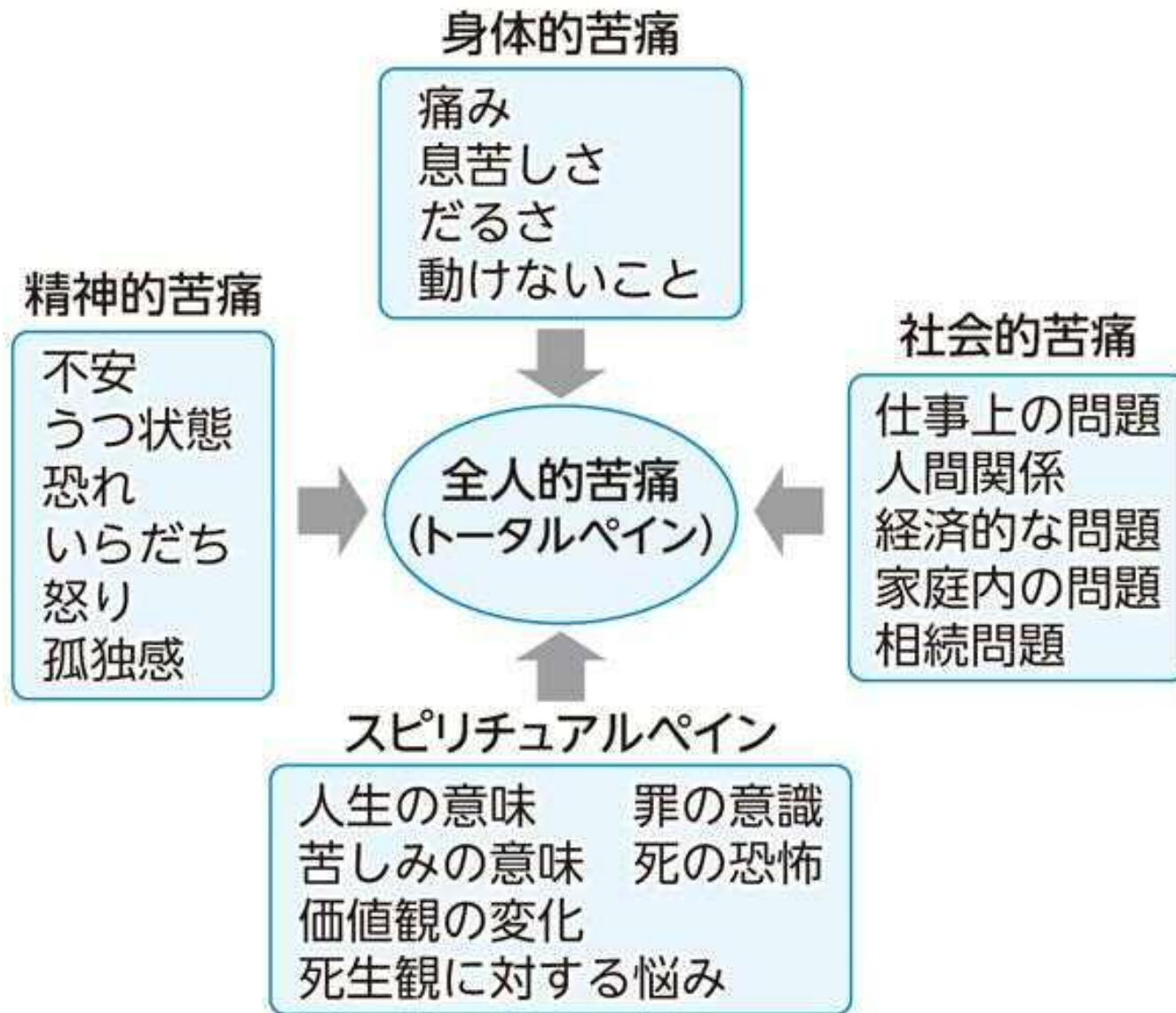


がんの痛みとくすい

北海道中央労災病院

薬剤師 山田雄二



痛みには種類があります

痛みの種類



- 医療不信
- 抑うつ・不安
疼痛行動
- 機能的疼痛
- 器質的疼痛

破局化
失感情傾向
家族との交流不全

ソーシャルペイン

近医受診時

発症1～3カ月後

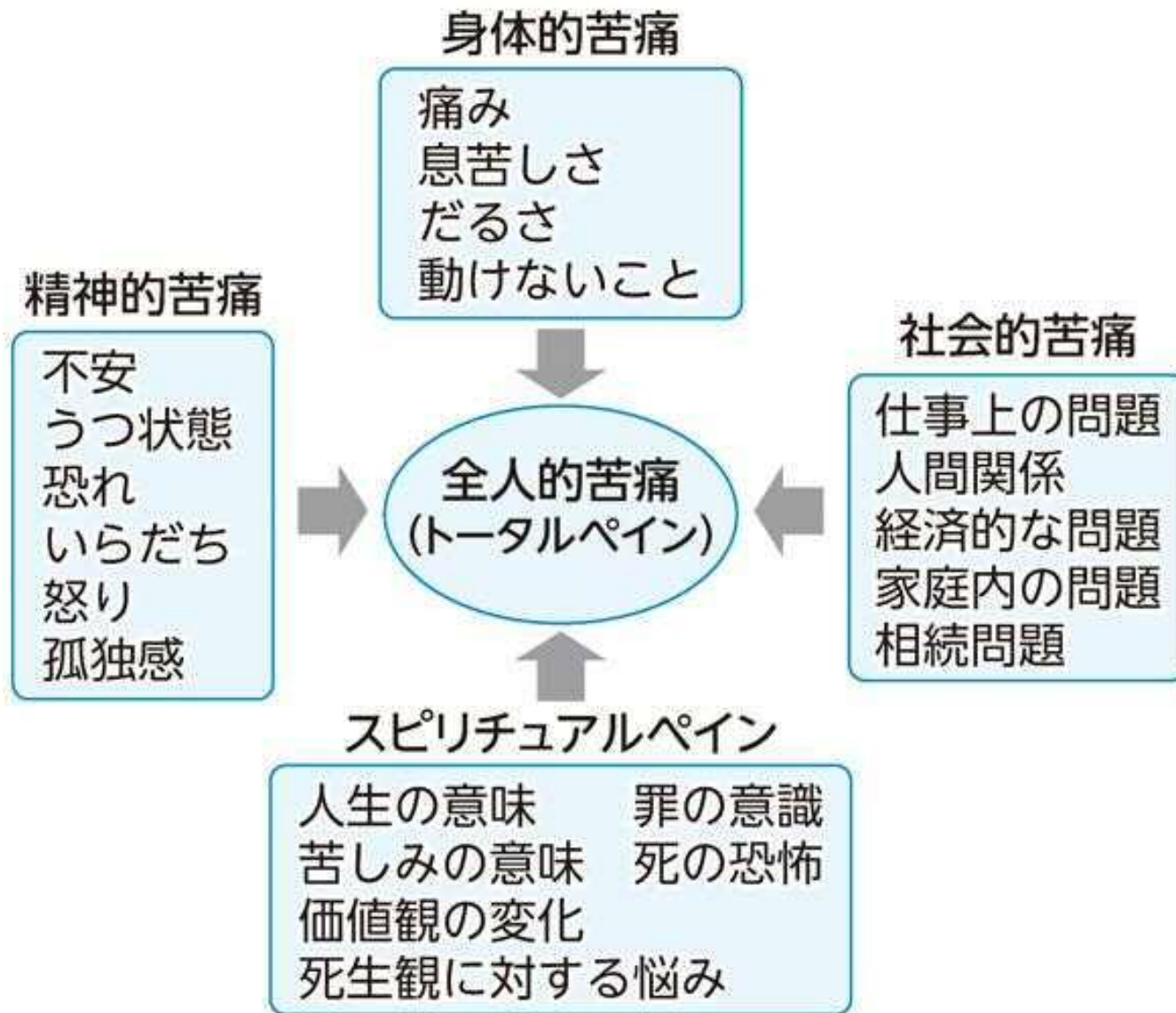
複数の
医療機関受診時

発症3～6カ月後

大学病院ペインクリニックや
心療内科受診時

発症3カ月～10年後





痛みに対する日本人の考え方

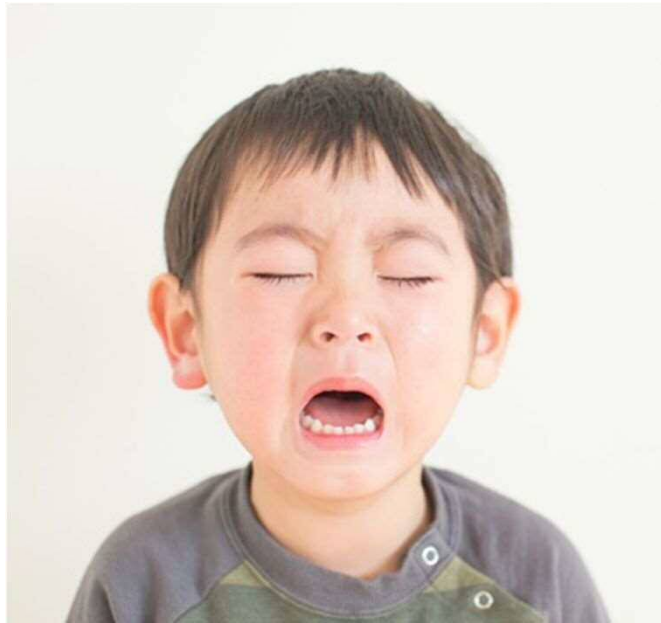
「我慢(耐えること)は美德」である

日本の文化であり、多少の痛みは我慢すべきだと考えられてきた。また、痛みを耐えることは称賛に値するものとされてきました。

痛みを訴えることに対する周りの反応

(日本)

小さな男の子が
転んで涙を浮かべても、
お母さんは
「男の子でしょ。
それくらい我慢
しなさい。」と、
痛みは
我慢すべきもの
として教えます。



(欧米諸国)

個人の意思を主張する
ことは当たり前の
行為である
ため、痛みを
訴えることも
当然の主張と
して受け入れ
ます。

痛みの感じかたは同じなのに

日本

「いとおかし(大変趣がある)」などで使用される

「いと」に由来

日本では痛みを「**程度のはげしいもの**」

英語 “pain”

