

痛みについて



北海道医療センター
3-2病棟

はじめに

痛みとは、それを感じている患者さんご本人にしかわからない感覚です。

私たち医療者はもちろん、ご家族もできる限りあなたの痛みを理解し、できる限りの援助をしたいと思っています。

このパンフレットは、(特にがんによる)痛みのある方やそのご家族に痛みについて正しく知っていただき、より快適に生活していただきためのものです。



ここ数日のあなたの痛みのパターンはどれですか？

1. 痛みを表現する

痛みを表現する時は、「少し痛い」「とても痛い」のような表現では医療者に伝わりにくく、痛み止めの使用・効果の評価がきちんとできないことがあります。

痛みの強さを客観的に表現するために、次のようなスケールが使われています。

フェイススケール

	0	笑顔
	1	少し痛い
	2	やや痛い
	3	普通
	4	やや辛い
	5	辛い
	6	とても辛い
	7	激痛

参考 漢字表記:「少し、少し痛い、やや痛い、普通、やや辛い、辛い、とても辛い、激痛」痛みの意味が変わった小川 田嶋義文著(株式会社新星社 118, 2002.11)改変

2. 痛みの緩和方法

がん性疼痛とは、がんによる痛みのことを言い、がん患者の約70%が経験するといわれています。

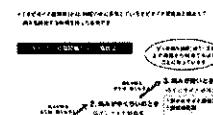
がんの痛みは、
 ・がん自体が原因となった痛み
 ・がんに関連した痛み(便器やリンパ浮腫など)
 ・がんの増大による周囲の圧迫による痛み
 など様々な原因が合わさって起こります。

痛みを我慢することは体にとってストレスになり、かえって体力を消耗します。
 また、痛みを長い間我慢していると体や神経が痛みに対しても過敏になって、徐々に痛みが増悪し、余計に多くの鎮痛薬が必要になってしまいます。
 そのため、痛みを早い段階でなくすことが、効果的な痛み緩和につながります。

「がん疼痛の90%は、鎮痛薬の適切な使用により緩和できる」とWHO(世界保健機構)は述べています。




このように複数の痛みに対応するため、原因に応じて複数の薬を同時に用いることがあります。



3. オピオイド鎮痛薬(医療用麻薬)に関する説明

「麻薬」と聞くと、
麻薬は中毒になるので休に良くない。
麻薬は始めたら止められない。
といった誤ったイメージを持っておられる方も少なくない
と思います。

【麻薬に対する多くの誤解】
麻薬を使うと中毒になる
麻薬を使うと気がおかしくなる
麻薬を使うと命が危くなる
麻薬を使うということは末期
麻薬を使うと普通の社会生活ができなくなる

麻薬は病状が悪いから使う薬ではなく、強い痛みに対して使う薬です。麻薬を使い始めたからと言って、病状が悪いわけではありません。

用いながらから麻薬を使って、あとで効かなくなることはあります。また、指示を怠って使っていれば命にならざる運びになります。

ただし、虫止する場合は医師の指示に従って、徐々に減らす必要があります。



麻薬は、薬の成分を体内で一定に保つ(血中濃度を保つ)ことにより副作用の出現が予防でき、安定した効果を得られます。

そのため、痛みが落ち着いていても、決められた時間や量を守って飲む必要があります。

痛みがなくとも
決まった時間に使う!

4. 麻薬の副作用

麻薬には大きく3つの副作用があります。
しかし、副作用はどの薬にもあります。
しっかりと対処していくけば、恐れる必要はありません。

①便秘

便秘はほとんどの患者さんに起こります。
水分や食物繊維を摂るように心がけましょう。
腹筋運動や下腹部運動下腹部運動を併用しますので、便の性状に合わせて調整が必要です。
これまでの排便習慣より、明らかめで1日の回数を多く調整することが望ましいです。

②吐き気

吐き気は初めて麻薬を使用し始めた時や増量した時に起こります。
1~2週間で体が薬に慣れてきたら、症状はなくなります。
それまでの間は吐き気止めを併用します。

③眠気

初めて麻薬を使用し始めた時や、増量したときに起こることがあります。
軽い眠気ならば2~3日で体が慣れるので心配りません。
治療により痛みが軽くなってきた時に出てくる場合もあります。
その場合は徐々に麻薬の量を減らしていきます。

