

痛みについてのおはなし

がんの痛みは抑えることができます



愛知県がんセンター

緩和ケアセンター

薬剤部

愛知県名古屋市千種区鹿子殿 1 丁目 1 番

電話（代表）052-762-6111

<http://www.pref.aichi.jp/cancer-center/>

1. なぜ痛みがあるのでしょうか

がんの痛みには色々な原因が考えられます。

内臓の痛み、骨の痛み、神経が圧迫されておきる痛み など
その他、不安、家族の問題や社会生活におけるさまざまな悩みや
ストレスが、痛みを増強することもあります。

これらのいくつかが関係している場合も多いと思われます。

そのため、痛みかたは人によって違います。

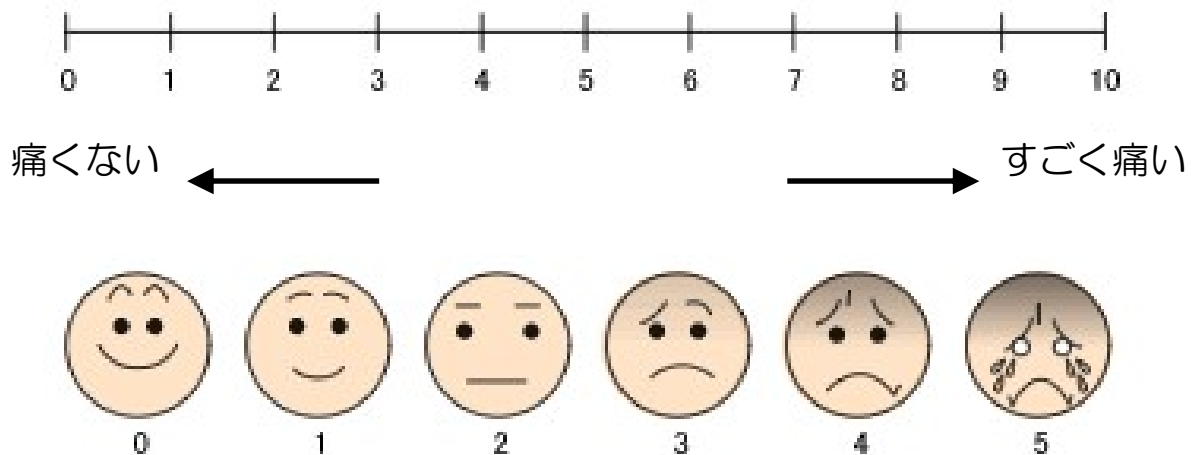
100人の痛みは100とおり !

だから、ひとりひとりに一番良い鎮痛法をさがす必要があるのです。

2. どんな痛みでしょうか？

① 数字であらわすとどのくらいになりますか？

どの顔に近いと思いますか？



② 一番痛いと感じるときのあなたの痛みの強さを教えてください。

③ 痛みかたをあらわすと次のどれに近いですか？

ドーンとした痛み、ズキズキ、ピリピリ、キリキリ、刺すような、
焼けるような、電気が走るような、しびれたような、しめつけられ
るような、重い、だるい など

- ④ どんなときに痛みが強くなりますか？
体を動かしたとき、眠っているとき、同じ姿勢を続けたとき など
- ⑤ 痛みが楽になったと感じるときはどのようなときですか？
お風呂に入ったとき、安静にしているとき、眠っているとき、
動いているとき など

3. 痛みを抑えるにはどうしたらよいのでしょうか

痛みに関する考え方の世界標準をご紹介します。

WHO方式がん疼痛治療法とは・・・



・飲み薬を基本に (by mouth)

できる限り、飲み薬を使って痛みの治療を行います。



- ① どこでもいつでも簡単に、他人の手を借りずに飲むことができます
- ② お薬の量を調整しやすくなります
- ③ 自分自身で痛みのコントロールをすることができます

※ お薬が飲めないときは 坐薬、注射薬、貼り薬に変えることができます。

・時間を決めて定期的に (by the clock)