“penalty(刑罰)”に由来

欧米諸国では痛みを「**何らかの罪に対する罰であり、取り除かれるべきもの**」

- アメリカでは、**アメリカ連邦議会**が2001年からの10年間を「**痛みの10年**」とする宣言を採択。

この宣言の背景には、

○痛みによる社会経済の損失が莫大であった。

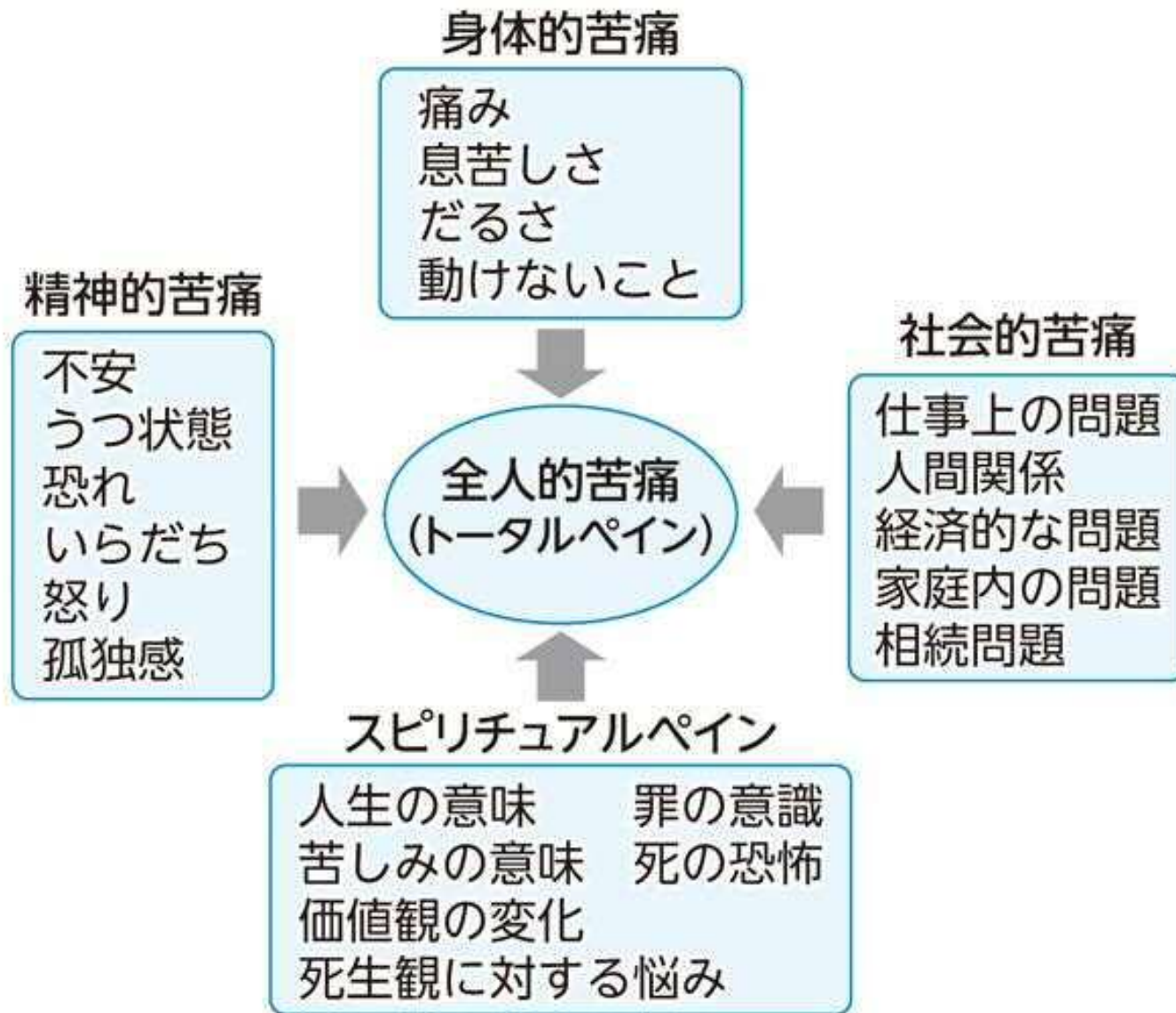
○慢性疼痛に対する概念が変わったこと。

(単なる急性疼痛の延長ではなく、おこるしくみも異なる疾患である)

この宣言をきっかけとして、アメリカだけでなく世界中で痛みに関する、特に慢性疼痛に関するさまざまな活動(痛みとその治療の調査・研究など)が行われています。

- **日本でも、特に慢性疼痛に対して、現状の課題や今後の対応について検討する目的で、2009年12月から厚生労働省が「慢性の痛みに関する検討会」を開催するなど、痛みに対する取り組みが始まりました。**

かつての医療は痛みの原因となっている疾患を治療し取り除けば、痛みも取れると考え、痛み自体に対する治療は後回しにされがちだった。



そもそも痛みって

私たちが生きているサイン

『バイタルサイン』

私たちの体や命を守る

生命活動に欠かせない役割

他

体温、呼吸、脈拍(心拍)、血圧



生命活動に必要でない痛み

必要以上に長く続く痛みや、
原因の分からない痛み



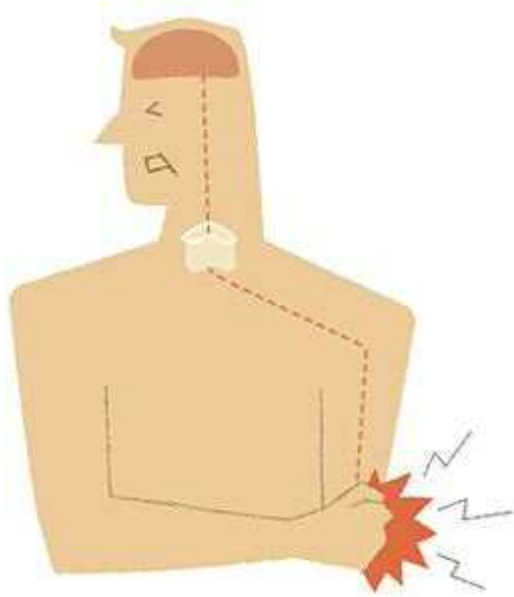
大きなストレスになる
他の病気になるきっかけとなる
(不眠やうつ病など)



