

# 第1章

Q  
&  
A

知 **痛みの治療を  
受けるために  
っておきたいこと**



## 1. がんの痛みとは

### Q<sub>1</sub> がんの痛みとはどのようなものですか？

**A** がんの痛みは、がんの治療中には患者さんの約半数に、進行したがんの患者さんでは3分の2にみられます。原因の多くはがん自体によるものですが、それ以外の原因で痛みが生じることもあります。がん自体が原因の痛みに対しては、世界保健機関(WHO)が提唱している「痛みどめによる治療法」が行われます。痛みは患者さん自身にしかわかりませんので、ご自身の言葉で痛みを伝えることが大切です。痛みを我慢することで解決しようとするのはよくありません。日常生活に支障がないように適切な治療を受けましょう。

#### 解説



### がんの患者さんの痛みの原因

がんの患者さんに生じる痛みの原因はさまざまですが、以下のように大きく4つに分類されています。

- ① がん自体が原因の痛み(ほかの原因による痛みよりはるかに多い)
- ② がんに関連した痛み(筋肉のつり、手足などのむくみ、便秘などによる痛み)
- ③ がんの治療に関連して起こる痛み(手術後の慢性痛、抗がん剤による口内炎など)
- ④ がん以外の病気による痛み(変形性<sup>せきつい</sup>脊椎症、関節炎、胆石<sup>たんせき</sup>症など)や、誰でも経験するような痛み(単純な頭痛、歯痛、生理痛など)

これらの痛みのうち、がん自体が原因となって生じている痛みのことを「がん<sup>とうつう</sup>疼痛」とよびます。がんの患者さんに生じた痛みは原因にあわせて治療されます。がん自体が原因の痛みの治療は、「WHO方式がん疼痛治療法」とよばれる方法によって、痛みの程度(強さ)にあわせた痛みどめや副作用対策の薬などを組み合わせて行われます(Q17~18、P46参照)。

痛みは患者さん自身にしかわかりません。ですから、患者さん自身の言葉で伝えることが大切です。痛みを我慢することは、日常生活のうえでもがんの治療のうえでも

いいことはありません。常に痛みが気になったり、座れない、歩けない、眠れない、気持ちが落ち込むなど、生活への影響は意外に大きいものです。日常生活に支障がないように適切な痛みの治療を受けましょう。

1



## 2. がんの痛みの多くは治療できる

**Q<sub>2</sub>** 最近がんと診断されました。今は体調も悪くなく、これから治療もはじまるので頑張って治療をしていきたいと思っています。ただ、「今後つらい痛みが出てくるのだろうか」と考えると、とても心配です。痛みが出るのはしかたがないのでしょうか？

**A** 痛みは、多くの患者さんが最も恐れている症状の一つです。がんによる痛みは、すべてをとり除くことができないこともありますが、そのほとんどは適切な痛みの治療を行えばやわらげることができます。また、痛みをとり除くことでしっかり眠れるようになるなど生活の質を改善することができます。

解説



### 痛みは我慢しなければならない症状ではありません

がんの患者さんが経験することの多い症状に痛みがあります。そして、患者さんや家族は痛みを「我慢しなければならない症状」「治療中は痛くてもしかたがない」と考えてしまうといわれています(特に手術後や抗がん剤治療をしている間など)。このような誤解により痛みを我慢することで、食欲がなくなる・眠れなくなるなど日常生活に支障が出てしまい、治療に影響が及ぶこともあります。

世界各国で用いられている最も標準的な痛みの治療法である「WHO 方式がん疼痛治療法<sup>とうつう</sup>」を用いることで、80%以上の患者さんの痛みがやわらいだという報告もあります。痛みの治療を、その人の痛みに応じて調整していくことで痛みは軽減します。ひとりで抱え込まずに医師や看護師、薬剤師と相談していきましょう。

### 痛みの治療は複数あり患者さんごとに調整します

がんのある場所などによって痛みの強さや性質(ズキズキ、ピリピリなど)は異なります。また、痛みの感じ方もその人ごとに違うため、薬の量や種類も患者さんごとに検討する必要があります。ある薬で効果がない場合でも、ほかの薬への変更や複数の薬と組み合わせることで痛みをやわらげることができる場合もあります。