**5. レスキュー薬(頓用の痛み止め)
の飲み方**

レスキュー薬とは、痛い時や痛くなるとわかる時に使う臨時の痛み止めのことです。

一定時間あければ、繰り返し使用して構いません。
レスキュー薬の服用回数を重ながら、定期的に飲む(貼る)痛み止めの量を調整していきます。

痛みがあるのに我慢してレスキュー薬を使わないと、痛みの程度を把握できず、定期的に飲む(貼る)痛み止めの量を調整できなくなるため、我慢せずに使うようにしましょう。

じっと座っていると痛みが出る(MRI検査等)、お風呂に入ると痛みが出るなど、痛みが出ると予測できる場合には、1時間ほど前にレスキュー薬を使用し、痛みを予防することができます。

不定期的に飲む(貼る)痛み止めとは...オキシコンデン、フェントステープなどのことです。

レスキュー薬には内服薬と坐薬と舌下錠があります。

内服薬:オブゾ®、オキノーム®

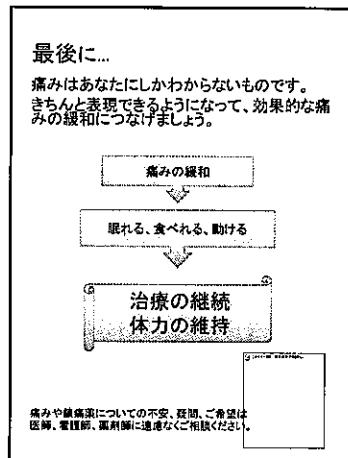
坐薬:アンペック坐薬®

舌下錠:アブストラル舌下錠®

ご自分が使っている鎮痛薬は何かを書き出してみましょう。

定期薬:

レスキュー薬(頓服の痛み止め):



アンケート調査へのご協力のお願い

平成 27 年〇月〇日

この度、看護研究「当病棟のがん性疼痛を有する患者への指導～指導用パンフレットの実用性の検討～」について、3-2 病棟に勤務している看護師を対象にアンケート調査を実施させていただき、研究を通してがん性疼痛を有する患者の看護を深めたいと考えています。

1. 研究の目的

当病棟ではがん性疼痛を有するがん患者も多く入院しており、医療用麻薬を使用している患者もいます。痛みはきわめて主観的なものであり、患者の主体的な疼痛緩和ケアへの参画、看護師の適切な疼痛マネジメントが不可欠です。しかし、当病棟では医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬）を使用している患者への指導には統一したパンフレットはない現状です。

そこで今回の研究で、がん性疼痛に関する患者指導用パンフレットを作成し、医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬）を使用している患者に指導を実施していただきます。患者指導を行った事により生じた疑問・不安、パンフレットの改善点を明白にし、当病棟の患者層・ニーズに合わせたパンフレットに修正していくことで、今後のがん性疼痛を有する患者の看護を深めたいと考えています。

また、パンフレットを介した患者指導の実践的行動後、看護師のがん性疼痛に対する意識の変化の有無を調査し考察したいと考えています。

つきましては、研究の趣旨をご理解の上ご協力くださいますようお願い申し上げます。

2. 研究対象

北海道医療センター3-2 病棟に在職する看護師

3. アンケート方法

1) アンケート収集方法

○ 配布したアンケートに記入後、設置した回収袋に投函していただきます。

2) アンケート収集期間

平成 27 年 1 月 15 日～平成 27 年 2 月 9 日

4. 個人情報の取り扱い

アンケートは無記名で行い、個人の特定はされません。いただいた回答は当研究以外の目的には一切使用いたしません。参加・不参加は自由であり、たとえ不参加であったとしても、不利益が生じることはありません。

調査にご協力くださる場合は、回答済みのアンケートを回収袋に投函してください。それ以外の場合はお手数をおかけしますが、お手元で処分してください。投函していただくことで、研究への同意とさせていただきます。

調査後得られた結果は看護研究として学会への発表を考えています。

北海道医療センター 3-2 病棟看護師

河野 溫子

あなたの年齢を教えてください。 () 歳

あなたの看護師経験年数を教えてください。 () 年目

当院以外での看護師経験がありますか。 (はい ・ いいえ)

がん性疼痛に関する院内・院外研修を受けたことがありますか。 (はい ・ いいえ)