これはもう「痛み」自体が“病気” → 治療



痛みを感じるしくみ



身体に刺激



「体が傷ついた」



「痛い」

体が傷ついたという情報が電気信号に変換され、神経を伝わり脳へ届く。脳がその情報を認識して、初めて「痛い」と感じる。

痛みの慢性化

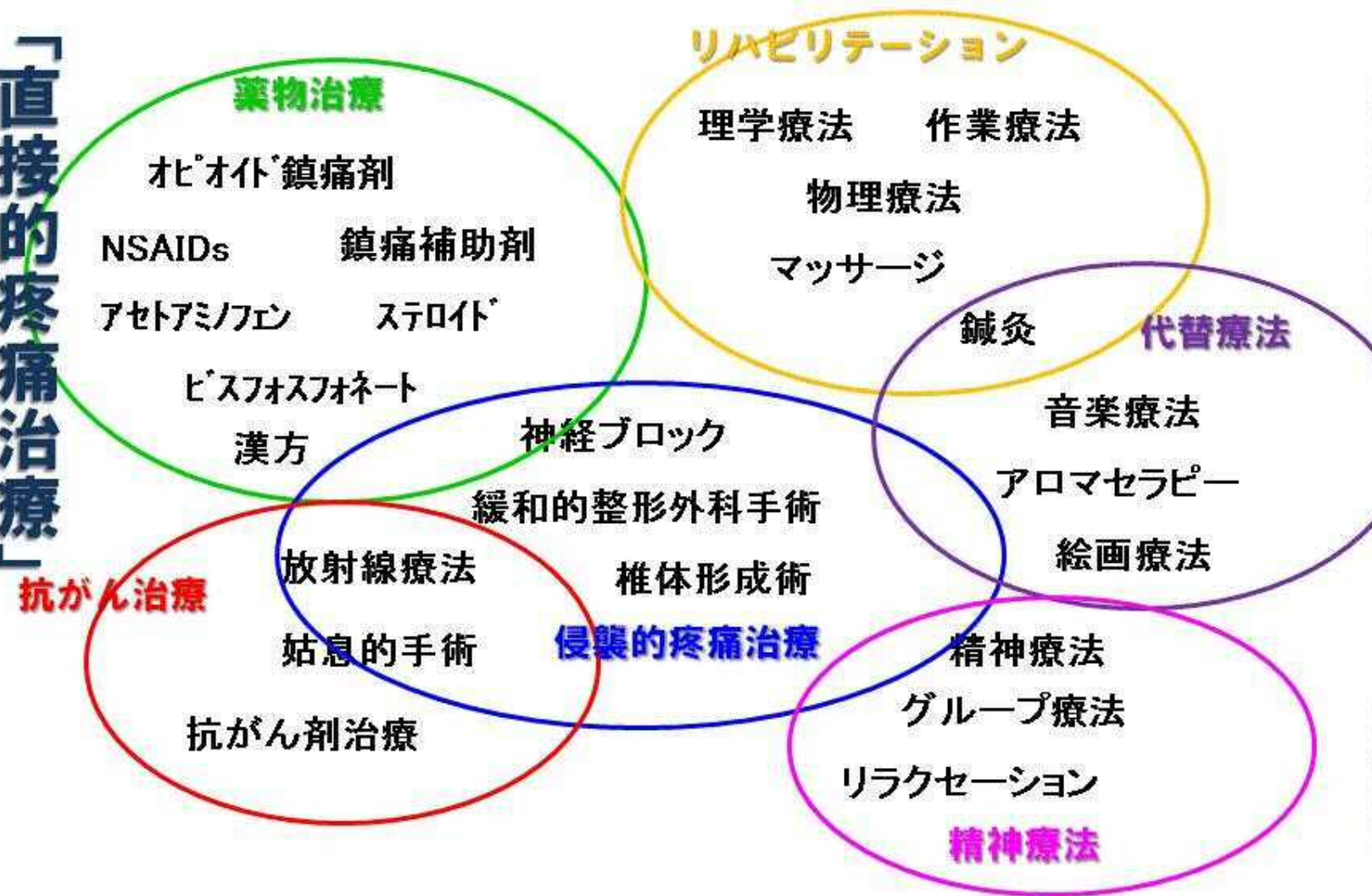


痛みが長く続いたり、さまざまなストレスにさらされていると、本来、私たちが脳の中に持っている「痛みを抑える神経」の力が弱くなり、痛みを普通より強く感じたり、痛みが慢性化することがわかっています。

