

緩和治療科

「痛み」と「痛み止め」に関する

新しい流れ

緩和治療科 科長

山川 宣

Sen Yamakawa

信州大学を平成12年に卒業。
日本緩和医療学会暫定指導
医、日本サイコオンコロジー学
会認定コミュニケーションスキ
ルトレーニングファシリテーター
などの資格を持つ。



痛みをゼロに

皆さんは、「日本人は痛みを我慢しがち」「我慢させるのではなく、痛み止めをしっかりと使うべき」といったことを聞いたことはおありでしょうか？

最近の痛み止めの話題

メリット

医療用麻薬が多種類発売
適材適所で使用しやすく痛みを我慢ではなく、
積極的に痛みをとって良い生活が常識に

デメリット

海外では、整形外科の痛み（腰痛、膝痛）への、
医療用麻薬の使いすぎの弊害が顕著に

2000年初めから、アメリカでは疼痛の10年と題した、「痛み止めをしっかりと使って痛みから解放された生活を手に入れよう」という国家規模の運動が起きました。

日本では従来からがんのような病気でも、「痛みは我慢して痛み止めはなるべく使わない方がいい」、「モルヒネを使ったら終わり」といった考えが強く、出来るだけ痛み止めを使わない診療が行われてきました。一方で、緩和ケアの発展とともに、痛み止めをしっかりと使う、痛みはなるべく我慢しないとの考えは、医療従事者には広く浸透しつつあり、一般の

方でもある程度そのような考えを保たれる方が増えているように思います。

しかし、何事も極端はよくないのは世の理です。「野菜が体にいいから野菜ばかり食べよう」「紫外線は体に悪いから日光に当たらないようにしましょう」といった十把一絡げな極端な発想は、相当に気を使わないと体に悪影響を及ぼしがちです。

「痛みは全て我慢させよう」の日本型思考は否定されていますが、逆に「どんな痛みも悪者だから、あらゆる手段（特に医療用麻薬）を使ってでもゼロにしよう」も、同じでした。

「ある痛み」には痛み止めを使いすぎるのは良くない

その痛みとは、帯状疱疹後神経痛、腰痛などの何ヶ月も続く「慢性痛」です。世界中で、このような慢性痛にオピオイド（医療用麻薬など）を使ったところ、依存症などの患者さんが続出し社会問題となってしまいました。それでも、辛い痛みがよくなるなら…と思う気持ちも当然あります。しかし、決定的だったのは「ひととき痛みが改善す

るように見えても、生活動作などの改善につながらない」「1年後の痛みは、オピオイドを使っていた方が使わない場合よりむしろ悪くなる」という衝撃的な事実です。つまり、薬を飲むことで良くなるどころか変わらない、むしろ悪くなる、副作用だけは抱え込む、こうなってしまったのです。

痛みを分類して対応する

これらを踏まえて、最近では痛みの治療で大事だと言われているのは、「まず痛みを二つに分けることから始めよう」です。

ふたつの痛み

1) 手術後・キズの痛み

数日間で痛みはおさまってきます。

がんの痛み

我慢することが治療に影響します。

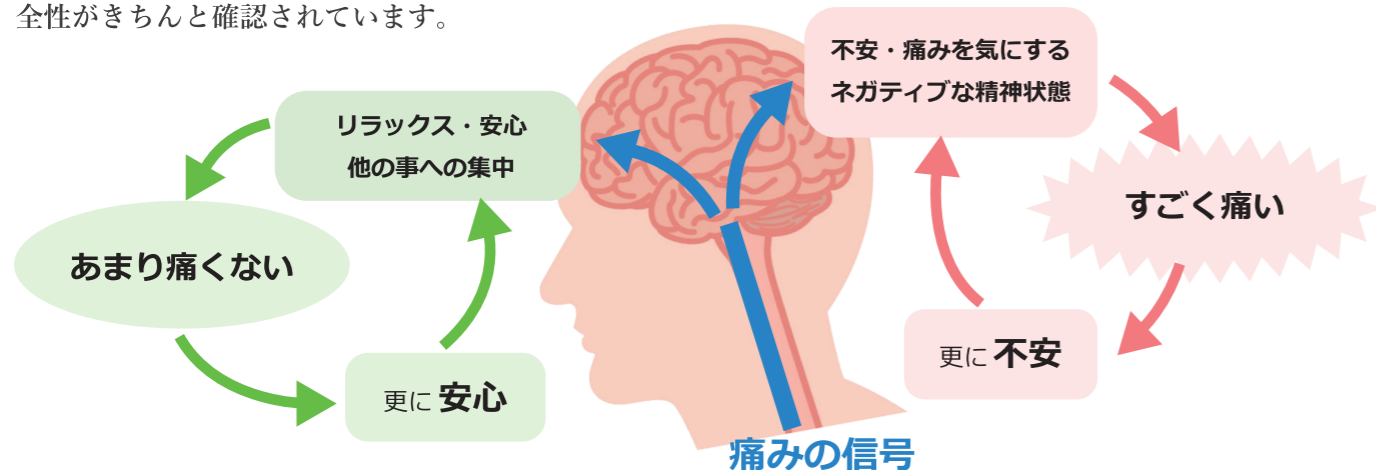
2) 帯状疱疹、腰痛・膝の痛み

治っても長く続く痛み
整形外科などで数ヶ月以上続く痛み

1)の痛みは、数日以内に限定してオピオイド（医療用麻薬を含む）などの痛み止めをしっかりと使っても良い、とされます。

また、がんなどの病気では強い痛みと治療の副作用に耐えなければ治療ができませんので、痛みはしっかりとって体調を整えることが何よりも重要です。こちらはあまり期間を気にするより、本家本元の治療をしっかりと行うために痛み止めを十分に使います。このような場合の医療用麻薬は安全性がきちんと確認されています。