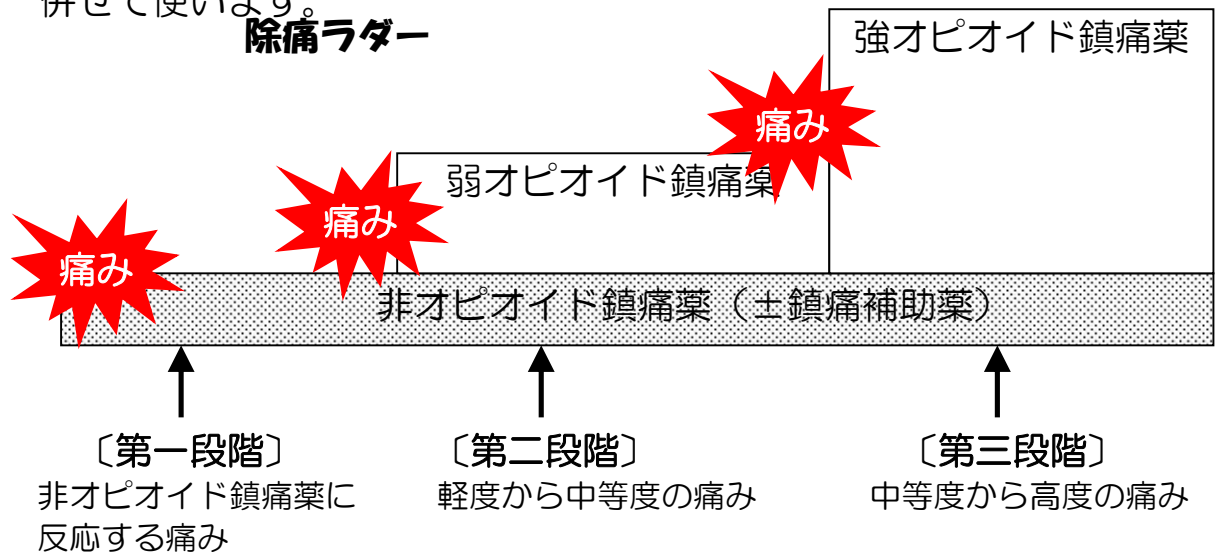
痛みが出てからお薬を飲むのではなく、毎日同じ時間に規則正しく飲んで、痛みが出にくくします。



・除痛ラダーにそって痛みの強さに応じたお薬を

(by the ladder)

痛みの強さと性質に応じて、あなたに一番あったお薬を選びます。
頭痛や歯痛などによく使われる痛みどめ（非オピオイド鎮痛薬）を
使っても和らがない痛みには、医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬）を
併せて使います。



・患者さんごとの個別的な量で (for the individual)

100人の痛みは100とおり
だから、患者さんひとりひとりに必要なお薬の量
が違います。お薬を使いながら、痛みが和らぐまで
量を調整します。

・その上で細かい配慮を (attention to detail)

