

「患者さんと家族のためのがんの痛み治療ガイド」を お使いいただくにあたって

痛み、それは多くの人にとって、「がん」という病名からすぐに連想される不安や恐怖ではないでしょうか。このガイドは、痛みを感じはじめたときに患者さんご本人やご家族の方々にすぐお役立ていただけるように構成してあります。

ほとんどの痛みは治療によってやわらげることができること、痛みは我慢する必要がないこと、むしろ不必要に我慢することで患者さんにいろいろと不利益が生じること、痛みを誰にどうやって伝えればよいのか、がんの痛みにはどのような治療が行われるのか、痛みどめの薬は怖くないのか、薬以外にどのような痛み治療の方法があるのか、などについてわかりやすく書かれています。読者の皆さまに使っていただきやすいように、Q & A(質問と回答)形式としました。

がん患者さんが感じているのは、からだの痛みだけではなく、病気に対する不安や怒りなどの精神心理的な苦痛、職場や家庭での役割を制限されるつらさ、経済的な負担、自分自身の生きる価値が小さくなってしまったように感じるやるせなさ、以前は自分でできていたことを誰かに助けてもらわなければならなくなったふがいなさ、などお一人お一人がさまざまな「痛み」を抱えていらっしゃいます。これらすべての「痛み」を「全人的な痛み(トータル・ペイン)」として捉えて対応していくのが、私たちが行っている「緩和ケア」です。しかし今回このガイドでは、緩和ケアへの入り口として、がん患者さんが抱える「からだの痛み」に焦点をあてて、痛みの治療について解説してあります。

がん患者さんの過半数は、病気の経過中に何らかの痛みを経験するといわれています。世界保健機関(WHO)は1986年に、世界中のがん患者さんを痛みから解放することを目的に、「Cancer Pain Relief(日本語訳は、『がんの痛みからの解放』、金原出版刊)」を発売しました。この本は、がん患者さんの痛みを適切に診断・治療するための基本的な解説書です。これにしたがって痛みどめ＝鎮痛薬を適切に用いることにより、がんの痛みは80%以上やわらげることができることが証明されており、現在でもがんの痛みに対する世界的な標準治療となっています。もちろん、薬だけでは十分にやわらげることの難しい痛みもあります。しかし、さまざまな痛み治療の方法を組み合わせることによって、がん患者さんが激しい痛み日々苦しめられる時代は過去のものとなりました。

にもかかわらず、依然としてがん患者さんの多くが痛みで苦しんでいらっしゃることも事実です。なぜでしょうか。その原因として、①医師や看護師、薬剤師など、がんの診療に関わる医療従事者の痛みや痛みどめについての知識や経験が不十分であること、②患者さんやそのご家族の方々が痛みや痛みどめについてあまりご存じないこと、③痛みどめの薬、特に医療用麻薬についてさまざまな誤解があること、などが挙げられます。

さまざまな調査によると、がん患者さんの多くが以下のような思いを抱いているといわれています。①痛みは我慢するものである、②医師に痛みを訴えようとがん治療を中止されてしまう、③痛みどめ、特に医療用麻薬を使うのは最後の手段である、④痛みどめは命を縮める、⑤痛みどめを使っていると中毒になる、⑥痛みどめはだんだん効かなくなっていく、⑦よい患者は痛みなどのつらさを訴えないものである、⑧痛みをとり除いてしまうと病気の状態がわかりにくくなる、などです。これらはみな誤解や迷信であって、痛みの治療を受けることをためらう必要はないのです。

痛みという症状は本人にしかわかりません。診断機器がどれほど高性能になっても、患者さんご自身が痛みについて率直に語ってくださらなければ、医師や看護師、薬剤師は患者さんの痛みを適切にとらえることができません。つまり、痛みの治療は患者さんご自身の訴えからはじまるのです。がんの診療に携わる医師や看護師、薬剤師に対する痛みの教育も行われていますが、患者さんやそのご家族の方々にも、痛みや痛み治療に関する正しい知識を得て、安心して治療を受けていただくために、このガイドを参考になさってください。

痛みはがんのいずれの時期においても生じうる症状であり、病気の進行と痛みの強さは必ずしも一致しません。また、病気そのものによる痛みだけでなく、検査や治療時にも痛みが伴うことがあります。原因を問わず、痛みがあるとからだがつらくなるだけでなく、気分も落ち込みますし、日常生活のさまざまな場面で支障となります。痛みを我慢することはがんの治療に悪影響を及ぼすことも少なくありません。

さあ、読者の皆さま、一日も早く痛みをやわらげて快適な治療・療養生活を送ってください。そして、このガイドをそのお手伝い役として、ぜひご活用ください。

2014年5月

特定非営利活動法人日本緩和医療学会
患者・家族のためのがん疼痛治療ガイドライン作成 WPG

佐藤 哲観