2)の痛みについては、考えを変えていく必要があります。痛み止めを十分使って良いのは、骨折や傷ができた場合の早期だけです。その後は、「痛みを薬で取り去ってからリハビリ」ではなく、痛みがある状態を受け入れて生活を新たに作り直すことが重要になります。



同じ痛みの信号でも、脳の状態によって何倍にも強く感じたり、弱く感じたりします。つらい症状は悪循環によって更に強く感じてしまいます。このようなときは、痛み止めで痛みの信号を弱めても、感じる痛みが少なくなるとは限りません。

この理由の一つに、「痛みを意識するとより強く感じられてしまう」という痛みの性質も大きく関わっています。例えば頭痛がして、本を読んだりテレビを見終わった後、「あ、まだ痛かったんだ」という経験はよくあるのではないのでしょうか。

痛みをある意味「あきらめて」、他のことに目を向けることができ始めると、「あまり痛くない」と感じる時間が増え、好循環でより痛みを感じにく

くなっていきます。

逆に、「痛い、痛い、何もできない」となってしまうと、悪循環で更に痛みを強く感じるようになってしまいます。このような場合には痛み止めで痛みを弱めても、弱くなった痛みを何倍にも増幅して感じてしまうので、痛み止めが効かないと感じられてしまうのです。

慢性の痛みへの工夫

・痛みがあっても、何か一つでもできることを探す。

小さな事でもかまいません。「散歩ができた」「家事ができた」「本が読めた」「趣味ができた」これを焦らず少しずつ繰り返すことが重要です。

・慣れてきたら少しずつ生活の範囲が広がっていく。

できることが増えると、脳が「この痛みは気にしなくても大丈夫」と覚えていきます。数ヶ月単位の時間はかかりますが、痛みを感じにくくなっていきます。

・薬は最小限。頓服（痛いときの追加）はなるべく使わない。

痛み止めはあくまで補助。頓服に頼ろうとすると、痛みをより意識してしまいがちです。

このような痛みには、痛み止めを中心とするのではなく、ちょっとした生活の動作、趣味など日常でできることを増やして、体が「大丈夫」と思っ

てくれるようになることが重要です。できた動作については、体が不安に思わないので痛みをより感じにくくなる好循環が生まれてくるのです。

まとめ

痛みの治療は日進月歩です。単に痛み止めを出せば終わりの時代は過ぎ去って、専門的な対応が必要になることも多くなりました。痛みについて

いる場合は、病気の主治医の先生の他に、痛み止めの専門家に診てもらおうことを考えるのも良いでしょう。

これからの痛み止め

新常識

1) 手術後・がんの痛み

治療を行うために、痛み止めをしっかりと使うことが重要

2) 腰痛、膝の痛みなどの慢性の痛み

くすりで痛みを取るのではなく、痛みがあっても〇〇ができるを目標に

これは避ける

特にがんの痛みでは

× 痛みを我慢して耐える
⇒抗がん剤などの治療に耐えるだけの気力、体力が失われてしまう

× 痛みが取れないから痛み止めを追加する
⇒痛みが気持が集中してしまい、余計に痛くなる。日常生活がより制約



【材料】2人分

シーフードミックス	100g
ご飯	200g
白葱 1本	100g
サラダ油	小さじ 1/2 杯
塩	少々
コショウ	少々
粉チーズ	大さじ 1/2 杯

〈 A 〉

絹ごし豆腐	1/2 丁 (140g)
マヨネーズ	大さじ 1 杯
卵	1 個
みそ	6g (小さじ 1)
とろけるチーズ	20g

【1人分の栄養量】

エネルギー	431kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	17.7g
塩分	1.4g

シーフードミックスの豆腐ドリア

【作り方】

- ① 豆腐は水切りする。(電子レンジでも水切り可)
- ② シーフードミックスは解凍して水気を切る。葱は縦半分に切って 3cm 長に切る。
- ③ A の材料をよく混ぜ合わせておく。
- ④ 油を熱して青葱、シーフードミックス、ご飯の順に炒めて、塩、こしょうを振り、粉チーズを加えて混ぜる。
- ⑤ 耐熱皿にサラダ油を薄く塗り、④を平らに盛りつけ③のソースをかけてチーズを散らし、220°Cのオーブンで 15～20分焼き付ける。(オーブントースター可)

豆腐を使ったソースで作るひと味違うドリアを紹介しします。今回は具に白ネギ(葉ネギ可)を使用しましたが法蓮草や、菜の花に代えたり、豆腐ソースもマヨネーズ抜きにしたり、マヨネーズを生クリームに代えたりいろいろアレンジしてお楽しみ下さい。

管理栄養士 宮本登志子

病院休診日のお知らせ

➡➡➡ → 3.12 ← ➡➡➡

当院は 3月12日(金)を休診日とさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

※救急医療につきましては 24 時間体制で対応しておりますので病院代表までお問合せ下さい。

078-261-6711 (代表)

Contents

- 特集 緩和治療科
「痛み」と「痛み止め」に関する新しい流れ
- ヘルシーレシピ
- インフォメーション

■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して皆様に愛される病院を目指します。

■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47

TEL:078-261-6711 (代表)

FAX:078-261-6726

URL:https://shinkohp.jp

発行責任者: 理事長 山本 正之

編集責任者: 神鋼記念病院広報委員長

松本 元

講演会などの
詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

https://shinkohp.jp