さらに、がんによる痛みの治療は、薬だけでなく放射線治療(Q45、P104 参照)、神経ブロック療法(Q46、P106 参照)など、さまざまな方法があり、これらもまたほかの治療と組み合わせて行うことでより効果的に痛みをやわらげることができます。その

ほかにも、マッサージやコルセット、日常生活でのからだの動かし方の工夫などが有効なこともありますので(Q47、P108 参照)、痛みを我慢せず医師や看護師、薬剤師と相談してください。

## COLUMN

**「早期からの緩和ケア」は患者さんの生活のしやすさを改善し、生存期間を延長する可能性があります**

21世紀に入り、世界保健機関(WHO)を中心に、「早期からの緩和ケア」の重要性が強調されるようになりました。それを裏付けるような研究も発表されています。

世界的に広く認められている医学雑誌に2010年に発表された論文によると、転移のある進行肺がんの患者さんに、がんと診断されたときから標準的ながん治療と同時に専門的な緩和ケアを行うと、専門的緩和ケアを受けなかった患者さんよりも生活のしやすさが改善し、不安や抑うつといった気持ちのつらさも軽減され、生存期間も長かったのです。

この研究はがん治療で有名な米国の総合病院で行われました。細かい部分においてはさらなる検証が必要ですが、早くから痛みなどのつらい症状を適切に治療することが患者さんの生活に有益であることが示され、「早期からの緩和ケア」の重要性に注目が集まる一つのきっかけとなりました。

### 3. がんの痛みのメカニズム

Q<sub>3</sub>

がんの痛みにはどのようなものがありますか？  
どんなメカニズムでがんの痛みが起こるのですか？

**A** がん患者さんの痛みの原因はさまざまです。たとえば、「がん自体が原因の痛み」では、がんのある場所や転移した場所、からだの構造によってそのメカニズムが異なります。そのため、がんの種類や病気の時期によって、痛みのある場所、痛みの感じ方、強さ、性質が違ったり変わったりします。新しく痛みが生じた場合は、いつから、からだのどの部分に、どのような性質の痛みがあるのかを詳しく調べることによって原因を明らかにし、がんの診療そのものや痛みの治療にいかすことができます。

解説



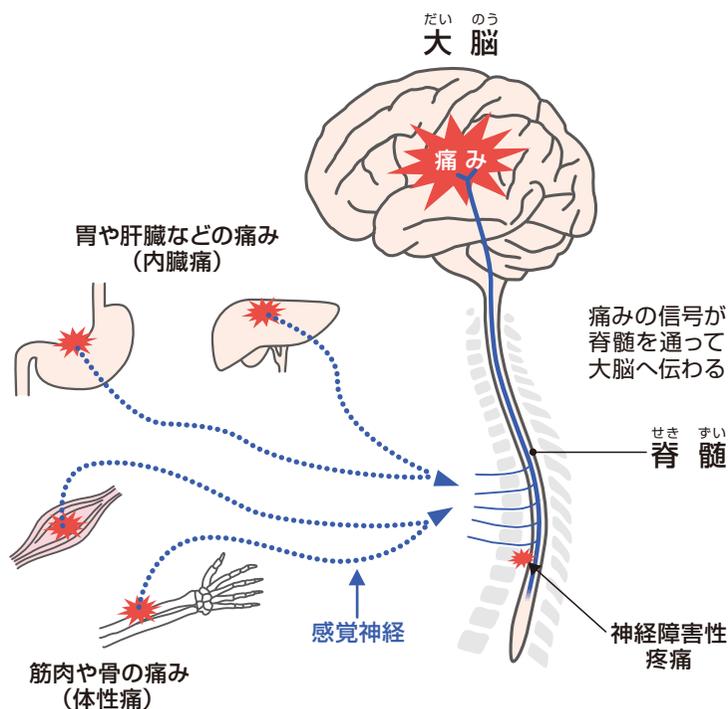
#### 「がん自体が原因の痛み」とは

がんは、がんのある場所や転移した場所において、皮膚や骨、内臓、神経などのからだの組織に対して損傷を与えるような刺激を引き起こします。がんによる刺激は、痛みを伝える神経(感覚神経)によって信号として伝えられ、<sup>せきずい</sup>脊髄を通して大脳へ達します。その信号が「痛み」として感じられるのです(図)。