I.以下の質問にお答えください。

数字や意味は次のように、お考えください

そう思う	だいたいそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	そう思わない
5	4	3	2	1

①患者用パンフレットを用いた患者指導は有効である。

[5 4 3 2 1]

②患者用パンフレットを用いた患者指導により、自己の課題が明白になった。

[5 4 3 2 1]

③患者用パンフレットは役立つ。

[5 4 3 2 1]

④がん性疼痛に関する知識を深めることは必要だ。

[5 4 3 2 1]

⑤情報量は適当だと思う。

[5 4 3 2 1]

II.以下の質問にお答えください。

数字や意味は次のように、お考えください

良い	だいたい良い	どちらともいえない	あまり良くない	良くない
5	4	3	2	1

本パンフレットの各項目の内容についてどう思いますか。

1. 痛みを表現する

[5 4 3 2 1]

2.痛みの緩和方法

[5 4 3 2 1]

3.医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬）に関する説明

[5 4 3 2 1]

4.麻薬の副作用

[5 4 3 2 1]

5.レスキュー薬（頓用の痛み止め）の飲み方

[5 4 3 2 1]

III.以下の質問にお答えください。

数字や意味は次のように、お考えください

そう思う	だいたいそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	そう思わない
5	4	3	2	1

①担当の医師は患者の訴える痛みをきちんと聞いている。

[5 4 3 2 1]

②担当の医師は患者の痛みを十分にコントロールできている。

[5 4 3 2 1]

③患者が痛みを訴えたときは、常に痛みは存在している。

[5 4 3 2 1]

④医療用麻薬を使用すると、生命の短縮につながる。

[5 4 3 2 1]

⑤医療用麻薬は耐性を生じることが多い。

[5 4 3 2 1]

⑥医療用麻薬は精神症状など副作用が強いため、できる限り使用しないほうが良い。

[5 4 3 2 1]

⑦客観的にみて、患者に強い痛みがないと感じられる時は、医療用麻薬の使用を躊躇する。

[5 4 3 2 1]

⑧患者は医療用麻薬に対する誤った認識をもっている。

[5 4 3 2 1]

⑨看護師はがん性疼痛に対する正しい知識をもっている。

[5 4 3 2 1]

⑩看護師はがん性疼痛・がん性疼痛コントロールに対する患者教育を行っている。

[5 4 3 2 1]

⑪医療用麻薬の服用は、病期のなるべく早い段階から開始した方が良い。

[5 4 3 2 1]

IV. 以下の質問にお答えください。

数字や意味は次のように、お考えください

常に行っている	だいたい行っている	時々行っている	あまり行っていない	行っていない
5	4	3	2	1

①痛みがある患者に痛みの部位・程度のアセスメントを行っている。

[5 4 3 2 1]

②痛みによる日常生活への影響をアセスメントしている。

[5 4 3 2 1]

③鎮痛剤の副作用の、日常生活への影響をアセスメントしている。

[5 4 3 2 1]

④痛みの種類を考えて患者の疼痛アセスメントを行っている。

[5 4 3 2 1]

⑤フェイススケールを使用して疼痛アセスメントを行っている。

[5 4 3 2 1]

⑥使用している鎮痛剤の最高血中濃度を考えて疼痛マネジメントの評価をしている。

[5 4 3 2 1]

⑦使用している鎮痛剤の効果持続時間を考えて疼痛マネジメントの評価をしている。

[5 4 3 2 1]

⑧鎮痛剤の副作用の観察を行っている。

[5 4 3 2 1]

⑨効果的にレスキューを使って、疼痛マネジメントを行っている。

[5 4 3 2 1]

⑩疼痛がコントロールされても、定期的に痛みの評価を行っている。

[5 4 3 2 1]

⑪痛くなるとわかっている時には、予防的にレスキューを使用している。

[5 4 3 2 1]

V. 以下の質問にお答えください。

①レスキュー使用後、鎮痛の効果判定をしていますか。

[はい いいえ]

はいと答えた方、いつ判定を行っていますか。

[() 分後 次に訪室した時 不定期 その他 ()]

②がん患者が疼痛を訴えたとき、疼痛の強さを判定するのに最も適切であるのは誰だと思いますか。

[主治医 看護師 患者 その他 ()]

