

～『痛み』にお悩みの方へ～

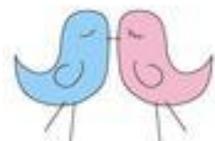
伝えてください、あなたの痛み



兵庫県立尼崎総合医療センター



1. はじめに
2. 痛みの原因
3. 痛みが出現したら
4. 痛みの上手な伝え方（表現方法）
5. 痛みの治療の目標
6. 鎮痛剤（痛み止め）について
7. 突然の痛み、どうすればよいか？
8. オピオイド鎮痛剤（医療用麻薬）の副作用
9. あなたが服用している痛みの治療薬について
10. 痛みについて教えてください
11. 痛みの日記帳について
12. おわりに



# 1 はじめに

痛みで眠れない、好きな読書もできないということはありますか？ 痛みを取り除くことはとても大切なことです。痛みは治療できる症状です。

「がんの痛みだから仕方がない」とあきらめないでください。

痛みがあると、気力や意欲を失います。

痛みがあると、睡眠をさまたげ、食欲もなくなります。

痛みがあると、生活を楽しむことができなくなります。

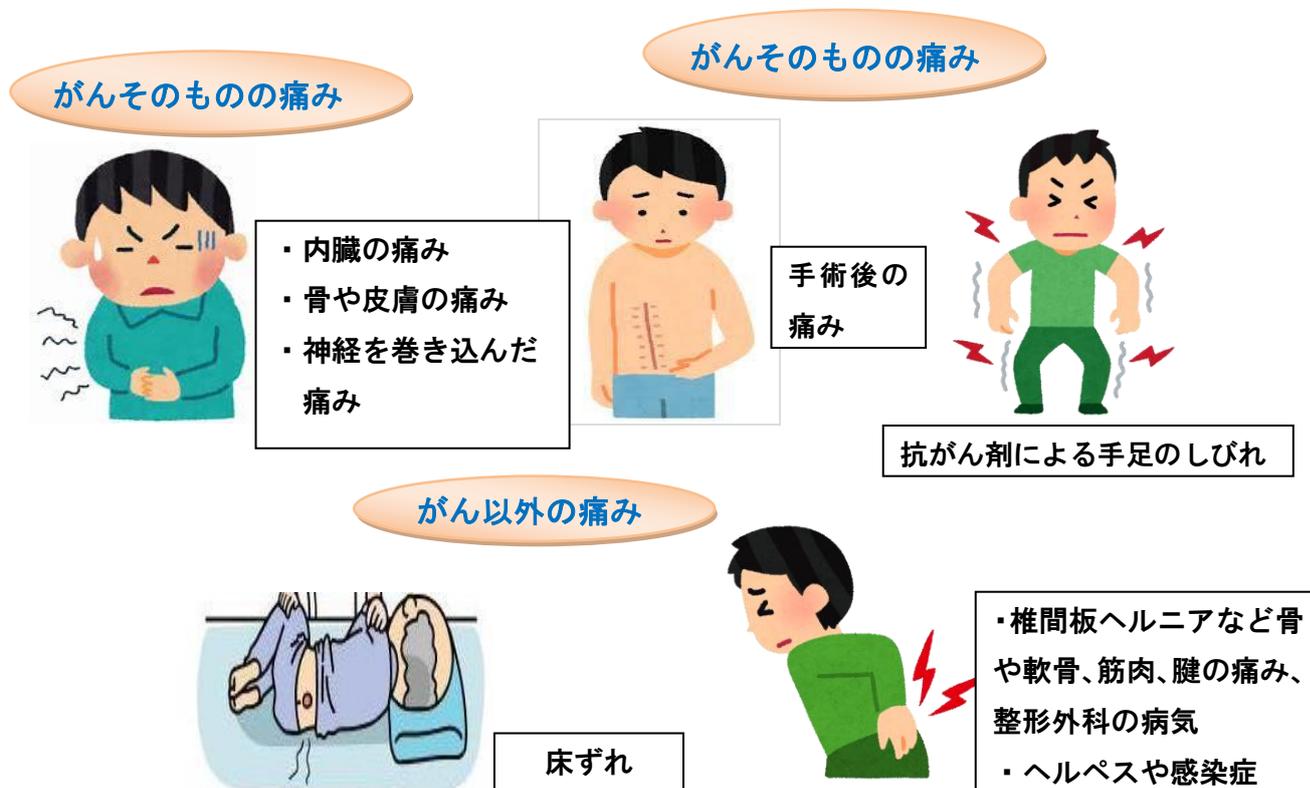
痛みがないことは、すべての人に共通した願いです。

がんの治療と並行して、がんの痛みの治療を行うことで、気持ちが和らいで、痛みのためにできなかったことができるようになり、いつも通りの生活が送れるようになります。

世界保健機関（WHO）は、「がんの痛みは治療できる症状であり、治療すべき症状である」と強調しています。

あなたの痛みを、しっかりと伝えてください。

痛みの原因としてもっとも多いのは、がんが組織に広がったためにおこる痛みです。がんが発生した場所や広がり方によって、さまざまな痛みがおこります。痛みの場所がはっきりしている場合や、場所がわかりにくい痛みなどがあります。胃や腸など腹部のがんが神経を圧迫すると激しい痛みが生じます。骨に転移すると、痛みが生じ、骨がもろくなって骨折の可能性があります。



