 回、計 10 回（2 週間）

程度に分けて放射線治療が行われることもあります。毎回の治療時間は通常 10 分程度で、治療の際には「痛い」「熱い」などの自覚症状は全くありません。

2）ストロンチウム-89

広い範囲に及ぶ痛みに対しては、ストロンチウム-89 という薬を用いた放射線治療が行われることがあります。ストロンチウム-89 は治療に適した放射線を放出する注射用の薬です。注射すると骨の成分であるカルシウムと同じように骨に運ばれ、転移した場所に長くとどまることで、その場所に放射線があたり痛みをやわらげる効果を発揮します。

副作用は軽度です

痛みをやわらげることを目的とした放射線治療において、副作用は多くの場合軽度です。放射線治療を行う場所によっては、一時的に皮膚の赤み、のどの荒れ、気分不快などの副作用が現われることがあります。また、骨への転移に対して放射線治療を開始したあと数日間は、一時的に痛みが強くなることもあります。

放射線治療専門医に相談してください

放射線治療を行えるかどうかや、放射線をあてる範囲および放射線の量を決めるには高度な専門知識が必要です。骨の転移の痛みなどに対して放射線治療を相談したい場合には、主治医などを通して、放射線科の治療専門医に相談することをお勧めします。

3. 神経ブロック療法とは

Q46 がんの痛みに対する神経ブロック（神経ブロック療法）とはどのような治療ですか？

A からだのどこかに異常が起こると、その異常信号を神経が脳に伝えて痛みを感じます。神経ブロック療法は、痛みを伝える神経に局所麻酔薬やアルコールを作用させる、あるいは高周波（マイクロウェーブ）で熱を加えて、神経の働きを止めることによって痛みを感じなくする方法です。

解説

神経ブロック療法が有効な場合

からだの限られた部分に激しい痛みがある、痛みどめによる眠気などの副作用が強く薬を増やすのが難しい、痛みどめが効きにくい痛みがある、などの場合に神経ブロック療法が有効性を発揮します。通常、神経ブロック療法は麻酔科やペインクリニックの専門の医師が行います。

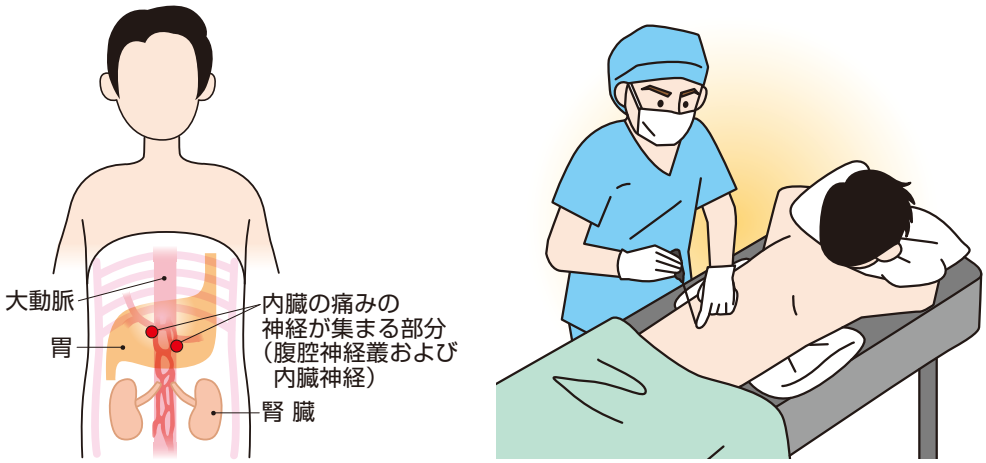
神経ブロック療法には２通りの方法があります

1）局所麻酔薬や医療用麻薬を使用する方法

がんの痛みは持続的な場合が多いので、はじめに**局所麻酔薬**や**医療用麻薬**を持続的に注入する方法についてご説明します。これは神経の束の近くにごく細い管（カテーテル）を入れておき、ポンプを用いて局所麻酔薬や医療用麻薬を連続注入する方法です。薬の注入を中止すれば神経の働きは元に戻ります。「硬膜外ブロック」や「脊髄くも膜下鎮痛法」「腕神経叢ブロック」「腰神経叢ブロック」、などがよく行われます。がん治療によって痛みがやわらげば、カテーテルを抜いて麻酔を終了することができます。

●用語の説明●

局所麻酔薬	目的とする場所に注射をすると神経に作用し、効果が及ぶ限られた範囲の神経が麻酔されて一時的に感覚がなくなります。全身麻酔薬とは異なり意識は残ります。
医療用麻薬	中くらいから強い痛みに対しては、麻薬系の痛みどめを用います。麻薬系の痛みどめのなかでも、「麻薬および向精神薬取締法」という法律で規制されている薬のことを医療用麻薬といいます。痛みの治療を目的に適切に使用すれば安全な薬です。