人によって、1か所にだけ痛みが出ることもあれば、あちこちに痛みが出ることもあり、がんにかかっても痛みを経験せずに過ごす人もいます。また、がんのある場所や転移した場所、からだの構造によって、痛みの生じ方や強さ、感じ方などの特徴に違いがあり、どんな大きながんでも痛みが出にくい場所もあれば、痛みに敏感な場所ではがんが小さくても強い痛みが生じることもあります。

#### がん自体が原因の痛みには、3種類の性質の痛みがあります

がん自体が原因の痛みには、1)がんが内臓にある場合の痛み(内臓痛)、2)がんが骨や筋肉、皮膚など、からだの構造部分にある場合の痛み(体性痛<sup>たいせい</sup>)、3)がんが「痛みを伝える神経」に対して障害を起こした場合の痛み(神経障害性疼痛)の3種類があります。



● 図 痛みの伝わるメカニズム

### 1) がんが内臓にある場合の痛み(内臓痛)

内臓にがんができた場合、がんが存在することによる刺激や圧迫によって痛みが生じます。「ここが痛い」と狭い範囲にはっきりと感じる痛みではなく、「このあたりが痛い」といった、やや広範囲で鈍く重い感じの痛みが特徴的です。

### 2) 骨や筋肉、皮膚といった、からだの構造部分から伝わる痛み(体性痛)

がんが、骨や筋肉、皮膚など、「体性組織」とよばれる部分にできて直接刺激を受ける痛みのことで、体性痛とよばれます。「うずくような」「ズキズキする」「ヒリヒリする」などと表現され、からだを動かしたり圧迫したりすると鋭い痛みが出ます。

### 3) 痛みを伝える神経の経路が障害を受けたときに生じる痛み(神経障害性疼痛)

神経の集まった部分や神経の束が、がんによって障害を受けると、その神経がいきわたるからだの部分に、さまざまな痛みやしびれ感などの異常な感覚があらわれるこ

とがあり、これを神経障害性疼痛といいます。また、痛みがあるところに脱力(自由に動かない)などを伴うこともあります。普通は痛みを感じないような刺激(軽く触れる程度の刺激)で痛みを感じたり、「灼けるような」痛みであったり、「ビリビリ、チクチクした」痛みや、「ビリッと電気が走るような」痛みが混じったりすることがあります(P25のコラム参照)。

がんの痛みの場合、それぞれ単独ではなく、これらの性質をあわせもった痛みが生じることもあります。

## がんのある場所やからだの構造によって特徴的な痛みが生じます

### 1) がんのある場所によって生じる特徴的な痛み

#### (1) 顔面や口腔内、頸部(くび)の痛み

- ・がんがある場所の皮膚や骨・筋肉などが直接がんの刺激を受け痛みを感じます。

#### (2) 胸部の痛み

- ・肺そのものにがんがあっても痛みは生じにくいですが、肺を包む膜(胸膜)や気管にがんが広がると痛みが生じます。また、周囲の肋骨や神経にがんが広がるとさらに鋭い痛みを生じます。