### 3 痛みが出現したら

#### ①痛みを我慢しない

痛みを我慢して生活を送ることはありません。

患者さんには痛みをコントロールするために十分な鎮痛剤を要求する権利があります。痛み止めを使っても効果がなければ、遠慮せずに伝えてください。

#### ②医療者に痛みを伝えて下さい

痛みはご本人にしかわかりません。現在でも「痛み」そのものの検査はありません。患者さんが、医師や看護師や薬剤師に痛みを伝えることが「がんの痛み治療」の第一歩です。遠慮しないで痛みを訴えることが大切です。

### 4 痛みの上手な伝え方（表現方法）

感じているとおりに痛みを伝えてください。

Q いつ頃から痛いですか？

A 1時間前から、昨日から、1週間前から、1ヶ月前から など

Q どこが痛みますか？

A 頭が、胸が、腹全体が、下腹が、腰が など

Q どうしたら痛みますか？

A 寝返りをしたら、立ち上がったら、食べ物をのみこんだら など

Q どんなふうに痛みますか？

A 重苦しく、つっぱったように、針で刺されるように、ズキズキ、ピリピリなど

Q どのくらい痛みますか？

A 夜も眠れないくらい、歩けないくらい、じっとしていられないくらい、何も考えられないくらいなど

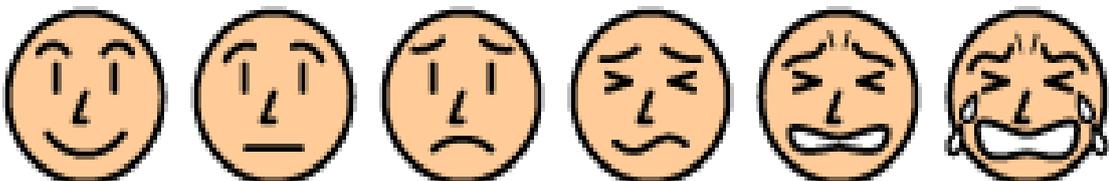
#### 痛みの強さを数字で表す方法①

痛みの程度を点数（0～10）で表してください。

「痛みが全くない状態を“0”、最大の痛み（泣くほどの痛み）の状態を“10”としたら、今はどのくらいの痛みなのか」を数字で表現する方法です。

#### 痛みの強さを数字で表す方法②

フェイスケール：自分の痛みを表している顔を選んで、表現する方法です。

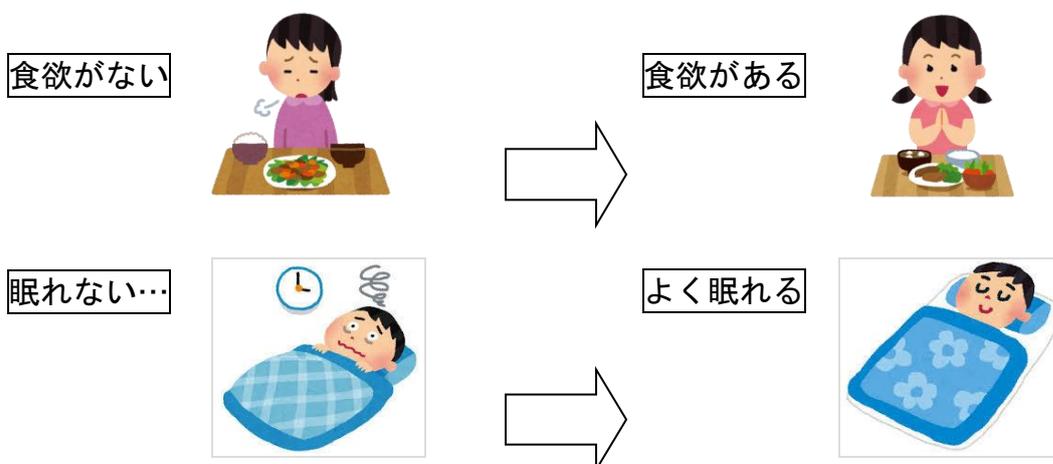


0：痛みはない    2：軽い痛み    4：中等度の痛み    6：強い痛み    8：非常に強い痛み    10：がまんできない痛み（最悪の痛み）

## 5 痛みの治療の目標

痛みがなかったときの生活に戻ることを目指す

- 第1目標 痛みにさまたげられずによく眠れる  
(痛くて目が覚めることがない状態)
- 第2目標 日中、安静にしていれば強い痛みがない  
(テレビを見ていて笑ったりできるし、クシャミや咳をした時、たいして痛くない状態)
- 第3目標 動いても強い痛みを感じない  
(痛みがなく、普通の社会生活ができる状態)



