

Q37

## 痛みを感じたら どうしたらいいですか？

痛みは軽いうちから治療を受ければ、十分に緩和されます。痛みをそのまま我慢していると、食欲がなくなったり、眠れなくなってイライラしたり、気持ちが落ち込んだりします。そのため、痛みを感じたら我慢せずに、自分の痛みの症状を医療者に伝えていくことが大切です。

痛みの状態は自分しか分かりませんので、医療者に伝える時は、「いつから」「どこが」「どんな時に」「どのように」「どのくらい」痛むのか、「痛みにより困っていること」も伝えることが大切です。

痛み止めの薬が始まったら、痛みがどのくらい緩和しているのか、満足のいく効果が得られているのかを自分で評価し、医療者に伝えていくことが大切です。また、使用している薬の正しい使い方、副作用とその対策についても説明を受け、実践していくことも大切です。

痛みに対して痛み止めの医療用麻薬を使用します。この医療用麻薬は、有効性や安全性が確認されている医薬品で、がんの痛みに対

しては非常に優れた鎮痛薬です。最期の時のお薬というイメージや麻薬中毒になるのではと心配されることがありますが、痛みの治療のために使用する薬ですので、医療用麻薬の使用と病状には何の関係もありません。また、正しく服用すれば、依存や中毒になることもありません。病気の治療により痛みが弱くなった場合には、減量することも出来ます。

その他の方法として、温めたり、マッサージをしたり、好きな音楽を聞くなど気分転換をすることも、痛みを和らげる効果がありますので、これらの方法を薬とうまく組み合わせていくことも大切です。

(高野いづみ)

### [参考文献]

- 1) 国立がん研究センター がん対策情報センター編著:患者必携 がんになったら手にとるガイド、学研:156-158、2011.
- 2) 国立がん研究センター がん対策情報センター:がん情報サービス <http://ganjoho.jp/public/support/condition/pain.html>