痛みの治療の種類

「直接的疼痛治療」

「疼痛の閾値を上げる治療」

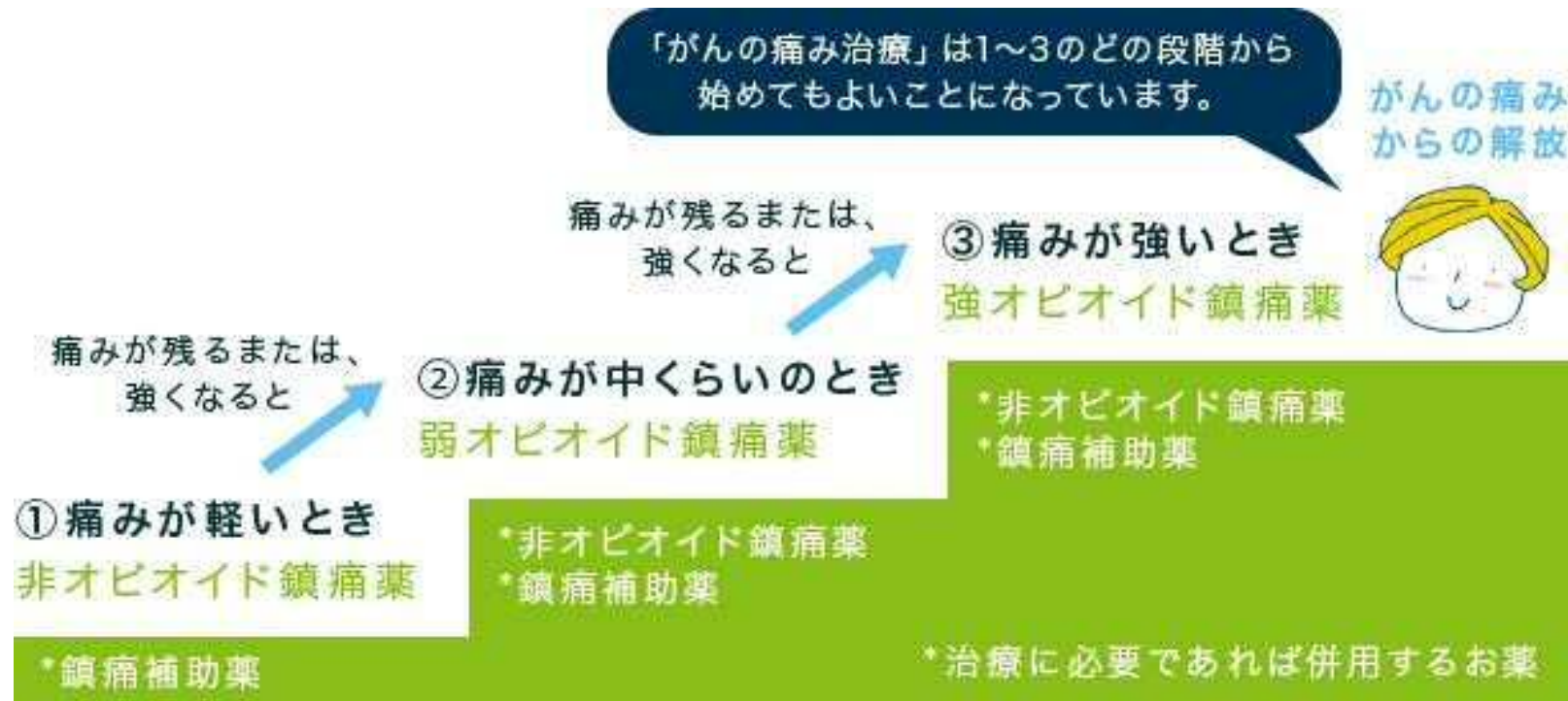


痛みを和らげるさまざまな方法

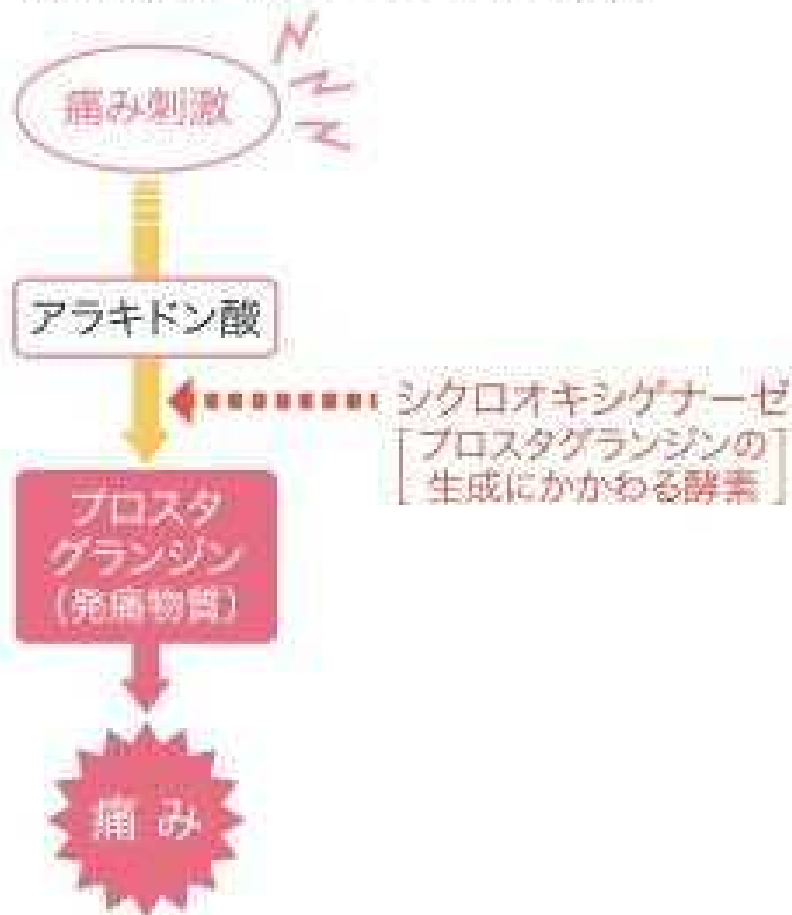
- 痛み止めの薬を使う
- 神経ブロックの処置をする
- 放射線治療や経皮的椎体形成術
(骨セメント)を行う
- 筋肉のこわばいをほぐす治療をする
- 心の不安を軽減する