## 6 鎮痛剤（痛み止めの薬）について

痛みの治療に使われる薬の主体は「鎮痛剤」（痛み止めの薬）です。

### ①痛みの強さにあった「鎮痛剤」を使います。

痛みが強い時に、効き目の弱い「痛み止めの薬」を使っても痛みはなりません。薬にはいろいろな種類がありますので、強い痛みには効き目の強い薬を使えば痛みは緩和されます。

### ②痛みをとるのに十分な量の「鎮痛剤」を使います。

痛みの強さも、「鎮痛剤」の効き方も人によって違いがあります。薬の量が多いから、病気が重いということではありません。大切なことはご自分の痛みを取り去る量の痛み止めを使うことです。痛みがなければ、十分に眠ることができ、よく食べることができ、快適に過ごせます。

鎮痛剤の効き方の違いから大きく分けて、痛みの治療に使われる鎮痛剤には、非オピオイド鎮痛剤とオピオイド鎮痛剤の2つの種類があります。

## 1) 非オピオイド鎮痛剤（消炎鎮痛剤）

頭痛や歯痛のときも使われる鎮痛剤で、痛みのある場所に作用して痛みを減らします。また、炎症やはれなどを和らげ、熱を下げる効果があります。

ロキソプロフェンナトリウム、セレコキシブ、エトドラク、ジクロフェナクナトリウム、などがあります。胃腸障害、腎機能障害という副作用を生じることがあります。

使える量に限度があり、限度を超えると、効果はそのままで副作用ばかりが強くなります。



ロキソプロフェン  
ナトリウム 60mg



セレコキシブ錠  
100mg



エトドラク錠 200mg



ジクロフェナク  
ナトリウム錠 25mg



ジクトル®テープ 75mg

## 2) アセトアミノフェン

痛みをやわらげたり、熱を下げる効果があります。カロナール®などがあります。

1)の消炎鎮痛剤と異なり炎症やはれなどを和らげる作用はほとんどありませんが、胃腸障害のリスクが極めて低いです。腎機能が悪い方や出血しやすい方に使用しやすい薬です。高用量で副作用として肝機能障害を生じることがあるため、注意が必要です。



カロナール®錠 200mg



カロナール®錠 500mg



カロナール®細粒

## 3) トラマドール

弱オピオイドであるが、医療用麻薬に指定されていません。トラマドール、ワントラム®などがあります。医療用麻薬と同様に、痛みを伝える神経に作用して痛みを減らします。

吐き気、便秘、眠気などの副作用が起こる場合があります。使える量に限度があるため、ある量を超えると医療用麻薬に切り替えることがあります。



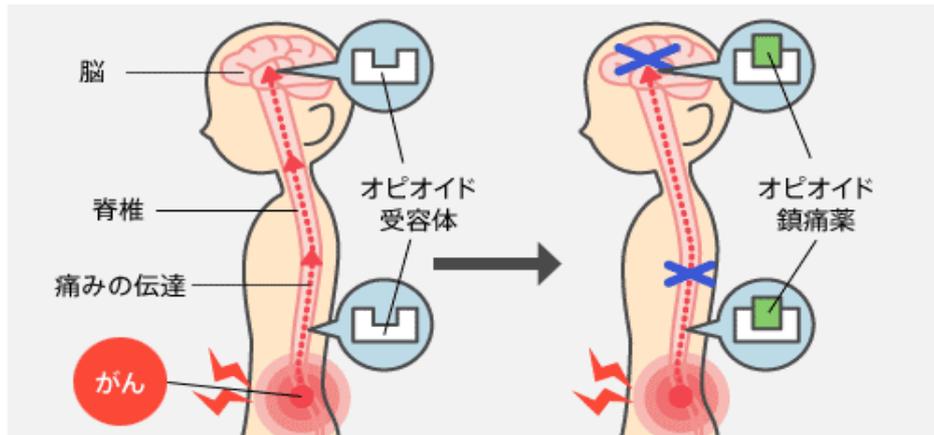
トラマドール OD 錠 25mg



ワントラム錠 100mg

#### 4) オピオイド鎮痛剤（医療用麻薬）

痛みを伝える神経に作用して痛みを減らします。モルヒネなどの「医療用麻薬」を使用します。どのように作用するのかは下記の図を見て下さい。



痛みは、がんなどの原因によって神経が刺激され、脊髄を経て脳へ伝えられます。そこで「痛い」と感じます。脊髄と脳にはオピオイド受容体とよばれる部位があり、オピオイド鎮痛薬は体内に入ってこの受容体と結合します。

