

# がんの痛みを 医療者に上手く伝えよう！

2018年10月2日(火) ひだまり教室

がん性疼痛看護認定看護師  
緩和ケアセンター 阿部 愛香

1

## はじめに

◆痛みは不快、つらい

◆痛みがあると・・・

眠れない、動けない、食べれない、  
気力が湧かない、気持ちも晴れない・・・

→痛みはない方が良い！

2

## はじめに

- ◆痛みを抑える、少なくすることはできる
- ◆少しでも早く、つらい痛みから解放されませんか？

→早く適切な治療を受けることが必要  
(痛み止めを内服することも含めて)

3

## しかし・・・

- ◆痛みは、その人にしかわからないもの  
(医療者はその痛みを同じく感じることはできない)
- ◆「痛い」と言っても・・・



→医療者に上手く伝えることが治療への近道！

4

# 本日は・・・

自分にしかわからないがんの痛みを、  
医療者に上手に伝えるためのポイントを  
お話します！

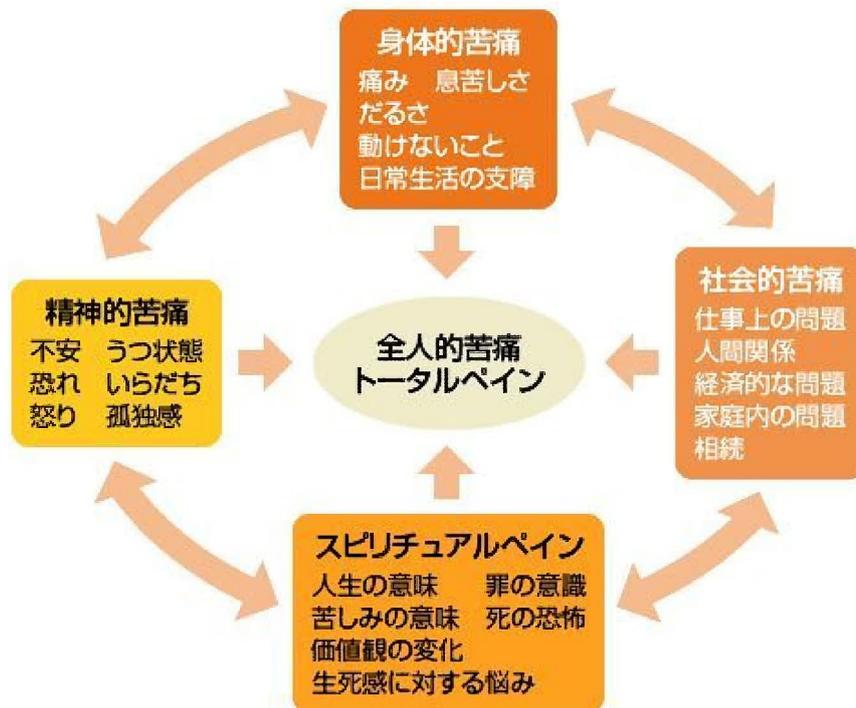
5

## 本日の内容

1. 痛みとは？
2. どんな痛みがあるのでしょうか？
3. がんの痛みを医療者に伝える8つのポイント

6

# がん患者さんのつらさ



淀川キリスト教ホスピス編(2007). 緩和ケアマニュアル. 第5版. 東京, 最新医学社, 39. 一部改訂 7

## 痛みとは？ どうして痛いのか？

- ◆体のどこかが何らかのダメージを受けた結果  
起こる反応(ケガ、腹痛、頭痛、がんの痛み)
- ◆「体がダメージを受けている、修復しなくては！」  
という体への大切な信号
- ◆続いたり強くなったりすると、日常生活に影響が  
出る

→痛みを和らげ、日常生活を取り戻すことが大事

# がん患者さんが体験する痛み

- ①がん自体による痛み
- ②がん治療による痛み  
(抗がん剤の副作用の痺れなど)
- ③がん・がん治療と直接関連のない痛み  
(脊柱管狭窄症、膝、帯状疱疹、肩こりの痛みなど)

