

鎮痛剤（いたみどめ）の使い方

～がんの痛みを和らげるために～

1. 鎮痛薬の種類と選び方

- 痛みの強さや原因，身体の状態に応じて選択します
- 痛みの「性質」により組み合わせて使います
- 痛みが強い場合には医療用麻薬を使います



一般的な 鎮痛剤

アセトアミノフェン

（カロナール®など）

- ・ 脳にある，痛みを抑える回路に作用し痛みを和らげます。副作用は肝機能障害などありますがまれです

NSAIDs 非ステロイド性抗炎症薬

（ロキソプロフェン®など）

- ・ がんによる組織の炎症を抑えてくれます。副作用には胃腸障害，腎障害，血小板機能低下などがあります

オピオイド 鎮痛剤

- ・ 痛みを脳に伝える神経経路に作用し，痛いという感覚を和らげます。痛みの強さに応じて量を調整できます

- ・ 医療用麻薬もこの仲間です。正しく使用すれば，安全かつ効果的に痛みを和らげることが期待できます ⇒詳しい説明は次のページ

鎮痛 補助薬

- ・ 一般的な鎮痛薬やオピオイド鎮痛剤だけでは改善しにくい特殊な痛みにも有効です
- ・ 一般的な鎮痛剤やオピオイド鎮痛剤と組み合わせて使います

オピオイド鎮痛剤

オピオイド鎮痛剤は、いくつか種類があります。お身体の状態や痛みの強さや特徴、痛み以外の症状などを考慮して選びます。

中等度以上の痛みには医療用麻薬を使用します(WHO世界保健機構2018年)

	種類	内服	注射	坐薬	貼り薬
*	トラマドール (トラマール®)	○	○		
医療用麻薬	モルヒネ (MSコンチン®)	○	○	○	
	オキシコドン (オキシコンチンカプセル®)	○	○		
	ヒドロモルフォン (ナルサス®)	○	○		
	フェンタニル (フェントステープ®)		○		○
	メサドン	○	○		

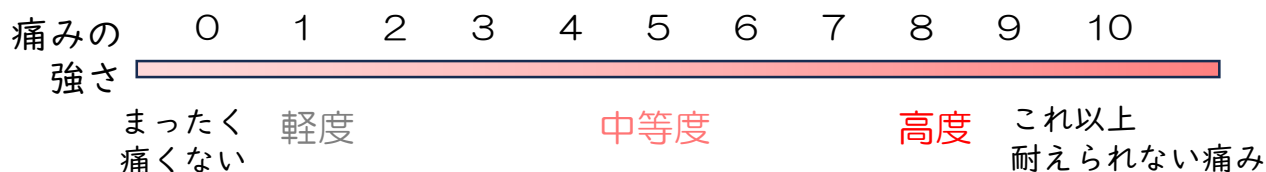
*トラマドール；

麻薬には指定されていませんが副作用は類似しています。

使用量上限があり、とくに高齢者や腎障害がある場合は注意が必要です
痛みが続く場合は医療用麻薬へ変更します。

痛みの強さ

ご本人だけがわかる「痛み」を数字で表すことで、医療者と痛みの強さを共有することができます。



まったく痛みがないのを0、これ以上耐えられない痛みを10とすると、いまの痛みはどのくらいですか？

特に痛いときはどれくらいですか



今の痛みは3くらいです

特に痛みが強いときは7になります

数字で答えにくい場合、ほかの方法もありますのでご相談ください。

医療用麻薬の使い方

定期的に飲む薬

(決まった時間に服用)

特長

平均的な痛みを和らげます。
効き方はゆっくりで、長く効きます。

頓用薬

(レスキュー薬・臨時薬)

特長

急に起こる痛みを和らげます。
効き方は早く、効果時間は短い。

***両方を組み合わせて使います！**

【薬の調整のしかた】

薬は少ない量から開始します。

鎮痛効果やレスキュー回数、副作用を確認しながら、患者さんに最も適した薬の量や、薬の内容を決めていきます。

痛みが残るときは、ほかの医療用麻薬に変更したり、医療用麻薬以外のお薬（鎮痛補助薬など）を追加したり、薬以外の方法（放射線照射など）について検討していきます。



医療用麻薬の副作用と対策

医療用麻薬には副作用がありますが、予防や対処が可能です。

おもな副作用

眠気

使い始めに感じるがありますが、多くは1週間程度で自然におさまります。不快な強い眠気の場合は、医師・看護師・薬剤師へ相談してください。

吐き気

使い始めや増量時に起こる場合がありますが、吐き気どめでおさえることができます。多くは1~2週間で自然におさまります。よくならない時は別の原因も考えられますので、ご相談ください。