オピオイド鎮痛薬がオピオイド受容体と結合すると、脊髄と脳への痛みの伝達が遮断されます。これによって、痛みがおさまります。

オピオイド鎮痛剤（医療用麻薬）には、モルヒネの他に、オキシコドン、フェンタニル、ヒドロモルフォンなどのオピオイド鎮痛剤があります。

投与方法には、飲み薬・はり薬・坐薬・注射もあります。

消炎鎮痛剤のような胃腸障害という副作用はなく、また使用できる量に限度がないため、痛みがとれる量まで使用できます。医師の指示（薬袋に、使用する時間と1回分の量が書いてあります）を守って、薬を正しく使うようにして下さい。

## こんな心配はありませんか？

麻薬中毒者のように  
気が狂ってしまう

麻薬を使うといつか  
効かなくなる



麻薬を使うと寿命が縮む

麻薬を使うのは  
「末期」のがん患者だけだ

麻薬を使うと  
もうおしまいだ



「これらはすべて、  
根拠のない迷信です！」



### ○麻薬に依存したり、麻薬中毒になってしまいませんか？

「麻薬を一度使いはじめると、二度とやめられなくなるのでは？」、このような声を耳にします。しかし、痛みの治療のために“医療用麻薬”を正しく使用する場合、そのようなことがないことは科学的な研究によって証明されていますので、全く心配はありません。

### ○長い間、麻薬を使用すると、だんだん効かなくなるのでは？

たとえ“医療用麻薬”を長い間使用しても、また服用する量を増やしても、薬が効かなくなるようなことはありません。また、疾患の治療などによって痛みが和らげば、飲む量を減らしたり、中止することもあります。

### ○麻薬は病状の悪い人だけが使う薬ではないですか？

“医療用麻薬”は、中等度から高度の痛みを使う薬です。例えば、手術後の痛みなどに使用される場合もあります。痛みが強くなったからといって、必ずしも病状が悪くなったわけではありません。つまり、“医療用麻薬”を使い始めたからといって、病状が悪くなったということではありません。

### ○麻薬は最後に使う薬ではないですか？

“医療用麻薬”は、痛みの治療に使う薬です。決して命を縮めるような怖い薬ではありません。痛みがなくなることによって普段どおりに暮らしていらっしゃる方も増えています。最近では、治療を始める時点で中等度の痛みがあれば、積極的に“医療用麻薬”が使用されています。また、痛みの原因がなくなれば、使用を中止することもあります。

## 飲み薬

### [ 効き目が長く続く薬 ]

からだの中で有効成分がゆっくり溶け出すように工夫されているので、効き目が長く続きます。1日1回飲む薬と1日2回飲む薬があります。痛みの有無にかかわらず毎日決められた時間に飲む薬です。この薬を、ベースといいます。

このお薬は、飲む前に割ったり砕いたりしないよう注意しましょう（薬の主成分が一度に放出されてしまうため、副作用の危険があります）。

#### ① 1日2回飲む薬（オキシコドン）



オキシコドン<sup>®</sup>徐放カプセル 5mg 錠



オキシコドン<sup>®</sup>徐放カプセル 20mg 錠



オキシコドン<sup>®</sup>徐放カプセル 40mg 錠

〈効き始めるのは？〉 およそ1時間後

〈一番効き目が強いのは？〉 およそ2～3時間後

〈効き目が続く時間は？〉 12時間

錠剤の抜け殻が便中に出ることがありますが、痛みをやわらげる成分は吸収されています。ご安心ください。

#### ② 1日2回飲む薬（タペンタドール）



タペンタ<sup>®</sup>錠 25mg



タペンタ<sup>®</sup>錠 50mg

〈効き始めるのは？〉 およそ2時間後

〈一番効き目が強いのは？〉 およそ5時間後

〈効き目が続く時間は？〉 12時間

#### ③ 1日1回飲む薬（モルヒネ）



パシーフ<sup>®</sup> 30mg カプセル

〈効き始めるのは？〉 およそ15～30分後

〈一番効き目が強いのは？〉 およそ40分～1時間後

〈効き目が続く時間は？〉 24時間

早く効く薬と長く効く薬が両方混ざっています。噛み砕かないよう注意しましょう。

#### ④ 1日1回飲む薬（ヒドロモルフォン）



ナルサス<sup>®</sup>錠 2mg



ナルサス<sup>®</sup>錠 6mg

〈効き始めるのは？〉 およそ1～2時間後

〈一番効き目が強いのは？〉 およそ4～5時間後

〈効き目が続く時間は？〉 24時間

## 【 飲んですぐに効く薬 】

錠剤、粉薬、液状の飲み薬があります。効き目は長く持続しませんが、突然の痛みやすぐに痛みを取り除きたい時に飲むことがあります。他の飲み薬や貼り薬の不足分を補うために飲むことがあります。