●図　腹腔神経叢ブロック

2）アルコールを使用する方法、高周波熱凝固法（マイクロウェーブ）

神経にアルコールを作用させて神経細胞の働きを止める方法です。腹部や骨盤内の内臓の痛みに対する「腹腔神経叢ブロック（内臓神経ブロック）」（図）や「上下腹神経叢ブロック」、胸壁や肛門部の痛みに対する「くも膜下フェノールブロック」などがよく行われます。目的とする神経によっては、高周波（マイクロウェーブ）で熱を加えて働きを止める高周波熱凝固という方法もあります。これらの神経ブロック療法の効果は数か月～半永久的に維持されます。内臓や胸腹部の痛みには積極的に行います。

COLUMN　神経ブロック療法で QOL が向上した N 子さん

N 子さんは 50 代女性、膵臓がんの患者さんです。みぞおちから背中にかけて締め付けられるような激しい痛みがあり、モルヒネの痛みどめ注射薬を用いていました。痛みどめの量を調節して痛みはほぼ消失したのですが、日中に眠気を催すようになりました。そこで医師は N 子さんと十分相談して、「腹腔神経叢ブロック」という治療を行いました。この治療は、膵臓やその周辺の病変から発生する痛みを伝える神経が集まるところ（腹腔神経叢）にアルコールを注射して痛みをやわらげる方法です。この治療により痛みどめの量を 4 分の 1 まで減らすことができました。少量の痛みどめで痛みのない状態を維持できましたので、日中の眠気が消え、読書や編み物などを楽しめるようになりました。

痛み治療の最終目標はただ痛みをなくすことではなく、患者さんの生活の質（QOL）を高めることです。このように神経ブロックを行うことで、痛みどめを減らすことができ副作用を減らせたり、薬だけでは十分にとれなかった痛みが楽になったりすることも多いのです。

4. 自分でできる痛みへの対処法

Q47 痛みどめを使うこと以外に、痛みを予防する方法や痛みをやわらげる方法で、自分で簡単にできることはありますか？

A ご自分で痛みを予防したり、痛みを補助的にやわらげる方法があります。痛みがどのようなときに強くなるのか、あるいは何をするとやわらぐのかを知っておくと、生活のなかに取り入れることができます。以下に、ご自分でできる簡単な方法（セルフケア）をいくつか挙げますが、まずは医師や看護師にやってよいかどうかを確認してください。

解説

薬以外にも痛みをやわらげる方法があります

1）温める・冷やす方法

からだに与えた温冷刺激を、皮膚を通して作用させ、痛みを補助的にやわらげる方法です。

- **温める方法**：血行を促進することにより、筋肉の緊張をやわらげ、痛みの原因となる物質の排泄（はいせつ）を促します。湯たんぽ、カイロ、温湿布、ホットパック、電気毛布の使用などがあります。ただし、炎症や傷のある場所、また、やけどをしてしまうことがありますので知覚が鈍い部位には使用しないようにしましょう。痛みどめとして貼付剤（ちょうふざい）（貼り薬）を使用している場合は、医師や看護師、薬剤師に事前に必ず相談してください。
- **冷やす方法**：血管を収縮させることで、痛みの原因となる物質ができるのを抑えて痛みをやわらげます。氷枕、保冷枕（アイスノン® など）、保冷剤などを使用します。ただし、傷のある場所や知覚が鈍い部位、関節への使用は避けましょう。また、冷やしたことでかえって痛みが増す場合はやめましょう。

2）姿勢の工夫、動き方の工夫

痛みのある部分に負担が生じないよう楽な姿勢をとりましょう。腹痛のある場合は、ベッドに横になり、衣服をゆるめ、両ひざを曲げましょう。お腹の緊張がとれ痛みが楽になります。腰痛のある場合は、腰に枕を入れたり、痛くないからだの動かし方を自分なりに工夫してみてください。

3）日常生活の工夫

痛みがどのようなときに起きるか知っていれば工夫できることもあります。くびや背中・腰に痛みがある場合は、からだをねじるような動きを避け、頸椎（けいつい）カラー・バストバンド・コルセット（いずれもからだを固定するための装具）などにより固定することで歪みを少なくできます。また、マットレスを低反発のものに交換するだけで痛みがやわらぐこともあります。

心身をリラックスする方法があります

痛みが長く続くと、不安を引き起こし、緊張が高くなります。自分の傾向に気づき、からだの緊張を解くことによって脳の興奮をやわらげて心身ともにリラックスする方法があります。