ひとりひとりの生活に一番あったお薬の使いかたを提案します。



痛み治療の目標

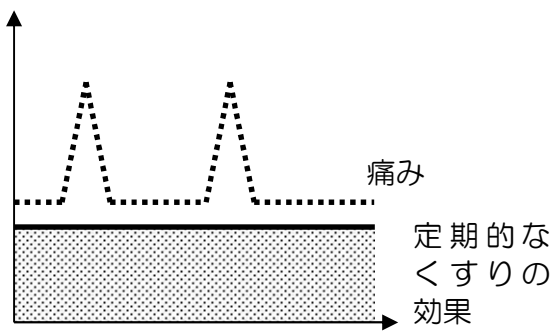
第1目標：痛みがなく、夜眠れる。

第2目標：静かにしていれば、痛くない。

第3目標：歩いたり、からだを動かしても痛くない。

…段階的に考えましょう…

× 定期的な痛みどめが足りない状態



痛み > 薬の効果

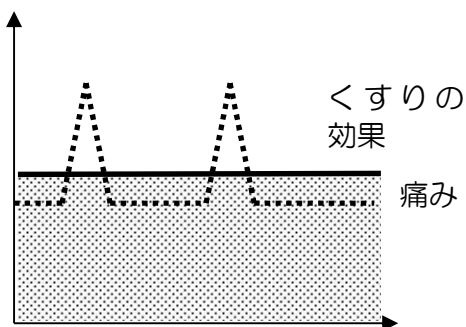
定期的なくすりが足りないと
いつも痛みを感じます



定期的なくすりを増やします



△ 定期的な痛みどめは足りていますが、何回か痛みが残る状態



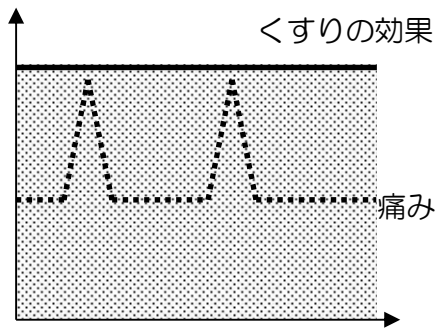
普段の痛み = 薬の効果

くすりが普段の痛みを抑えています。しかし、1日のうち何回かは痛みがあります

このような場合は次のように考えます



△ 定期的な痛みどめだけ増やすと、眠気が強くなる可能性があります

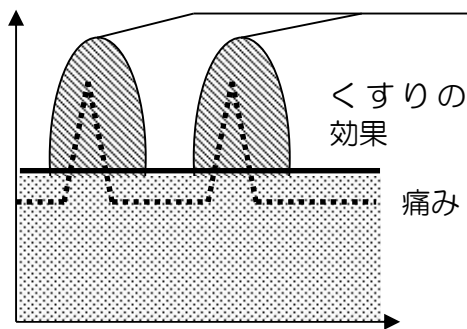


強い痛み < 薬の効果

強い痛みを抑えるために、定期的なくすりを増やすと、眠気が強く、かえって生活や暮らし、活動がしにくくなることがあります



◎ 定期的な痛みどめに臨時薬（レスキュー）を組み合わせる
使います



臨時薬（レスキュー）を使います

時々起こる強い痛みを抑えるために、早く効いてくるタイプのくすりを使います

オピオイド鎮痛薬（医療用麻薬）の上手な使い方

長時間効いているタイプのおくすりを、痛くなってからではなく、毎日決まった時間にきちんと飲みます。

また、痛みはいつも同じではありません。

突出痛といって痛みが強くなることもあります。

そのときは、15～30分で効果が出てくる

おくすりを飲んで痛みをおさえるようにします。

時間に関係なく、痛いときに飲めるこれらのおくすりのことを

『レスキュー』といいます。『レスキュー』には原則として回数の



制限はありません。

痛くなったら、いつでも相談してください。

レスキューを上手に使って

痛みをコントロールしましょう！

4. 痛みどめの種類と使いかたを紹介しましょう

錠剤・カプセル剤・液剤・散剤（こなぐすり）・坐薬（肛門から入れる薬）・貼り薬・注射薬 などがあります。

痛みがひとりひとり違うように、痛みどめの使い方も違ってきますが、当院では次のようなおくすりを痛みの強さや痛みの種類にあわせて使い分けています。

非オピオイド鎮痛薬

アセトアミノフェン製剤（解熱鎮痛薬）

カロナール錠・カロナール細粒・アンヒバ坐剤・アセリオ注射液

非ステロイド性消炎鎮痛薬

ロキソプロフェン錠・ボルタレン錠・ナイキサン錠・モービック錠
セレコックス錠・ポンタールシロップ・ロキソプロフェン Na 細粒
ボルタレン坐薬・ロピオン注射液

オピオイド鎮痛薬（非麻薬性）

ペルタゾン錠・トラマール OD 錠・レペタン坐薬・ペンタジン注射液
レペタン注射液・トラマール注射液

*ただし、ペルタゾン錠・ペンタジン注射液などは、癖になりやすいので、短期間しか使わないことが多いです。

オピオイド鎮痛薬（医療用麻薬）

モルヒネ製剤

MSコンチン錠・ピーガード錠・塩酸モルヒネ錠・オプソ内服液
モルパス細粒・アンパック坐剤・プレペノン注射液（塩酸モルヒネ注射液）

オキシコドン製剤

オキシコンチン錠・オキノーム散・オキファスト注

フェンタニル製剤

デュロテップMTパッチ・フェントステープ・フェンタニル注射液
イーフェンバツカル錠・アブストラル舌下錠

リン酸コデイン製剤

リン酸コデイン散

メサドン製剤

メサペイン錠

タペンタドール製剤

タペンタ錠

鎮痛補助薬

（しびれ、電気が走るような、しめつけられるような、など痛みどめだけでは和らがない痛みをとるために使います。）

リリカカプセル・サインバルタカプセル・ケタラール注射液（医療用麻薬）・ガバペン錠・トリプタノール錠・セルシン錠・デパケン錠・リボトリール錠・レキシソ錠・デカドロン錠・リンデロン錠・メキシチールカプセル・キシロカイン注射液・セロクラール錠など

医療用麻薬の分類（注射液を除く）

① 効果が持続する	
使用法	薬品名
1日1回	ピーガード錠・フェントステープ
1日2回～3回	オキシコンチン錠・MSコンチン錠 モルペス細粒・タペンタ錠 メサペイン錠
3日に1回	デュロテップMTパッチ
② 効果が早く（15分～30分で）あらわれる（レスキュー）	
使用法	薬品名
痛いとき	オキノーム散・塩酸モルヒネ錠 オプソ内服液・アンペック坐薬
痛いとき (原則的には1日4回 まで)	アブストラル舌下錠