### ① モルヒネ



オプゾ®内服液 5mg



オプゾ®内服液 10mg



モルヒネ塩酸塩錠 10mg

〈効き始めるのは?〉

およそ 10~15 分後

〈一番効き目が強いのは?〉

およそ 30 分~1 時間後

〈効き目が続く時間は?〉

3~5 時間

### ② オキシコドン



オキシコドン内服液 2.5mg



オキシコドン内服液 10mg

〈効き始めるのは?〉

およそ 12 分後

〈一番効き目が強いのは?〉

およそ 1 時間 40 分~2 時間後

〈効き目が続く時間は?〉

4~6 時間

### ⑤ ヒドロモルフォン

〈効き始めるのは?〉

およそ 15~30 分後

〈一番効き目が強いのは?〉

およそ 30 分~1 時間後

〈効き目が続く時間は?〉

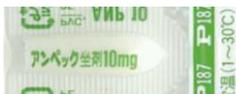
3~5 時間



ナルラビド®1mg 錠

## 坐薬(ざやく)

### モルヒネ



アンパック®坐剤 10mg

〈効き始めるのは?〉

およそ 20 分後

〈一番効き目が強いのは?〉

およそ 1~2 時間後

〈効き目が続く時間は?〉

6~10 時間

肛門（おしり）から入れる薬で、からだの状態や、吐き気・嘔吐などのために飲み薬を飲むことがむずかしい患者さんに使われます。ただし、肛門や直腸に異常のある場合、下痢などの場合には、他の剤形の薬を選びます。

また、飲み薬や貼り薬の不足分を補うかたちで使用することがあります。

## 貼り薬(パッチ)

### [ 効き目が長く続く薬 ]

#### フェンタニル

皮膚に貼ることで痛み止めの成分が皮膚をとおして少しずつ吸収され、血液の流れによって痛みを伝える神経や痛みを感じる脳にはたらきかけ、強い痛みを和らげます。

この貼り薬はゆっくり吸収されるので、初めて貼った時、効き始めるまでに時間がかかります。痛みの有無にかかわらず毎日決められた時間に貼る薬です。この薬を、ベースといいます。効き目が長く、日常生活が妨げられません。貼ったところがかゆくなったり、かぶれたりすることがあります。