「がんの痛み治療」は痛みの強さに応じて①～③のどの段階から始めてもよいことになっています

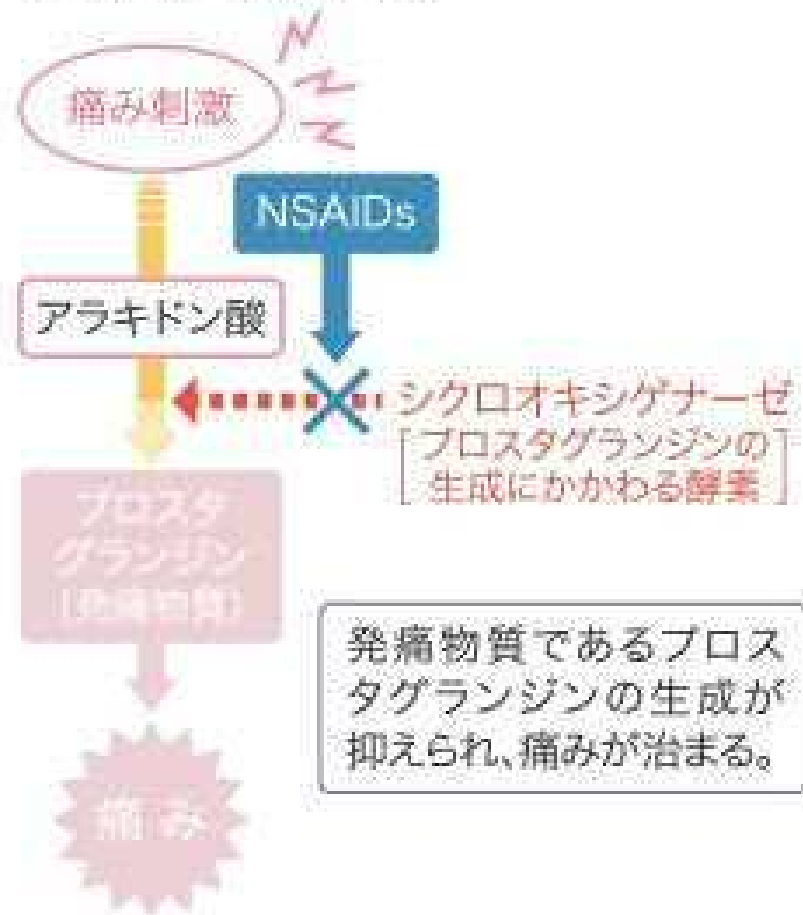
WHOの三段階除痛ラダー（階段図）



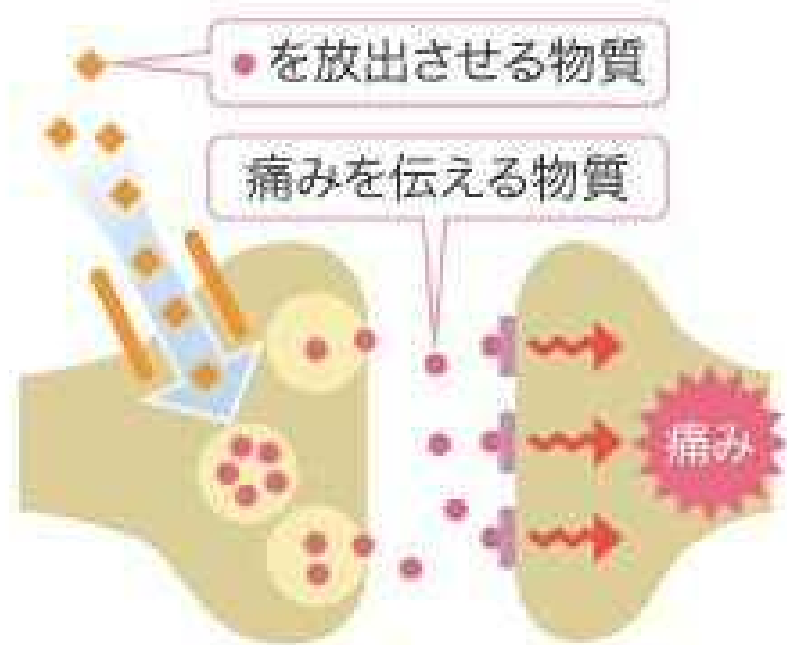
痛みが起こっている状態



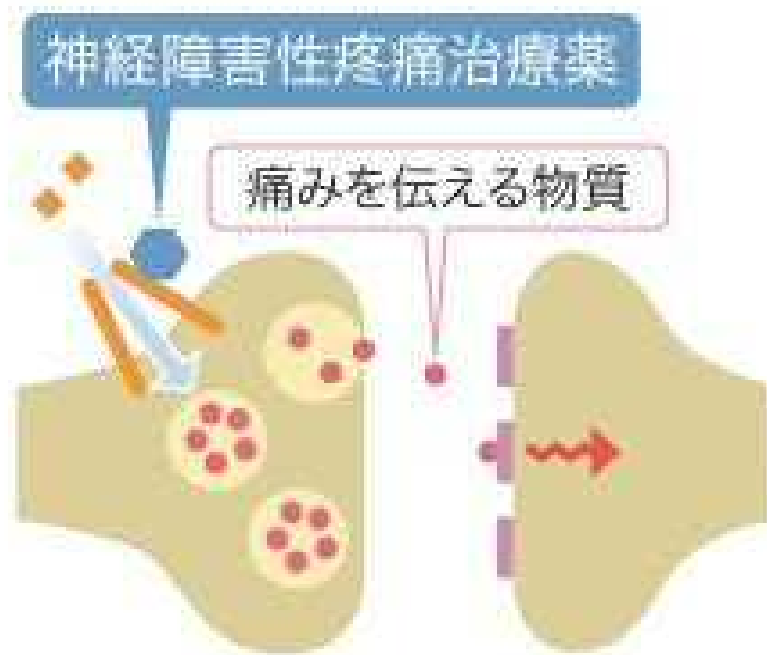
