専門看護師・認定看護師ニュース

Vol.56　　2024 年 8 月発行

緩和ケア認定看護師　百﨑（ももざき）　真由美（まゆみ）（緩和ケアチーム専従）

緩和ケアはがん治療に限らず、あらゆる病気において生じる痛みや体のだるさ、食欲不振、心の不良といった様々な「苦痛」に対して必要な医療です。特に痛みは頻度が高い苦痛症状の１つです。皆様は、痛みを我慢していませんか？　痛みをしっかり伝えていますか？

今回は、『痛みによる影響と痛みの伝え方』について、ご紹介します。

【痛みを我慢し続けると、生活に悪影響がでてきます】

食欲が落ちる

痛みがあると、活動量の低下につながり、食べたいという気持ちも落ちて、栄養状態も悪くなり、体力低下につながります

動けなくなる

さまざまな活動が行いにくくなり、他者への依存度も高くなります。また、筋力や体の柔軟性が失われ、活動がますます困難になり、寝たきりになるリスクが高まります

眠れない

睡眠不足が続くと疲弊してしまい、気持ちも落ち込んで抑うつ状態になったり、せん妄（幻覚や錯覚を起こしたりする意識障害）を来すこともあります

長く続くと・・・

活動量がますます低下し、他者との交流や外出を控えるようになり、孤立しやくなり、うつ病のリスクが高まります。心臓の機能に影響が出たり、息苦しくなったりします

【痛みを伝えることが痛みの治療の第一歩です】

どこが（場所）

どんなふうに（性質）

痛みを伝える

いつ どんなときに（状況）

どのくらい（程度）

痛みの感じ方は、人ぞれぞれなので、言葉や数字を使って、痛みの程度を相手に伝えることが大切です。

	弱			中				強		
痛くない	・少し痛い ・わずかに残る痛み ・痛みが気になりすっきりしない			・かなり痛い ・何とか我慢できる痛み ・我慢が続かないので痛みをとって欲しい				・非常に痛い ・耐えられない痛み ・どうしようもなく痛くてつらい		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

数値評価スケール（NRS：Numeric Rating Scale）

痛みを苦痛することも緩和ケアです。痛みを我慢せずに伝えましょう！

承認許可
掲示期間　自 令和　年　月　日　至 令和　年　月　日
掲示場所
独立行政法人国立病院機構 福岡東医療センター