#### (3) 腹部の痛み

- ・食道、胃、小腸、大腸といった食べ物が通る場所(管腔臓器)にがんができた場合、がんによって内臓を包んでいる膜(腹膜)が強く引っ張られて刺激を受けたり、がんが広がって食べ物の通り道が硬くなったりすると痛みが出ます。これらの痛みは、食べ物や便が通過するときに刺し込むような痛みが強まったり、同時に吐き気や嘔吐を引き起こすことがあります。腹膜にがんが広がるとお腹全体が張っている感じや痛みが出たり、食べ物の通り道が狭くなったりふさがってしまうことで、さらに痛みが強くなる場合があります。
- ・肝臓、腎臓、膵臓などは、がんによる圧迫や、腹膜が急激に引っ張られることによって、「深く絞られるような」あるいは「押されるような」などと表現されるような痛みが生じます。同時に、吐き気や嘔吐を起こすこともあります。広い範囲に漠然と痛みを感じたり、肝臓がんで肩が痛くなる、膵臓がんで背中が痛くなるなど、がんの場所から離れた部位に痛みが生じることもあります。

#### (4) 脊椎の転移による痛み

- ・転移のある脊椎を中心に強く鋭い痛みが起こり、からだを起こしたりねじったりする際に痛みが強くなります。また、転移の起こった骨が変形してすぐ近くを通

る神経を刺激し、その神経がいきわたるからだの部分にしびれた感じや「ビリッと電気が走るような」痛みがあらわれることがあります。がんが頸椎(くびの骨)にあれば、後頸部(くびの後ろ側)や肩から腕にかけての痛み、胸椎(背中の骨)であれば胴体を包むように帯状に生じる痛み、腰椎(腰の骨)であれば腰から大腿(ふともも)、臀部(おしり)から足にかけて痛みを引き起こします。

#### (5) 頸部から腕にかけての広がる痛み

- ・頸部(くび)や鎖骨の上部にあるがんの存在によって腕神経叢(脊椎から腕に向かう神経が集まっているところ)が障害を受ける場合、あるいは頸椎にがんがある場合に出る痛みです。頸部を動かしたり腕の動きなどによって痛みが強くなります。体性痛と神経障害性疼痛が混じった痛みです。

#### (6) 腰部・臀部から大腿や下腿(ふくらはぎ)にかけて広がる痛み

- ・腰や骨盤の中にあるがんの存在によって神経叢(神経が集まっているところ)が障害を受ける場合などで、体性痛と神経障害性疼痛が混じった痛みです。

## 2) きっかけとなる状況や動作によって生じる痛み

### (1) 排尿するときや排便するときの痛み

- ・骨盤の中の内臓にがんが広がると、排尿や排便時に強くなる痛みを生じることがあります。

### (2) 食べ物をのみ込むときに感じる痛み

- ・のどから食道を通過して胃へ食べ物が通るまでの場所にがんがあったり、周りから圧迫されている場合に、のどの奥や胸の奥が締め付けられるような痛みが生じることがあります。

### (3) 動かしたり力をかけるときに生じる痛み

- ・内臓のがんが骨に転移した場合や、がんがもともと骨や骨の周囲の組織にある場合、がんのある場所を動かしたり力がかかったときに、動かさないときに比べて痛みが強くなり、からだの動きが制限されることがあります。

**Q4** 抗がん剤を続けていますが、最近手や足先がしびれたように痛むようになってきました。どうしたらよいのでしょうか？

**A** まずしっかりと症状を医師に伝え、手足のしびれたような痛みの原因を調べてもらうことが必要です。

解説



がんの治療をしている時期に新しく生じた、手足のしびれや痛みの原因はさまざまです。なかには、がん治療の選択に影響を与える場合(抗がん剤の副作用やがんの進行が原因)、しびれたような痛みの治療を優先しなければいけない場合(脊椎転移による脊髄神経の障害の進行など)もあります。原因によって対応が全く異なるため、まず原因の究明が大切です。

自分自身で、いつから痛むのか(がんにかかる前からあった、抗がん剤をはじめてからある程度経って感じるようになったなど)、痛む場所、痛みの強さの変化(徐々に強くなっているか、急に強くなっているかなど)、痛み以外の症状(しびれや感覚の鈍さ、手足の動かしにくさ)を伴っているかどうか、ほかに痛みが強い場所がないかどうか、などをチェックして医師に伝えましょう。