◆それぞれ治療方法が異なる

9

# がん患者さんが体験する痛み

◆ダメージを受ける部分によって分ける3種類の痛み

- ①骨・筋肉・皮膚の痛み
- ②内臓の痛み
- ③神経の痛み

◆痛みの種類によって効きやすい治療方法や  
痛み止めが異なる

◆混在していることも多く、組み合わせる

10

# がん患者さんが体験する痛み

## ①骨・筋肉・皮膚の痛み

- ◆転んで擦りむいた、骨折、捻挫、骨への転移など
- ◆ズキズキ、ヒリヒリする痛み、動かすと痛みが増す

## ②内臓の痛み

- ◆鈍い、押されるような痛み

## ③神経の痛み

- ◆電気が走る、ピリピリする痛み
- ◆触っても感じにくくなる

11

# がん患者さんが体験する痛み

- ◆痛みは変化することがある

(転移、がんと関連のない痛みが生じる)

例:腰のズキズキする痛み足のピリピリが加わる

- ◆医師:「痛みはどうですか?」

患者さん:“今までの腹痛と同じような強さの痛みが背中にも出てきた”

強さが同じだから「まあ同じですね」と言ってしまう

→痛みの評価は繰り返し行うことが大切!

12

# 痛みを医療者に伝えるポイント

1. どこが？
2. いつから？(きっかけ)
3. どのように？
4. どれくらい？(強さ)
5. 生活への支障、できるようになりたいこと
6. 痛みが悪化すること・和らぐこと
7. 治療、痛み止めの効果
8. 不安、疑問

13

## 1. どこが？

- ◆痛みの原因を診断するために最も重要な情報
- ◆どこと表現できなくても、指し示すことでも良い
- ◆痛いところから順番に、全て教える！

14

## 2. いつから痛い？(きっかけ)

◆痛みの原因を診断するために必要な情報

◆例:

