

痛み止めの薬を使用する方へ

あなたの痛みを上手に取り除くために

痛みの治療について

痛みを我慢することは、身体にとってストレスになり、悪い影響を及ぼします。我慢せず、痛み止めを使用して痛みを除きましょう。痛みがなければ十分に眠ることができ、食事もしみやかに進みます。

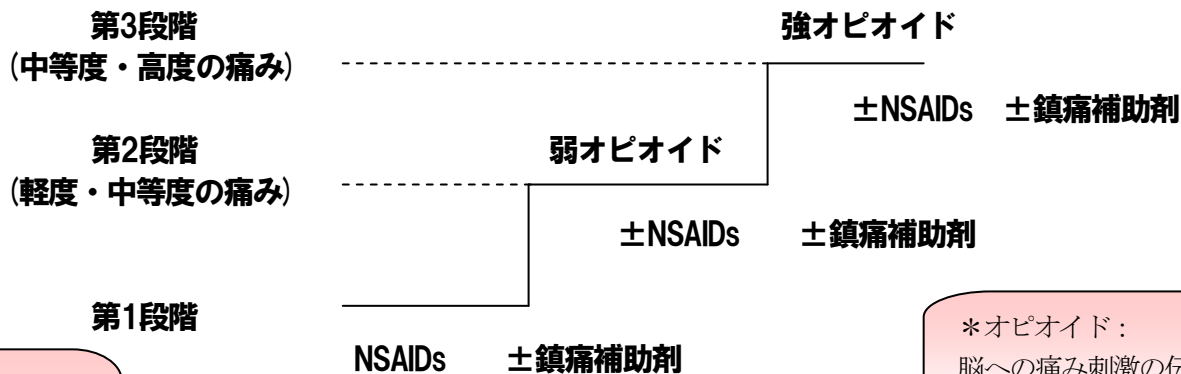
* 痛み治療の目標

- 第1目標：夜間ぐっすり眠れる
- 第2目標：静かにしていれば痛くない
- 第3目標：歩いたりして、身体を動かしても痛くない

痛みは薬で取り除くことができます

痛みには、いろいろなタイプがあり、それにあつた痛み止めの薬を使用します。薬の効き方には個人差があります。その人の痛みの程度にあわせて薬とその量を決めます。痛みが強い時に、効き目の弱い薬を使っても痛みはなくなりません。強い痛みには効き目の強いモルヒネやオキシコドンを使えば痛みを除くことができます。痛みの強さや種類に応じて、下の図のように、薬を組み合わせます。

<WHO三段階徐痛ラダー>



*NSAIDs：
痛みや炎症の原因になる物質の産生を抑える薬

*オピオイド：
脳への痛み刺激の伝達を抑える薬

(NSAIDs)	(弱オピオイド)	(強オピオイド)
ボルタレン® ロキソプロフェン® オステラック® モービック® など	リン酸コデイン トラマドール	モルヒネ オキシコドン フェンタニル

痛み止めの薬を量と時間を守って使用すると、痛みのない状態が続きます。薬は効果が現れるまでに時間がかかり、すぐに痛みをとめることができません。薬の効き目が切れる前に次回分の薬を使用するようにした方がよいのです。痛みをとめるにはからだの中にある程度の薬の量が必要です。薬の量が少ないと、痛みはとまらないのです。痛みの症状がでてからでなく、痛みがでる前に、定期的に使用しましょう。

あなたの処方されている薬は次の通りです。

薬は決められた量と時間を守って飲みましょう。

<モルヒネ製剤>

*注射薬もあります。

MSコンチン錠

10mg



30mg



60mg



オプソ内服液

5mg



10mg



カディアンカプセル

20mg



30mg



アンペック坐剤

10mg



20mg



30mg



<オキシコドン製剤>

オキシコンチン錠

5mg



10mg



オキノーム散

2.5mg



5mg



20mg



40mg



10mg



<フェンタニル製剤>

*注射薬もあります。

デュロテップMTパッチ

2.1mg



4.2mg



8.4mg



16.8mg



オピオイド（モルヒネなど）について

*オピオイドは安全な薬です

- ・オピオイドは、主治医が決めた量と時間を守って使用すれば、痛みを持った患者さんがオピオイドを使っても中毒のようになったり癖になったりしません。
- ・オピオイドは痛みを除きますが、熱さ、冷たさ、味覚等の感覚に影響はありません。また、胃を荒らすことはありません。
- ・痛みを我慢するよりもオピオイドを使って痛みを除き、いきいきと生活しましょう。

*痛みは我慢せずに伝えましょう

- ・痛みは本人にしかわかりません。どのような時に痛いのか、どのような痛みなのか身体はどこが痛いのかなどできるだけ詳しく伝えましょう。
- ・痛みを我慢しないことが大切です。痛みの治療はあなたが中心です。