③がん性疼痛についての自己学習・研修への参加などをしたことがある。

[はい いいえ]

VI. 以下の質問にお答えください。

①がん性疼痛に関して、困っていること、困難な場面に直面したことありますか。ご自由にお書きください。

(○)

②今回のアンケートに回答してみて、どうお考えになりましたか。ご自由にお書きください。

(○) ③当病棟でのがん性疼痛に関する課題はなんだと思いますか(患者・医療者側問わず)。ご自由にお書きください。

④今回使用した患者用パンフレットに関するご意見・ご感想などがありましたらお書きください。

ご協力ありがとうございました。

アンケート調査へのご協力のお願い

平成 27 年〇月〇日

この度、看護研究「当病棟のがん性疼痛を有する患者への指導～指導用パンフレットの実用性の検討～」について、3-2 病棟に入院している医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬）を使用している患者様を対象に、痛みについてのパンフレットを用いて指導を行い、がんによる痛みを有する患者様の看護を深めたいと考えています。

1. 研究の目的

当病棟では、がんによる痛みを抱えている患者様も多く入院しており、医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬）を使用している患者様もいます。痛みはそれを抱えている患者様ご本人にしかわからない感覚であり、現在抱えている痛みを適切に医療者に表現していただくことが、痛みを緩和する治療・ケアに不可欠です。

今回痛みについての患者様用パンフレットを作成、指導を行うことで、パンフレットの有用性を調査し今後のがん性疼痛緩和ケアにつなげていきたいと考えています。

つきましては、研究の趣旨をご理解の上ご協力くださいますようお願い申し上げます。

2. 研究対象

北海道医療センター3-2 病棟に入院している医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬）を使用している年齢が 20 歳以上の患者様

3. アンケート方法

1) アンケート収集方法

配布したアンケートに記入後、設置した回収袋に投函していただきます。

2) アンケート収集期間

平成 27 年 1 月 1 日～平成 27 年 3 月 31 日

4. 個人情報の取り扱い

アンケートは無記名で行い個人の特定はされません。いただいた回答は当研究以外の目的には一切使用いたしません。参加・不参加は自由であり、たとえ不参加であったとしても不利益が生じることはありません。

調査にご協力くださる場合は、回答済みのアンケートを回収袋に投函してください。それ以外の場合はお手数をおかけしますがお手元で処分してください。投函していただくことで、研究への同意とさせていただきます。

調査後得られた結果は看護研究として学会等への発表を考えています。

あなたの年齢を教えてください。 () 歳
あなたの性別を教えて下さい。 (男性 ・ 女性)

I.以下の質問にお答えください。

数字や意味は次のように、お考えください

そう思う	だいたいそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	そう思わない
5	4	3	2	1

①今回使用したパンフレットは満足のいくものであった。

[5 4 3 2 1]

②今回使用したパンフレットを今後も使っていきたい。

[5 4 3 2 1]

③今回使用したパンフレットは必要である。

[5 4 3 2 1]

④今回使用したパンフレットは役に立つものであった。

[5 4 3 2 1]

⑤今回使用したパンフレットを見て、痛みに対する考え方や、痛みのコントロールが変わった。

[5 4 3 2 1]

⑥今回使用したパンフレットにより痛みについて安心できた。

[5 4 3 2 1]

⑦今回使用したパンフレットにより、逆に不安が増えた。

[5 4 3 2 1]

⑧今回使用したパンフレットの内容はわかりやすかった。

[5 4 3 2 1]

II. 以下の質問にお答えください。

① わからない点はありましたか。 (ある ・ ない)

わからなかつた項目に○印をつけてください。(複数回答可)

1.痛みを表現する 2.痛みの緩和方法 3.医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬）に関する説明

4.麻薬の副作用 5.レスキュー薬（頓用の痛み止め）の飲み方

② ①で「ある」と答えた方に質問します。わからない点は医療従事者に質問できますか。

(はい ・ いいえ ・ どちらでもない)

③ 今回使用したパンフレットについて、良かった点はありますか。ご自由にお書きください。



②今回使用したパンフレットについて、悪かった点（改善が必要な点）はありますか。ご自由にお書きください。



④ 他に知りたい情報はありますか。 (ある ・ ない) ある場合どのようなことですか。

⑤ パンフレットをもらわれた感想をご自由にお書きください。