3日前に転んだ時から  
たくさん運動した後から  
20年来の腰痛がある

◆がんと関連のない痛み(脊柱管狭窄症など)が  
関連している可能性もある

15

## 3. どのように？

◆ズキズキする、ズーンとする

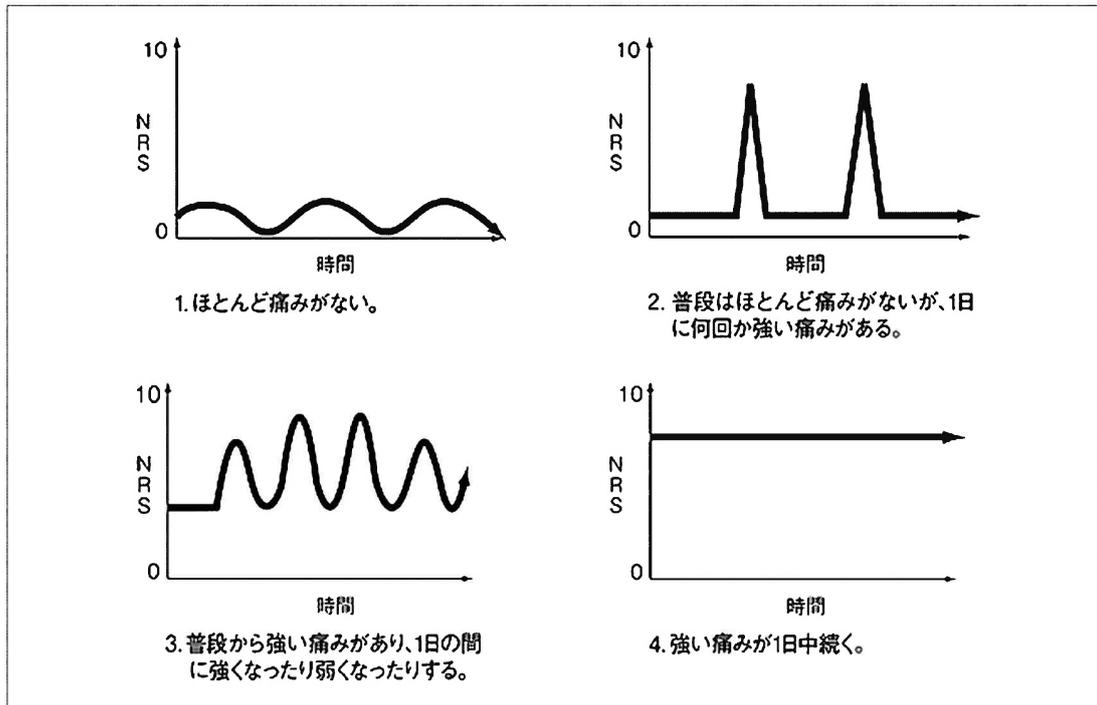
◆鈍い、押されるような

◆電気が走る、ビリビリするなど

◆動くと痛みが強くなるとわかっている時は、  
予防的に頓服の痛み止めを使いましょう！

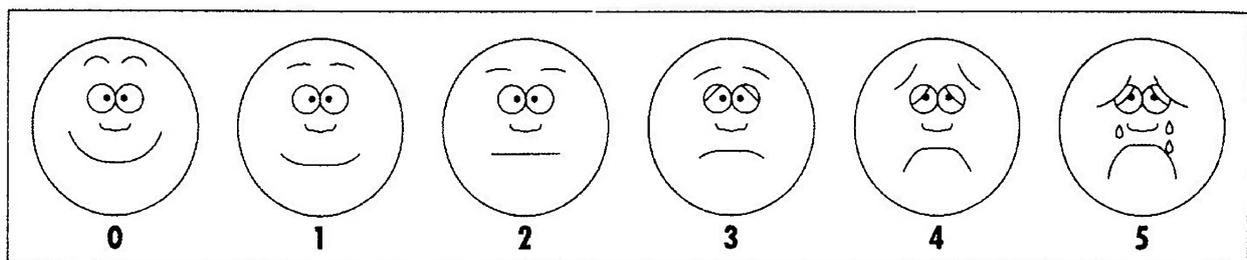
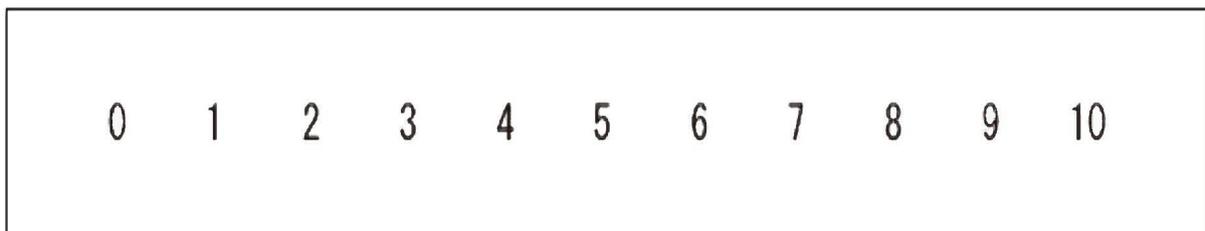
16

### 3. どのように？



日本緩和医療学会編(2014)：がん疼痛の薬物療法に関するガイドライン2014年版, p.23, 金原出版, 東京都 17

### 4. どれくらい？(強さ)



日本緩和医療学会編(2014)：がん疼痛の薬物療法に関するガイドライン2014年版, p.32, 金原出版, 東京都, 一部改変

## 5. 生活への支障、 できるようにになりたいこと

- ◆痛みで夜目が覚めてしまう
- ◆座ると痛いため、寝てご飯を食べている
- ◆動くと痛いため、なるべく動かないようにしている

19

## 目標を立てましょう！

- ①痛みで夜目が覚めない
- ②黙っていて痛くない
- ③動いても痛くない

20

## 6. 痛みが悪化すること・和らぐこと

- ◆痛みが悪化する原因となる刺激を避け、  
痛みを緩和する方法を取り入れましょう
- ◆悪化することの例  
動く、食事、排尿・排泄、不安など
- ◆和らぐことの例  
安静にする、温める、冷やす、マッサージなど