NSAIDs を投与

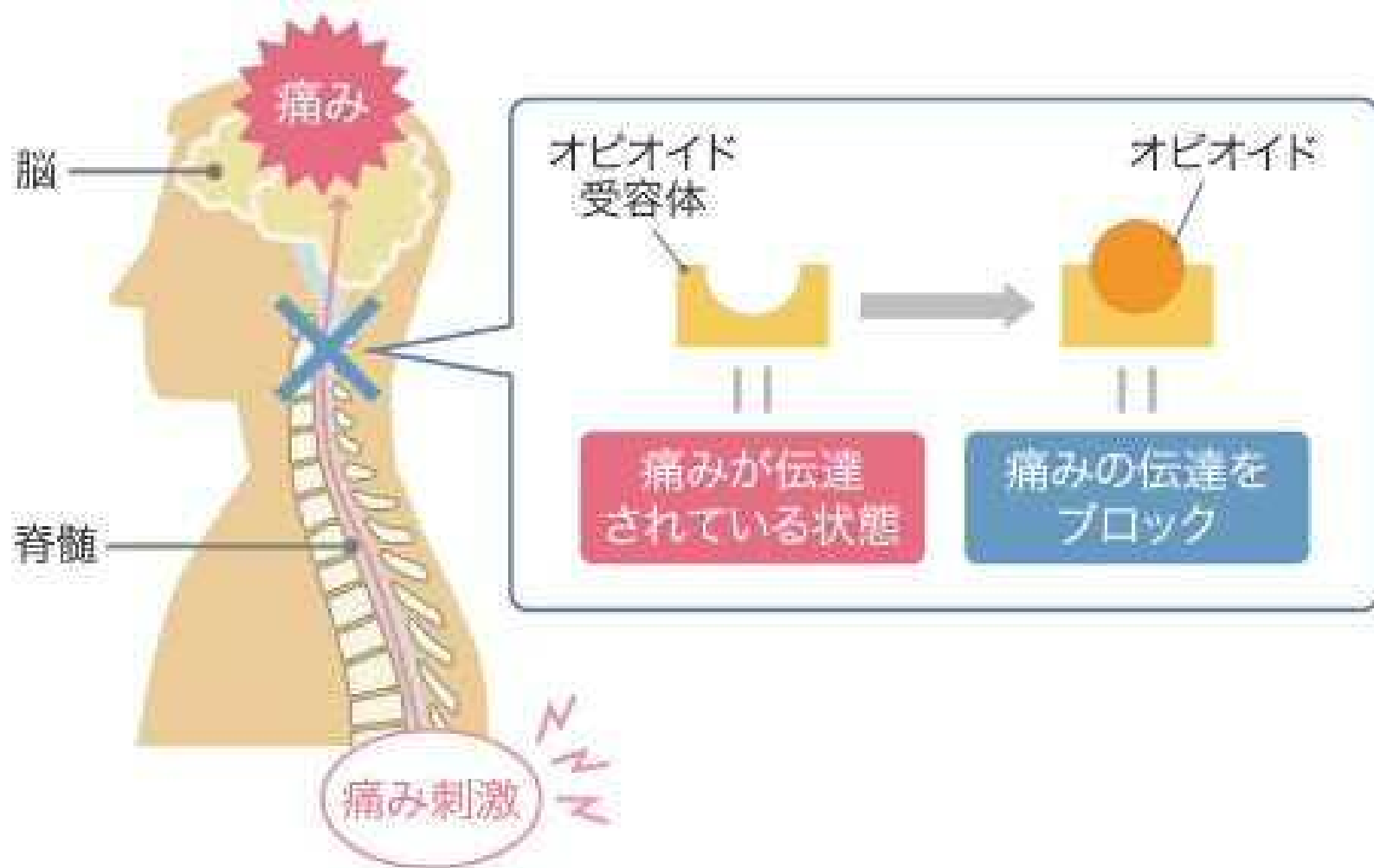


「痛みを伝える物質」が
過剰に放出されている状態



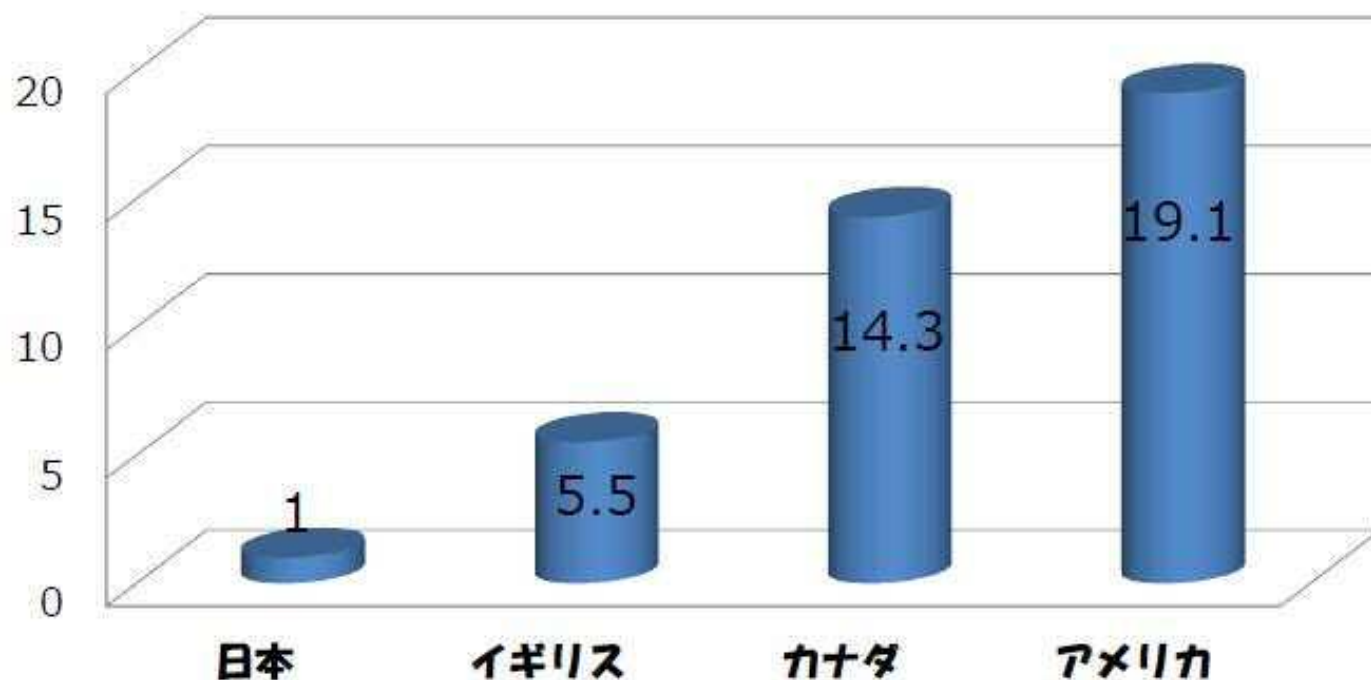
「痛みを伝える物質」の
放出を抑えている状態





医療用麻薬は世界的に使用されている鎮痛薬の代表選手です!!