フェントステープ 0.5mg



フェンタニルクエン酸塩 1 日用  
テープ 1mg「第一三共」



フェンタニルクエン酸塩 1 日用  
テープ 2mg「第一三共」



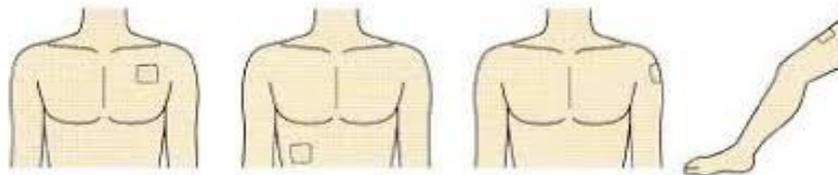
フェンタニルクエン酸塩 1 日用  
テープ 8mg「第一三共」

〈効き始めるのは?〉 数時間後

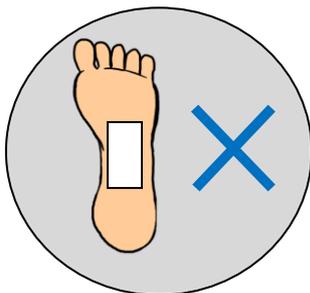
〈一番効き目が強いのは?〉およそ 24~48 時間後

#### 注意!

貼ることができる部分は、胸、腹、上腕、または太ももだけです。



足の裏などは吸収が悪くなるので貼らないでください。



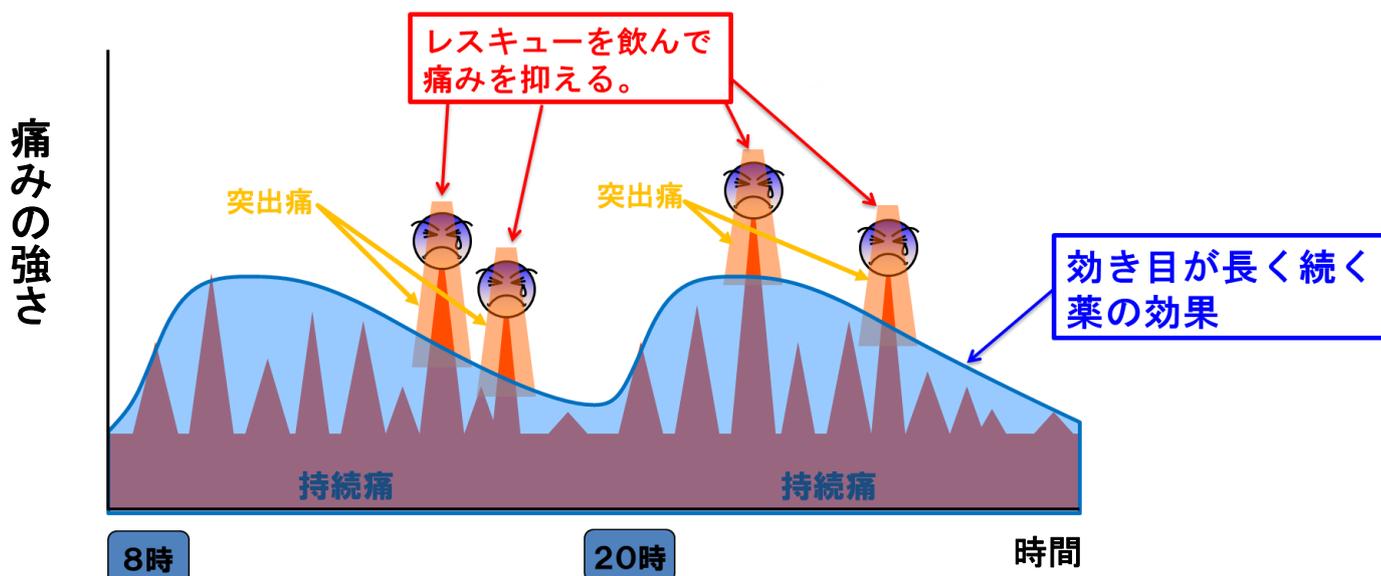
### 3) 鎮痛補助薬

痛みの治療を強化するための薬（ステロイド剤、抗けいれん剤、抗不安薬、抗うつ薬など）です。オピオイド鎮痛剤だけでは十分に痛みを取り除くことができないときに一緒に使用します。

## 7 突然の痛み、どうすればよいか？

**効き目が長く続く薬(P8 参照)**は決められた時間に定期的に使っていただくことで、持続する痛みはおさえられますが、突然、痛みが起こることもあります。そのような時は、**効き目が長く続く薬**ではなく、**飲んですぐに効く薬(P9 参照)**をすぐに服用してください。このように、急な痛みに対して飲んですぐに効く薬を服用することを**レスキュー**といいます。**レスキュー**は、定期的に使っているオピオイド鎮痛剤の量に基づいて量が決定されます。

**飲んですぐに効く薬**を服用した後、1時間以上経過しても、まだ痛みがある場合は再び服用しても構いません。もし、**飲んですぐに効く薬**を頻回に必要とする場合は、定期的に使っている**効き目が長く続く薬**の量を調整したり、鎮痛剤の種類を変更することで、突然の痛みが起こる回数を減らすことができるので自己調節せず医師、看護師、薬剤師にご相談ください。



## 8 オピオイド鎮痛剤（医療用麻薬）の副作用について

オピオイド鎮痛剤はがんの痛みを取り除くために必要な薬ですが、「便秘」「眠気」「吐き気や嘔吐」などの副作用がおこることがあります。このような副作用を予防するための薬と一緒に出されることが多いので、薬袋に書いてあるとおりに飲んでください。

### 便秘

鎮痛剤の開始直後から継続的にみられます。鎮痛剤服薬中は続きます。

#### 【 対処方法 】

\* 予防方法 \*

お腹を温める方法（注意：お腹を温める前に医療者に相談してください）

#### \*温タオルの作り方\*

1. タオルを水にぬらして軽くしぼる
2. 電子レンジで1分間温める
3. タオルを少し冷ましてからビニール袋に入れる
4. 服やもう一枚タオルを置いてから、お腹の上に置く  
（温めたタオルは直接皮膚に当てると低温やけどをおこすことがあります）