## COLUMN

## 「ビリビリ、チクチクした」痛みや「しびれたような」痛みって？

抗がん剤の治療を続けているK子さん。最近、指先に物があたるだけでビリビリとした感覚が走るようになり、家事をするにも支障が出るようになりました。実は数か月前から、何もしていないときでもチクチクと針で刺されるような感覚があったのですが、しばらくすると気にならなくなるので放置していました。最近では、手の先全体がジンジンしびれており、物にあたったときに触った感じがうすいのにビリビリとひびく痛みだけが強くなって、物を取ろうにも痛いし、力を入れにくいような感じになっていました。

K子さんの「チクチクと針で刺されるような」痛み、「物があたるだけでビリッと電気が走るような感じがする」痛み、「触れた感じがうすいのにビリビリとひびく」痛みは、しびれたような痛み(=神経障害性疼痛)に特徴的です。原因として、①ある種の抗がん剤治療を続けているときに手足の先(手袋や靴下があたる範囲)に生じる場合、②神経が圧迫されたことが原因で起こる痛みやしびれの場合があります。②の場合、圧迫された神経の場所によって、痛みの症状が出るところが異なります。



## 4. 痛み治療や痛みどめに対するよくある誤解・迷信

**Q<sub>5</sub>** 痛みが出たということは、がんが進行している証拠なのでしょうか？

**A** がん以外の原因でも、痛みは生じ、必ずしもがんの進行とは関係ありません。

解説



痛みはさまざまな原因で起きます。頭痛や腰痛はがんとは関係がなくても生じます。また、がん治療の副作用で痛みが起きることもあります。たとえば、抗がん剤によりとても強い痛みを伴った口内炎こうないえんが生じたり、食道への放射線照射により食べ物のみ込むときにのどがつかえて痛むことがあります。がんの進行や大きさと痛みは必ずしも関係なく、がんが小さくても骨や神経の近くにできたために痛みが生ずることもあります。

**Q<sub>6</sub>** 痛みどめを使うことで、がんの治療に悪い影響が出るのではないのでしょうか？

**A** 痛みどめの使用は、がん治療に悪い影響は与えず、治療継続の助けになることもあります。

解説



医師や看護師に痛みを伝えると、痛みの治療に力を入れられ、がんの治療がおろそかになるのではないかと心配される方がいらっしゃいますが、そんなことはありません。痛みをとる治療とがん治療は、同時に行うことができます。痛みを放置しておくと、からだどころにストレスがかかり、体力が消耗し、がん治療に耐えられなくなることがあります。痛みどめを使用しても、がんに対する治療に悪い影響を及ぼす心配はありません。

## Q7 痛みどめは、最初はできるだけ少ない量で我慢するほうがよいのでしょうか？

**A** いいえ、そんなことはありません。痛みを我慢していると日常生活に影響が出ますので、早くから痛みがやわらぐよう十分な量の痛みどめを使うことが大切です。

### 解説



痛みは我慢すべきものと信じている方もいらっしゃいますが、痛みを我慢していると食欲低下、不眠、動くのが億劫おっくうになるなど日常生活への支障が出ます。強い痛みによって気持ちが落ち込んだり、不安定になったりすることもあります。Q6の解説でも触れたように、痛みで体力が消耗すると、からだが治療に耐えられなくなることがあります。また、我慢しているうちに痛みが治りにくくなることもあります。早い時期から積極的に痛みをとることで、身の回りのこと、仕事、家事などのこれまでの生活を続けることが可能になるのです。

## Q8 痛みどめはだんだん効かなくなり、大量に使わなければ効き目がなくなるのではないのでしょうか？

**A** いいえ、それも誤解です。痛みの強さに応じて、痛みどめの量を増やしたり、種類を変更すればほとんどの痛みはやわらぎます。

### 解説



痛みどめの使用中に、痛みをとるために、これまでよりも多くの量の薬が必要になることがあります。多くの場合、薬が効かなくなったのではなく、痛みそのものが強くなったためと考えられます。また同じ薬を使い続けたとき、以前のような効果が得られなくなり、薬の量を増やしても痛みがとれない場合もありますが、痛みどめの種類を変えたり、薬以外の方法を組み合わせたりして再び痛みをとることが可能です。