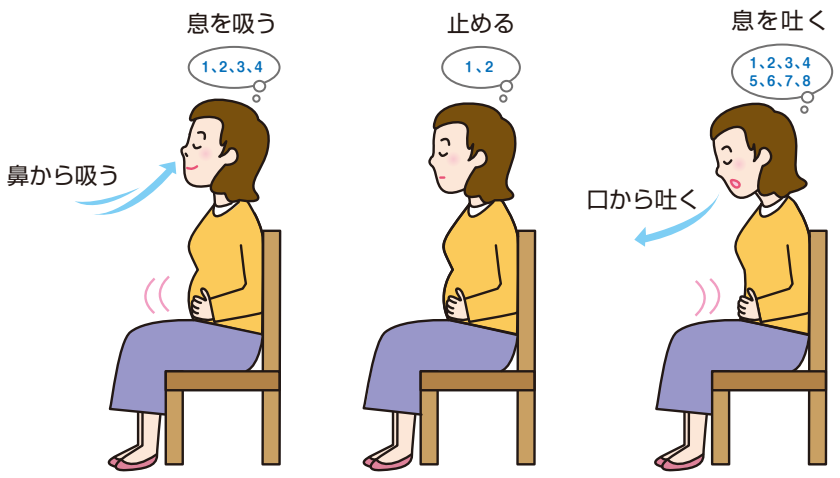
1）呼吸法（図）

① **導入**：深呼吸により呼吸に意識を向けることからはじめます。1〜2 回の深呼吸の後に、口からゆっくりと息を吐きます。

② **吸う**：息を吸うときは意識をお腹に集中させ、お腹を大きく膨らませるようにします。「1、2、3、4」と数えながら鼻から息を吸います。

③ **止める**：「1、2」と数えながら、いったん息を止めます。

④ **吐く**：息を吐くときは口をすぼめて細く長く吐き、下腹をくぼませるようにします。「1、2、3、4、5、6、7、8」と数えながら吐きます。



●図　腹式呼吸の方法

⑤　②～④を繰り返します。

※はじめは、4秒で息を吸い、2秒間停止した後、8秒でゆっくりと息を吐くことを目安に行いましょう。

2）筋弛緩法

筋弛緩法（きんしかんほう）は、全身の筋肉の力を順番に抜いていき、ストレスや疲労で硬くなったからだをほぐすリラクセーションです。

①　姿勢は、横になった状態・座った状態・立った状態、いずれの状態でもできます。

②　まず軽く右手でこぶしを作ります。

③　次にこぶしを強く握りしめたまま、こぶしに意識を向け、こぶしの筋肉が緊張してこわばっている感じを味わいます（3～4呼吸）。

④　緊張を十分感じられたら、それまで入れていた力を緩めましょう。

⑤　緊張がほどけていく感覚に注意を向け、筋肉が弛緩している状態をしばらく味わいます。

⑥　左手も同じことをします。

⑦　からだの各部分についてそれぞれ2、3回ずつ行っていきます。

例）こぶし→肩→首筋→背中→顔（目、口）→お腹→肛門→ふくらはぎ→足の甲

3）アロマセラピー

香りは、鼻などの呼吸器系や皮膚から吸収され、自律神経を刺激し、リラックス効果を発揮します。マグカップにお湯を入れ、精油（エッセンシャルオイル）を1～2滴入れる、あるいは足湯の中に精油を1～3滴入れるなどの方法があります。ただし、入院中は、人によって心地よいと感じる香り（におい）はそれぞれ違うため、注意しましょう。

4）気分転換

痛みから気をそらす工夫も効果があります。散歩で季節を感じる、好きな音楽を聴く、香り高いコーヒーを入れるなど、五感を刺激しましょう。

5）マッサージ

血液の循環をよくし、むくみを軽減し、筋肉の緊張をほぐします。優しくなでるように、からだの末端の部分から中心部のほうに向かってマッサージを行うと効果的で

す。アロマオイルを使ったマッサージは嗅覚と触覚への心地よい刺激になります。ただし触れるだけで痛みが強くなる場合や、炎症を起こしている場合は避けましょう。

6）針　灸

針による刺激により、痛みどめと同じような物質が体内でつくられます。血液の循環も改善され、筋肉の緊張もゆるんで血行もよくなります。

ひとりで抱え込まないことが大切です

痛みをひとりで抱え込まず、痛みがあるということを家族や医師、看護師、薬剤師などに相談してください。ご自分の痛みを心おきなく誰かに話し、わかってもらえたと感じることは、痛みをやわらげることにもつながります。痛みに向き合いコントロールしていくために、周囲のサポートを得ることは大切なことです。