便秘

使い始めから起こります。自然によくなることはないので継続して便秘薬の内服等の対策をします。（トラマドールでも便秘になります）

よくする処方；スインプロイク®

オピオイド鎮痛薬が腸に作用しないようにする薬

注意 もともと便秘がある方は、一般的な下剤と一緒に使い、定期的に排便があるように調整します。

その他の副作用：かゆみ、せん妄、排尿障害なども起こることがあります。

医療用麻薬を使うときの注意点

医師の指示どおりに使用してください

定期の薬 ; 決まった時間に使用してください
とん用薬(レスキュー薬)：使用間隔を守りましょう



◇ 困ったことがあれば自己判断せず相談してください



薬の取り扱いや保管にご注意ください

噛んだり割ったり、カプセルから出して飲まないでください
自分以外の人へ譲渡しないでください
安全管理をお願いします



日常生活

運転、高度に注意が必要な作業はさけてください



医療用麻薬 Q&A

Q.1 抗がん剤治療中ですが、医療用麻薬は使っても大丈夫ですか？

A 痛みをがまんしながらがん治療を続けることは、お身体が消耗するだけでなく、お気持ちもつらくなりがちです。痛みの治療を併行して行うことで心身の状態を整え、予定した治療が受けやすくなります。また医療用麻薬が、がん治療効果を妨げることはありません。

Q.2 強い薬だと聞きました。寿命が縮まったりしませんか？

A 「最後に使う薬」というイメージをお持ちの方がいらっしゃいますが、医療用麻薬は、病気の進行具合によって開始する薬ではなく「痛みのていどに応じて使用する薬」です。
医療用麻薬が病気を進行させたり、寿命を縮めることはありません。からだに負担をかける「強い薬」という意味ではなく、痛みをとる力が強い薬とご理解ください。

Q.3 中毒になったりやめられなくなったりしませんか？

A がんの痛み、がんによる息苦しさをやわらげる目的で、医師の指示にしたがって使用する場合は中毒にはなりません。
痛みの原因がなくなったり落ちついた時は、減量や中止することができます。

Q.4 決まった時間に飲めなかった、飲み忘れた時はどうしたらよいですか？

A 1-2時間(2-3時間?)以内であれば服用してかまいません。薬の効果が正しく得られるように、次からは決まった時間に服用してください。長時間経過している時は、お薬の種類によって多少対応が異なりますので、外来や薬剤師へご相談ください。

Q.4 空腹時に飲んだら胃に悪いですか？

- A 医療用麻薬は空腹時に飲んでも胃が悪くなることはありません。
胃から吸収されずに腸から吸収されるお薬です。

Q.5 薬が飲みにくいのです。（薬の数が多い、薬が大きくて飲みにくいなど）

- A 医療用麻薬にはいろいろな種類や投与のしかたがあります(P2を参照)。同じ飲み薬でも、1日2~3回のものや1日1回のものもあります。
ただしお身体の状態や痛みの状況に応じた選択が必要です。まずは主治医や看護師、薬剤師にご相談ください。

Q.6 息苦しさや咳にも効果があるのですか？

- A 医療用麻薬のうち、効果が証明されているのはモルヒネです。その他、オキシコドン、ヒドロモルフォンにもある程度の効果があるとされています。

Q.7 入院中に注射をすすめられました。どうしてですか？

- A 内服ができないときや、痛みが強く早期に和らげる必要があるときなどに注射をおすすめします。痛みが落ち着けば、内服などに変更できます。
注射には、静脈注射と皮下注射があります。皮下注射は針をさすときも投与中も苦痛が少ない方法です。

Q.8 注射にすると家に帰れなくなりますか？



- A 訪問診療・看護を受けながら自宅療養できます。
自宅では小さな専用機械をつけて過ごし、痛いときには自分(家族)でボタンを押して臨時で薬を追加することもできます。
お身体の具合がよければ外出することもできます。

Q.9 医療用麻薬を使っても海外旅行ができると聞きました。具体的にはどうしたらよいですか？



- A 海外へ持参(携帯)する場合は日本および行先国に対する申請や書類が必要です。準備と申請はご本人(ご家族)で行っていただきます。ゆとりをもって、1カ月前には準備しましょう。

日本；詳細情報 地方厚生支局麻薬取締部
行先国；現地の当該機関に確認してください
旅行代理店を使用する場合、サポートしてくれる場合があります。

その他分からないこと、心配なことなどがあれば医師や看護師、薬剤師、または緩和ケアチームにご相談ください。

痛みのコントロールができ、日常生活が安寧に過ごせるようサポートいたします。