21

## 7. 治療、痛み止めの効果

- ◆痛みは和らいだどうか  
例:9点から2点になって和らいだ
- ◆効果のある時間  
例:30分で効いてきて、6時間効いていた
- ◆副作用の有無
- ◆医療用麻薬には、吐き気、便秘、眠気などの  
副作用がある

22

# 痛み止めについて

- ◆痛み止めは言われた通り正しく飲みましょう
  - ◆痛みは我慢しないようにしましょう
  - ◆医療用麻薬への誤解
    - ・麻薬中毒になる→安全性が確立されています
    - ・寿命が縮まる→生命予後に影響しません
    - ・徐々に効果がなくなる
- いいえ。医療用麻薬には様々な種類もあります。

23

## 8. 不安、疑問

- ◆わからないことがあれば、不安になるのは当然です。
- ◆痛み、痛み止めについて、わからないことは質問してください。
- ◆痛みに関すること以外の不安についてもお話してください。

24

# 受診時、緊張してしまう場合

◆メモを準備するのも有効

◆痛みの日記、からだの日記

頓服を飲んだ時間、その時の痛みの強さなど

※そのまま医療者に見せるのも有効

25

## 痛みの伝え方(復習)

1. どこが? →腰が

2. いつから?(きっかけ) →3日前に転んだ時から

3. どのように? →ズキッと

4. どれくらい?(強さ)

→黙っている時2点、動くと7点、

黙っていても1日3回くらい痛みが強くなる

26

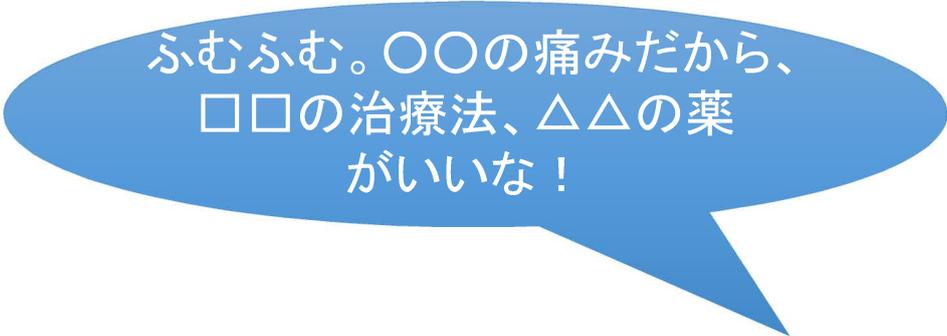
## 痛みの伝え方(復習)

5. 生活への支障、できるようになりたいこと  
→あまり動かないようにしている  
近所を散歩できるようになりたい
6. 痛みが悪化すること・和らぐこと  
→悪化:動く、和らぐ:安静、温める
7. 治療・痛み止めの効果  
→ロブは30分で効いてきて、6時間で切れる
8. 不安、疑問  
→痛み止めは癖になるのではないかと思う

27

## 伝えたことをもとに・・・

医師は、問診と検査結果をもとに、  
なぜ痛いのか(原因)と、治療を考えます。



ふむふむ。〇〇の痛みだから、  
□□の治療法、△△の薬  
がいいな！

28

# まとめ

- ◆つらい痛みは、適切な治療(痛み止めの内服も含む)で抑える、少なくすることができる。
- ◆痛みは自分にしかわからないもの。  
医療者にヒントを与えるつもりで伝えましょう。
- ◆痛みを抑えてできることを増やしましょう！  
好きなことをして、楽しく過ごしましょう！

29

# 参考文献

- 日本緩和医療学会編(2014):がん疼痛の薬物療法に関するガイドライン2014年版、金原出版、東京都
- 余宮きのみ(2016):がん疼痛緩和の薬がわかる本、医学書院、東京都

30

ありがとうございました。