#### 日常生活の工夫

- ・毎日決った時刻に排便するように心掛けましょう
- ・排便をがまんすると排便しにくくなるので、がまんしないようにしましょう。

#### 食事の工夫

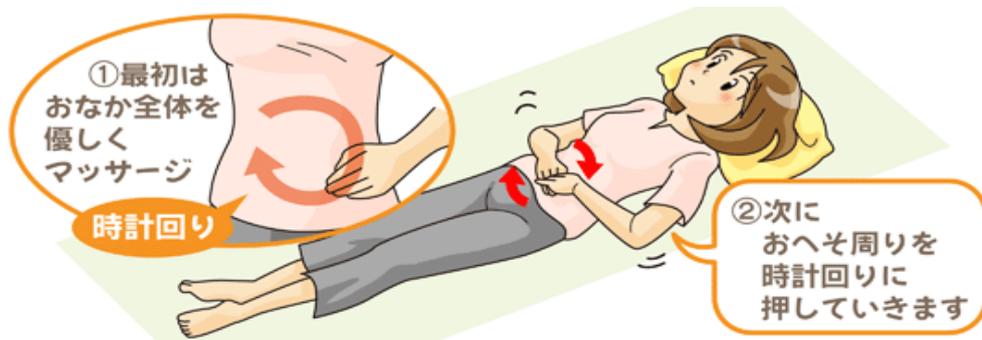
- ・食物繊維の多い食事を摂りましょう。
- ・水分をとるようにしましょう。
- ・ヨーグルトなどの乳酸菌で腸内細菌叢を整えましょう。

#### それでも便秘になったら

- ・お通じの具合と下剤の量をメモしておき、医師、看護師、薬剤師にご相談ください。
- ・下剤を増やしたり、2種類以上の下剤を組み合わせたりします。

#### マッサージ

お腹をマッサージすることで腸に直接刺激を与え、活動を活発化させるとともに、腸内にたまった宿便を取り除くことができます。とくにガスが溜まっているときに効果的です。



- ① 仰向けに寝てください。膝は伸ばしても曲げても結構です。  
お腹の周りを大腸に沿って「の」の字を描くように時計まわりにマッサージします。このときにポイントはあまり強くないことです。なでる程度にやさしく20回ほど行いましょう。
- ② 次に、両手の人さし指から薬指の3本でゆっくりお腹を押します。  
おへそのまわりを中心に、右の腰骨ラインから、時計回りに2~3周押していきます。あまり強く押さないのがコツ。  
1、2、3で押して、1、2、3、4、5とゆっくり力を抜きます。  
少しずつ場所をずらして、大腸の形をなぞるようにマッサージします。
- ③ 最後に手のひらで、腹部を時計まわりにゆっくりと30回さすって終わりにします。



### オピオイド鎮痛剤の使用開始と同時に、下剤を飲みましょう。

下剤には、①便をやわらかくして出しやすくする薬（酸化マグネシウム、ラクツロースシロップ 65%、モビコール®配合内用剤など）、②腸管の運動をうながす薬（センノシド、ピコスルファートなど）、③腸管内への水分分泌を促進して排便をうながす薬（アミティーザ®カプセル、リンゼス®錠）④オピオイド鎮痛剤が便秘を起こす作用自体をブロックし自然な排便をうながす薬（スインプロイク®）などがあります。

うまく併用して、便秘を予防しましょう。

### **飲み薬**

- ① 便をやわらかくして出しやすくする薬



酸化マグネシウム錠

250mg



酸化マグネシウム錠

330mg



酸化マグネシウム原末



ラクツロースシロップ

65%



モビコール®

配合内用剤

## ② 腸管の運動をうながす薬



センノシド 12mg 錠



ピコスルファート Na 内用液

## ③ 腸管内への水分分泌を促進して排便をうながす薬



アミティーザ®カプセル 24 μg



リンゼス®錠 0.25mg



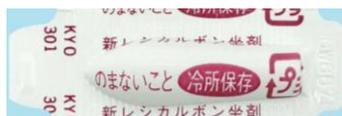
ゲーフィス®錠 5mg

## ④ オピオイド鎮痛剤が便秘を起こす作用自体をブロックし自然な排便をうながす薬



スインプロイク®錠 0.2mg

## 坐薬



新レシカルボン坐剤

- ・腸内で炭酸ガスを発生させ、直腸粘膜を刺激して大腸の運動を活発にする坐薬。効果があらわれるまでに20～30分かかります。

## 眠気

オピオイド鎮痛剤を飲み始めた時期や、オピオイド鎮痛剤の量を増やした時に見られますが、1週間程度で軽減されます。

痛みが軽くなったために、今までの睡眠不足が解消され、よけいに眠気を多く感じることもあります。

### 【 対処方法 】

眠気が強い場合や数日経過しても眠気が取れない場合は、薬の量が多い可能性がありますので量を調節します。



## 吐き気

オピオイド鎮痛剤を飲み始めてから数日～2週間程度の時期や、オピオイド鎮痛剤の量を増やした時にみられることがあります。その時期以後は、なくなることがほとんどです。

### 【 対処方法 】

#### 予防方法

- ・鎮痛剤と同時に吐き気止めの薬（ノバミン<sup>®</sup>錠など）を飲む場合もあります。



ノバミン<sup>®</sup>5mg 錠

- ・食事は、消化のよいものや、のどごしがよく、刺激が少ないものを食べましょう。  
（うどん、そうめん、アイスクリーム、ゼリー、プリン、氷など）
- ・食事は一度にたくさん食べず少量ずつ食べるようにしましょう。
- ・身体をしめつけない楽な服装で過ごしましょう。
- ・においの強いものは避けましょう。
- ・リラックスする（音楽やテレビなど）