5. 麻薬（医療用麻薬）を誤解していませんか？

誤解その1： 医療用麻薬を使い出すとやめられなくなる？

いいえ、そんなことはありません！

治療により痛みが軽くなったり消失したら、おくすりを減量または中止することもできます。また、痛みの治療のため麻薬を継続して使用しても中毒にはならないので安心してください。もっとも、痛みのある人が鎮痛目的で使用しても癖にはなりません。

誤解その2： 麻薬は寿命を縮める？

いいえ、そんなことはありません！

痛みを上手にコントロールすることでよく眠れるようになったり、食欲が出たりしてプラス効果のほうが大きいのです。このお薬のせいで命が縮むことはありませんので、ご安心ください。

誤解その3： 麻薬は最後の手段である？

いいえ、そんなことはありません！

痛みの治療にはいろいろな手段があります。麻薬はそのなかの、痛みを和らげる薬のひとつです。

誤解その4： だんだん効かなくなる？

いいえ、そんなことはありません！

継続して使用しても限りなく使用量が増えることはありません。痛みの程度に合わせて、量を調節します。

誤解その5： 痛みから病状がわかる？

いいえ、そんなことはありません！

痛みをがまんしていると、いろいろな痛みが重なり合ううちに、痛みがとれにくくなることがあります。このため、痛みが軽いうちから和らげていくことはとても大切です。また、痛みの変化と病状の変化は必ずしも関連しているというものではありません。

誤解その6： 重大な副作用が多い？

いいえ、そんなことはありません！

痛みどめの使用と同時に、副作用の予防や対策をきちんと行っていきます。

6. 主な副作用について説明しましょう

副作用① 便秘

医療用麻薬使用中は便秘が継続する場合がありますが、便秘薬で予防や対処ができます。

酸化マグネシウム錠・パントシン錠・プルゼニド錠・パントシン散・アローゼン（顆粒）・アミティーザカプセル・ピコスルファートNa 内用液・モニラックシロップ・テレミンソフト坐薬 など

副作用② 吐き気

飲みはじめに2～3割程度の患者さんには吐き気が出ますが、1～2週間で良くなる場合が多いので、それまでの間、予防的に吐き気止めを飲んでいただくことも多いです。吐き気がなくなれば中止します。

ノバミン錠・セレネース錠・ジプレキサザイティス錠・ナウゼリン錠・プリンペラン錠・トラベルミン錠・ガスマチン錠・ナウゼリン坐薬 など

副作用③ 眠気

個人差はありますが、飲み始めだけ眠気を感じる場合が多いようです。飲み続けているうちに眠気を感じなくなるでしょう。

痛みがなくて眠気が強いときは、おくすりを少し減量することなども相談していきます。



気になる症状があらわれたときはすぐにお知らせください。

麻薬（医療用麻薬）についての不安は解消しましたでしょうか？

では、痛みをうまくコントロールするためのポイントをまとめてみます。

ポイント

- ① 痛みをがまんしないでください
- ② 痛みや副作用対策について十分相談しましょう
- ③ 上手にレスキュー（はやく効く塩酸モルヒネ錠やオプソ・オキノーム散など）を使って、痛みが強くなる時間を作らないようにしましょう

痛みは毎日同じとはかぎりません。痛い日、痛くない日もあります。また、突然強くなる痛みや、突然出てくる痛みもあります。痛みに応じて痛みどめの種類や量、時間などについて、考えていくことはとても大切です。

わからないこと、不安なことなどありましたら、なんでもご相談ください。

7. 海外に出かける際にはご相談ください



医療用麻薬を持って、海外旅行や海外出張に出かける際には、申請が必要です。
手続きに2週間から1か月ほどかかることがあります。
担当医師まで早めにご相談ください。

～参考～

自己の疾病の治療の目的で、麻薬を携帯して海外へ出入国する場合は、次に掲げる事項や医師の診断書を添えて、あらかじめ許可を受ける必要があります。

- ① 申請者の氏名、住所
- ② 携帯して輸入し、又は輸出しようとする麻薬の品名及び数量
- ③ 入国し、又は出国する理由
- ④ 麻薬の施用を必要とする理由
- ⑤ 入国又は出国の期間
- ⑥ 入国又は出国の港

