

あらためて「がんの痛み」について考える

がんの痛みや苦しみを和らげ、患者さんやご家族の望む過ごし方ができるように

医学的な側面だけでなく幅広いアプローチで支えていく緩和ケア。

原点に立ち返り、がんの痛みの原因と対策について看護師の視点から考えました。

がんの痛みに影響を与えるのは？

がんの痛みは、がん(腫瘍)があるために起こってくる身体の痛みですが、その痛みはほかの様々な要因に左右されます。たとえば虫歯の痛みも夜のほうが強かったり、何かに集中しているときは忘れられることもあると思います。がんの痛みもそれと同じです。私たちは、その要因を次のように考えて、患者さんそれぞれに応じた痛みの治療を行っています。

不安や気分が落ち込んでいると痛みは増します。逆に痛みが増すことで不安になったり落ち込んだりすること。こうして悪循環になることもあります。**楽しい時間を過ごしたり、一生懸命に何かをしているときには痛みが和らぐことがあります。**仕事や経済的な問題、生きが

い、家族との関係も痛みに影響します。また、がんという重大な病気になると、これまでの人生を振り返ったり、自分の生きる意味を確認したりすることもあります。これらのことが痛みを強くしたり和らげたりもします。

腫瘍そのものだけでなく、患者さんの気持ちや生活の状態も痛みに影響するため、私たちは鎮痛剤を使うだけでなく、**その人の痛みが、どんなことで和らいだり強くなったりするのかも含めて**考えていきます。

「**精一杯生きた人生は、その次のより良き人生を導く**

(インド独立運動の指導者 マハトマ・ガンジー)

痛みを支えるケアとは、患者さんやご家族が歩んできた道のりを思い、その力を尊重しながらお手伝いしていくことだと考えています。

緩和ケア認定看護師 奥村 淳子

がんの痛みについて考える

看護師の桑幡です。病棟では唯一の男性看護師です。多くの患者さんやご家族との出会いがあり、学ばせていただいている毎日です。

「がんで死ぬのは怖くないが、痛んだり苦しんだりするのは嫌だ」と多くの方が言われます。その痛みをできるだけ和らげるのが、私たちが行う緩和ケアの役割の一つです。



がん性疼痛看護認定看護師
桑幡智弘

具体的には、どんな治療を行うのでしょうか？

がんの痛みに対しては、原因を考えた上でまず鎮痛剤を使うのが通常の方法です。鎮痛剤といっても様々な種類があります。主な薬剤としては、

- ① **非ステロイド性抗炎症剤**（ロキソニン®など市販薬としてもよく使われる鎮痛剤です）
アセトアミノフェン（カロナール®など）
- ② **非麻薬系鎮痛剤**（作用機序は医療用麻薬と同じだが麻薬の指定がないもの、リン酸コデインやトラマール®など）
- ③ **医療用麻薬**（モルヒネなど）
- ④ **鎮痛補助薬**（本来は抗けいれん剤などとして使われるが神経障害性疼痛で鎮痛効果を発揮するもの、リリカ®など）

があげられます。

痛みが強い場合、モルヒネなど医療用麻薬を使うことがあります。「麻薬」と聞くと抵抗を覚える方もおられます。「中毒になるんじゃないか」、「最後の薬じゃないか」、「寿命が短くなる？」、「意識がなくなる？」などなど…。でも、これらは、すべて誤解です。医療用麻薬は、その働き方、使い方、副作用、副作用への対応法は確立しています。医療用麻薬をきちんと使って、がんの痛みを和らげれば寿命はむしろ延びるという報告もあります。

医療用麻薬として現在日本で用いられているのは、モルヒネ、オキシコドン（オキシコンチン®など）、フェンタニル（フェントステープ®、ワンデュロパッチ®など）、メサドン（メサペイン®）があります。長時間働いて痛みのベースを抑える薬（徐放剤）と急に痛みが出たときに使う薬（速放剤）があります。経口薬（錠剤、カプセル、粉薬、シロップ）、注射薬、坐薬、貼付薬があります。医療用麻薬は安全に使用できますが、使用にあたって、車の運転は法律で禁止されています。



オキシコンチン



フェントステープ



持続注射器ポンプ



オブソ・オキノーム

緩和ケアでは、これらの**薬剤の特徴を考え組み合わせながら、その人ごとに調整して痛みを和らげます**。また、痛みは奥村さんのお話にもあったようにいろいろな要因で強くなるし和らぎもします。薬剤を使うだけでなく、患者さんの全体をみて、相談しながら痛みに対応しています。