人口100万人当たりの医療用麻薬の使用量
(日本を1とした場合)



麻薬に

どんなイメージをお持ちですか？

- ・麻薬中毒になってしまった
- ・麻薬依存症
- ・寿命が短くなる

すべて根拠のない迷信です！！

- ・麻薬を常用するようになったらもう手はない
- ・麻薬を使うのは末期がんの患者さんだけ
- ・麻薬を使ったらもうおしまいだ

鎮痛補助薬

抗うつ薬

神経伝達物質(セロトニン、ノルアドレナリン)の細胞への取り込みを阻害することで、**痛みを感じにくくする経路**(下行性疼痛抑制系)を**活性化**し、鎮痛効果を示します。

抗てんかん薬

神経細胞にあるイオンチャネルや神経伝達物質の受容体と呼ばれる部位に作用することで、**神経細胞の過剰な興奮**を抑制し、鎮痛効果を示します。

血管拡張薬

痛みによって**悪くなった血流**を改善することで、痛みをやわらげる効果があるとされています。

筋緊張弛緩薬

痛みに伴って**筋肉の緊張**がある場合に効果があるとされています。

抗不整脈薬

神経の興奮を抑制することで、痛みをやわらげる効果があるとされています。

※日本では、一部の薬剤を除き、疼痛に保険適用は認められていません。

ステロイド

生体内の副腎皮質ホルモンを人工的に合成した薬剤で、強力な抗炎症作用と鎮痛作用、免疫抑制作用を有する薬剤。

痛みを起こす物質の生成にかかわる酵素の働きの阻害に関与して痛みを鎮めます。

結論

大切なことはこれです！

- 痛みを我慢しない
- 自分の言葉で痛みを伝えましょう

痛みを伝えるときの大切な点

時期	痛みは1日中あるのか、どんなときに痛いのか、たいていはよくて、時々急に痛くなるのか、など。
場所	どこが痛いのか、1カ所か広い範囲なのか、痛む場所はいつも同じなのか、など。
感じ方	鋭い痛みか鈍い痛みか、ビリビリ、ジンジン、ズキズキ、しびれた感じ、ヒリヒリ、キリキリ、締め付けられる感じ、など。
日常生活への影響	トイレやお風呂のときつらい、眠れない、食べられない、体が動かせなくて困る、座っているのもつらい、何も手に付かない、など。
痛みの程度	イメージできる最も強い痛みを「10点」、まったく痛みのない状態を「0点」とすると、今回の痛みは何点ぐらいか、など。
痛み止めの効果	効果が途中で切れる、全体に少し和らいだ、ほとんど効果を感じない、など。

痛み日記(帳)

The image shows a sample page from a pain diary. At the top, there is a header with '痛み日記' and a small graphic of a pain scale. Below this is a large grid for recording pain levels, with columns for '痛みレベル' (Pain Level) and rows for '朝' (Morning), '昼' (Afternoon), and '夜' (Night). The grid is divided into sections for '痛みレベル' (Pain Level) and '症状' (Symptoms). The '痛みレベル' section has a color-coded scale from green (low) to red (high). The '症状' section has columns for '部位' (Location), '症状' (Symptoms), and '痛みレベル' (Pain Level). The page is filled with handwritten entries in Japanese.

(アプリもいろいろあります)



痛み日記 - Pain Diary Pro

痛みを伝えても、もし十分に対処してもらえなかったら

- 看護師さんに相談**
- がん相談支援センター**

相談支援室

場所: 1階の地域医療連携室内

相談時間: 8:15~17:00

料金: 無料

- ・がんのこと、治療についての色々な情報を知りたい
- ・がんと診断されたが、話を聞いてほしい
- ・セカンドオピニオンの事が知りたい
- ・今後の療養や生活はどのようにしたら良いか
- ・入院費、治療費や生活費などについての相談
- ・家族にはどうしたら良いのか
- ・主治医に聞きづらいことを聞きたい

等々

ご相談をお受けしています

Q1 我慢できる痛みなら、放っておいても大丈夫ですか？

日本の社会では、古くから「痛みを我慢するのが美德」と賛美されてきましたが、**実は、我慢することで、痛みが慢性化**してしまうことがあります。また、我慢できなくなるほど**痛みが強くなってからの治療では、薬剤量がより多く必要**になります。長引く痛みは身体だけでなく精神的にも大きな影響を与える場合があります。決して痛みが続く場合には放っておかず、早めに医療機関に相談しましょう。

Q2 雨の日や寒い日になると痛みが強くなる のですがなぜですか？

雨の日は大気の**気圧が低下**しています。
これを身体が感じると血管を収縮させる**物質**が
作られるのですが、この物質は痛みを感じる神経も
刺激するため、痛みを強く感じるようになります。
また寒い日も、**血流**が悪くなることで、痛みを感じる
神経が活発になり痛みを感じるようになります。

Q3 イライラすると痛みが強くなるのですが なぜですか？

**ストレスを受けてイライラしたいすると、
脳や神経は身体にいろいろな指令を出して
反応を起こします。その反応のひとつとして、
痛みを感じる神経を刺激するような物質を
作ってしまうため、イライラすると痛みを感じる
ようになります。**

**痛みをコントロールするためには、ストレスをためない
ことも重要です。**

Q4 市販の痛み止めを飲んでも痛みがなくならないのはなぜですか？

市販の痛み止めは「消炎鎮痛薬」と呼ばれ、主に「炎症や刺激による痛み」に効果的です。「神経の痛み」や「心理・社会的な要因による痛み」である場合や、「炎症や刺激による痛み」でも長い間続いている場合などは市販の痛み止めが効かない場合があります。



お時間をいただきまして

ありがとうございました