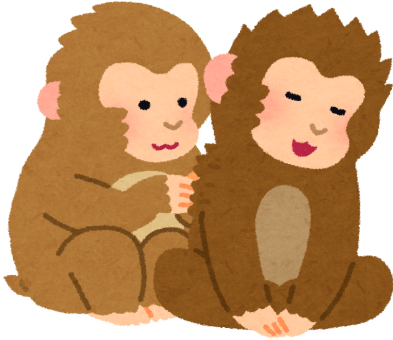
詳細については、東海北陸厚生局のホームページなどをご確認ください。
http://kouseikyoku.mhlw.go.jp/tokaihokuriku/mayaku_torishimari/keitaiyusyutunyu.html

また、渡航先においては日本と異なる法規制を行っている場合があり、国ごとに規制される薬の種類が異なることもあるので、注意が必要です。

月/日			/			/			/					
VRS	フェイス スケール	NRS												
耐え 難い痛み	5	10												
強い	4	8												
中等度	3	6												
	2	4												
軽度	1	2												
	0	0												
			時 間	6	12	18	時 間	6	12	18	時 間	6	12	18
定期の痛み止め 飲んだ時間														
() 錠/日														
() 錠/日														
() 錠/日														
追加した痛み止め(レスキュー)														
()														
()														
お通じの有無			有・無			有・無			有・無					
お通じの硬さ			硬・普・軟・水			硬・普・軟・水			硬・普・軟・水					
お通じの量			多・普・少			多・普・少			多・普・少					
下剤()														
()														
はき気の程度			強・弱・無			強・弱・無			強・弱・無					
はき気止め()														
()														
眠気の種類			強・弱・無			強・弱・無			強・弱・無					
睡眠の状況			良・普・不眠			良・普・不眠			良・普・不眠					
備考														

月/日			/			/			/					
VRS	フェイス スケール	NRS												
耐え 難い痛み	5	10												
強い	4	8												
中等度	3	6												
	2	4												
軽度	1	2												
	0	0												
			時 間	6	12	18	時 間	6	12	18	時 間	6	12	18
定期の痛み止め 飲んだ時間														
() 錠/日														
() 錠/日														
() 錠/日														
追加した痛み止め(レスキュー)														
()														
()														
お通じの有無			有・無			有・無			有・無					
お通じの硬さ			硬・普・軟・水			硬・普・軟・水			硬・普・軟・水					
お通じの量			多・普・少			多・普・少			多・普・少					
下剤()														
()														
はき気の程度			強・弱・無			強・弱・無			強・弱・無					
はき気止め()														
()														
眠気の種類			強・弱・無			強・弱・無			強・弱・無					
睡眠の状況			良・普・不眠			良・普・不眠			良・普・不眠					
備考														

月/日			/			/			/					
VRS	フェイス スケール	NRS												
耐え 難い痛み	5	10												
強い	4	8												
中等度	3	6												
	2	4												
軽度	1	2												
	0	0												
			時 間	6	12	18	時 間	6	12	18	時 間	6	12	18
定期の痛み止め 飲んだ時間														
() 錠/日														
() 錠/日														
() 錠/日														
追加した痛み止め(レスキュー)														
()														
()														
お通じの有無			有・無			有・無			有・無					
お通じの硬さ			硬・普・軟・水			硬・普・軟・水			硬・普・軟・水					
お通じの量			多・普・少			多・普・少			多・普・少					
下剤()														
()														
はき気の程度			強・弱・無			強・弱・無			強・弱・無					
はき気止め()														
()														
眠気の種類			強・弱・無			強・弱・無			強・弱・無					
睡眠の状況			良・普・不眠			良・普・不眠			良・普・不眠					
備考														



なんでもご相談
くださいね!

緩和ケアセンター：こころと痛みの総合相談窓口
月～金曜日 10:00～16:00（随時）
2階外来棟 エスカレーター奥

薬剤部 薬局窓口：薬剤師へのご相談
月～金曜日 13:00～16:00（随時）
2階外来棟 会計奥

がんサロン：症状緩和に関するレクチャーとご相談
第1、3火曜日 13:30～（定期開催）
2階外来棟 エスカレーター裏

以下の外来受診をご希望の方は、
外来看護師又は主治医にご相談ください。

緩和ケア外来：痛みを含めたいろいろな症状のご相談
毎週火・木曜日 13:00～（予約制）

ペインクリニック外来：痛みの専門医へのご相談
毎週水曜日 13:00～（予約制）

2019.6