*オピオイドの副作用について

痛み止めの薬を使う場合、主に次のような副作用があります。このような場合、下剤や吐き気止めを使って副作用の予防をすることが大切です。

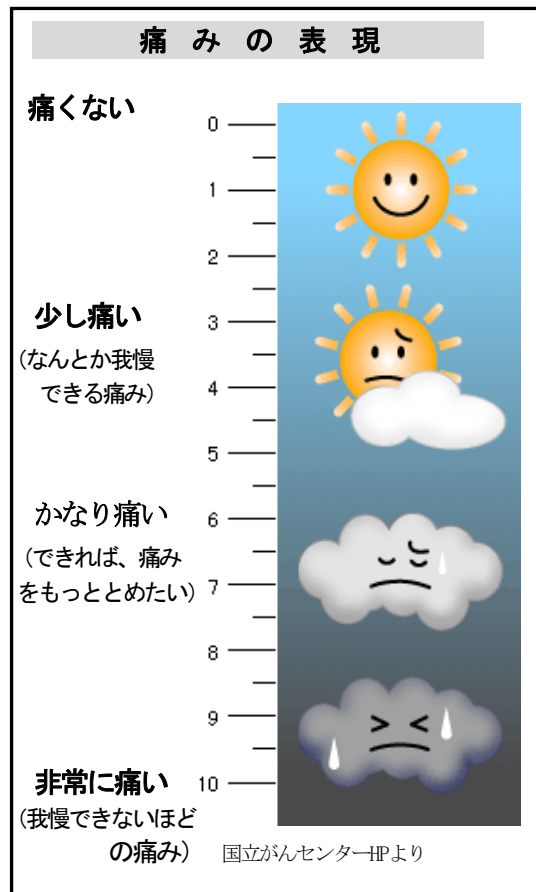
- ・便秘について 便秘はほとんどの人に起こります。便秘体質の人でなくても、下剤（センノサイド・ラキソベロン・マグミットなど）を飲んで予防する必要があります。この薬を使用している限り続く副作用ですから、適切な下剤の種類と量（自分に合った）でコントロールしましょう。

- ・吐き気について 吐き気がでることがあります。胃が荒れたためではありません。

吐き気止めの薬を飲むとおさまります。吐き気のない方は飲む必要ありません。吐き気止めが必要なのは2週間ほどです。それまでは吐き気止めを飲みましょう。

- ・眠気について 使いはじめに眠気を感じる場合がありますが、数日で慣れてきます。今までの睡眠不足を解消していると考えられます。

その他にふらふらする感じ、めまい、頭の中が混乱する、かゆみなどがでる人がまれにあります。そのような時は主治医に相談してください。



レスキューについて

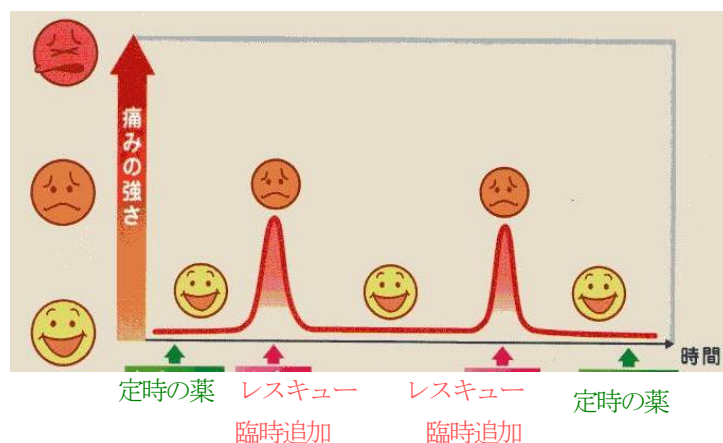
オピオイドの定期的な使用を開始しても、その人にとって量が十分でない場合は、痛みがとれなかったり、次の使用予定時間の前に痛みが出てきたりしてしまいます。また、突然強い痛みが起こる場合（突出痛）があります。このような場合には痛みを我慢せず、臨時に痛み止めを追加して使用します。

このように臨時に薬を追加することをレスキューといいます。

レスキューで使う薬は効き始めが早く、効いている時間の短いものを使用します。例えば、オプソ内服液、オキノーム散、口から飲めない方はアンペック坐剤を使用します。

*レスキュー使用時の注意点

- ・1回に使う量やどれくらい時間をあけて使用するかなど、医師の指示どおりに使用してください。
- ・レスキューをいつ使用したかを記録して、主治医に伝えてください。次回の薬の量を決める参考にします。



鎮痛補助剤について

痛みの原因によっては、オピオイドを増量しても痛みがほとんど軽減しない場合があります。神経因性疼痛（神経障害性の痛み）といわれ、「電気が走るような」「刺すような」「しびれたような」「しめつけられるような」「つっぱるような」などと表現されます。

これらの痛みに対しては、抗けいれん薬、抗うつ薬、抗不整脈薬、抗不安薬、ステロイド、NMDA受容体拮抗薬などを使用し、これらを鎮痛補助剤といいます。

これらを使用する際には、少量ずつ効果を見ながら使用し、効果が得られない場合は、中止するようにします。

痛みの表現と主に選択される薬

<持続性の痛み> しびれて痛む、つっぱって痛む 締め付けられるように痛む 焼け付くように痛む、ピリピリ痛む	抗うつ薬 アモキシサンカプセル、トリプタノール錠 トフラニール錠、 パキシル錠 など
<発作性の痛み> 電気が走るような痛み、鋭く痛む 刺すように痛む	抗けいれん薬 ガバペン錠、リボトリール錠、テグレート錠 デパケン錠、アレビアチン散・注 など
<持続性の痛み><発作性の痛み>の両方	抗不整脈薬 メキシチールカプセル、キシロカイン注 NMDA受容体拮抗薬 ケタラル注