#### 吐き気が起こったら・・・

- ・右を下にして横向きになる
- ・冷たい水でうがいをする
- ・冷たい空気にあたる
- ・軽度なら数日以内におさまるので様子を見てください。
- ・ひどければ連絡してください。

#### <その他の吐き気止め>

- ・動いた時の吐き気をおさえる薬



トラベルミン配合錠

・腸の動きをよくすることで吐き気を改善する薬



ドンペリドン錠 10mg

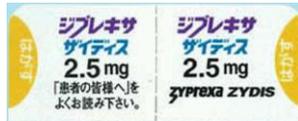


メトクロプラミド錠 5mg



ナウゼリン<sup>®</sup>坐剤 60mg

・吐き気の原因が複数、または同定できない吐き気を改善する薬



ジプレキサザイデイス<sup>®</sup>錠 2.5mg



ジプレキサザイデイス<sup>®</sup>錠 5mg



ジプレキサザイデイス<sup>®</sup>錠 10mg

\* ジプレキサザイデイス<sup>®</sup>は糖尿病の既往がある人には使用できません。

代わりにロラゼパムを使用します。



ロラゼパム錠 0.5mg



ロラゼパム錠 1mg

吐き気止めを飲んでいても吐き気がある場合は・・・

どんな時に吐き気がするのか、具体的に伝えましょう。

- ・じっとしていても吐き気がする
- ・体を動かしたり、乗り物に乗った時に吐き気がする。
- ・食事の時や薬を飲む時に吐き気がする。

がまんせず、早めに主治医や看護師、薬剤師にご相談下さい。



## 9 あなたが服用している痛みの治療薬について

### ベース

・ 毎日決められた時間のお薬です。

お薬の名前	時間	時
	,	

### レスキュー

・ 痛いときに飲むお薬です。 \_\_\_\_\_ 時間空けて服用できます。

お薬の名前	

### 便秘対策

・ 排便のお薬

お薬の名前	

### その他

お薬の名前	



## 1 1 痛みの日記帳について

痛みの日記帳は、痛みやその他の症状について確認を行う冊子です。オピオイド鎮痛剤は、痛みや副作用を確認して用量調整を行います。そのために、痛みの評価を行う必要があります。レスキュー薬を飲んだ時間や痛みの強さを、痛みの日記帳に記載してください。また、飲んだ後（約1時間後）の痛みも記載してください。そして、外来受診時に持参して下さい。

### 日記帳のつけ方

1 週目		月 日 ( )			
昨日1日の痛みは平均してどの程度でしたか？	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10				
時間を決めて使用している痛みどめのお薬	朝	昼	夕	寝る前	
お薬の名前 ××××	8時		20時		
お薬の名前 ××××	8時	13時	20時		
	前		後		
	(時) 0	8	5		
	3				
	6	7	2		
	9				
	12				
	15				
	18				
	21				
	24				
レスキュー薬(急に痛みが出たときに使用するお薬)について	<input checked="" type="checkbox"/> 排便あり <input checked="" type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 軟便 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> 出しづらい <input checked="" type="checkbox"/> 出し切れていない <input type="checkbox"/> 排便なし				
お薬の名前 ××××					
1回量 ×× mg					
便の状況	<input type="checkbox"/> 強い <input type="checkbox"/> 弱い <input checked="" type="checkbox"/> なし				
吐き気の程度	<input type="checkbox"/> 強い <input checked="" type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> なし				
日中の眠気の程度	<input type="checkbox"/> 強い <input checked="" type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> なし				
他に気になることがあればご自由にご記入ください。	だるい感じが続いていて、気持ちが晴れない。				

**0~10の数字の選び方**

まったく症状がないときを0、これ以上考えられないほど症状が強いときを10として、あなたが感じる症状の強さにあてはまる数字を選んでください。

レスキュー薬(急に痛みが出たときに使用するお薬)の名前と1回に使用する量を記入してください。

痛みが出たときに使用しているお薬を使用した時間と、使用する前と後の痛みの程度を0~10の数字で記入してください。

あてはまるものに印をつけてください。

※お薬を使用したすべての時間に印をつけてください。

## 1 2 おわりに

あなたらしく過ごしていただくために一緒に痛みの治療を行っていきましょう。痛みや痛み止めについてのご相談は、主治医・看護師・薬剤師にご相談下さい。