

専門看護師・認定看護師 NEWS

Vol.12

2020年4月発行



独立行政法人 国立病院機構
福岡東医療センター

緩和ケア認定看護師

ももざき まゆみ
百崎 真由美

かとう しほみ
加藤 志歩美

福岡東療センターには2名の「緩和ケア認定看護師」が在籍しています。

今回は、「緩和ケア」の中でも問題となることの多い「痛み」についてご紹介いたします。



痛みとは、病気の有無に関わらず、人間が生きていくために重要な感覚です。体の痛みと心の痛みは繋がっているとされていて、体の痛みをコントロールすることは、心の痛みを和らげるためにも、とても重要なことです。

～皆さんは痛みの上手な伝え方や痛み止めの使い方をご存知ですか？～

痛みを我慢すると痛みの感覚が敏感になり、痛み止めの薬が効きにくくなったり、脈拍や呼吸が早くなる、血圧が上がるなど体に悪影響を与えますので、痛みが出始めの軽い時期から適切に治療することが大切です。痛みによって痛み止めの薬の種類も異なりますので、以下のポイントを参考に具体的に医療者へお話し下さい。

<痛みを伝えるときの大切なポイント>

時期	痛みは1日中? どんな時に? 急に?
場所	どこが痛いのか? 1カ所か? 広い範囲?
感じ方	鋭い痛み、鈍い痛み、しびれた感じ、しめつけられる感じ 例) ビリビリ、ジンジン、ズキズキ、など
日常生活への影響	眠れない、食べれない、体が動かせない、座っているのもつらい、何も手につかない、など
痛みの程度	最も強い痛みを「10点」、全く痛みのない状態を「0点」とすると  その痛みは「何点」くらいの痛みであるか?
薬の効果	「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

<伝え方一例>

右下腹部がズキズキと痛みます。特に起き上がる時に痛みます。昨日は痛みで目が覚め、眠れませんでした。痛み止めを飲んでますが、飲む前の痛みを「7点」とすれば、服用後も「6点」まで下がる程度です。

痛みの治療の目標としては大きく3段階に分けて、一緒に目標設定していきます。

治療としては、主に薬物療法(痛み止めの薬を使う方法)が一般的ですが、痛みの原因や病状により他の治療と組み合わせて行うこともあります。



これまでと変わらない生活が維持できるようにサポートしていきますので、**痛みは我慢されず**医療者へ教えて下さい。