**Q<sub>9</sub>** がんの痛みを使う痛みどめは麻薬の一種だと聞きました。医療用といっても麻薬を使えば麻薬中毒になるのではありませんか？

**A** 適切に痛みどめ(医療用麻薬)を使用すれば麻薬中毒になる心配はありません。

解説



麻薬中毒または精神<sup>いそん</sup>依存とは、自分で制御できずに薬を使用してしまったり、痛みがないにもかかわらず薬を使わずにいられないようになることが特徴です。これまでの研究で、医療用麻薬が医師のもとでがん患者さんに対し、痛みの治療を目的に適切に使用された場合、これらの依存症状が生じることはほとんどないと報告されています(P31のコラム参照)。

**Q<sub>10</sub>** (医療用)麻薬を使うと寿命が縮まるのではありませんか？

**A** いいえ、医療用麻薬を使用しても、寿命が縮まることはありません。

解説



医療用麻薬が医師のもとで適切に使用された場合は、寿命が縮まったり、死期が早まることはありません。また、医療用麻薬の使用量を多くしても、予後<sup>よご</sup>(残された時間)が短くならないことが証明されています。最近の研究では、痛みをとることによって、生存期間が延長し、生活の質(QOL)<sup>キューオーエル</sup>が向上することなども報告されています(P19のコラム参照)。

**Q11** 知り合いから(医療用)麻薬は最後の手段と聞きました。今から使うということはそんなに病状が悪化しているのでしょうか？

**A** 医療用麻薬の使用と病状とは必ずしも関係はありません。医療用麻薬は決して最後の手段ではなく、痛みに応じて必要な時期から開始することが正しい使い方なのです。

解説 

Q5の解説でも触れたように、がんによる痛みは、病状の進み具合に関係なく出現します(P26参照)。医療用麻薬によるがんの痛みの治療が普及する前は、痛みに耐えられなくなってから、あるいは全身の状態が悪化してから最後の手段として医療用麻薬が使われていたために、麻薬の使用がそのまま病状の悪化とイメージされることが多かったようです。しかし現在では、がんと診断されたばかりの早い時期からでも、痛みの強さに応じて、医療用麻薬を含めたさまざまな種類の痛みどめが積極的に使われるようになっています。

●用語の説明●

精神依存

薬を使うことを抑制できない状態、すなわち、薬を中止すると強い不快感に襲われるために、薬なしではいられない状態で、薬物乱用によって生じます。適切な痛みの治療によってこれが起こる心配はありません。

医療用麻薬

中くらいから強い痛みに対しては、麻薬系の痛みどめを用います。麻薬系の痛みどめのなかでも、「麻薬および向精神薬取締法」という法律で規制されている薬のことを医療用麻薬といいます。痛みの治療を目的に適切に使用すれば安全な薬です。

## Q12

(医療用)麻薬を使うと頭がおかしくなるのではありませんか？

**A** 医療用麻薬の使用で精神状態や意識の混乱が生じることは少なく、仮に生じても薬の量を調整したり種類を変更したりすることで症状は改善します。

### 解説



がん患者さんのなかには、しばしばつじつまのあわないことを言ったり、幻覚が見えたりすることのある方がいます。これは**せん妄**<sup>もう</sup>とよばれる意識の状態が悪くなったときの症状で、肺炎などの感染症や発熱、痛みなどのからだの不快、**脳腫瘍**<sup>のうしゅよう</sup>や脳転移、全身の衰弱、不眠、薬剤などさまざまな原因によって生じます。医療用麻薬が原因と考えられるときは、薬の量を調整したり、種類を変更したりすることで症状は改善します。また、せん妄を改善するための薬が使われることもあります。

#### ●用語の説明●

##### せん妄

一見ボケてしまったようにおかしなことを喋ったり、興奮して周囲に対し攻撃的な言動を生じたりする状態で、からだの具合が悪いときに、ときどき起こる一時的な意識の乱れです。良くなったり悪くなったりと状態が変動します。

## COLUMN

## なぜ医療用麻薬は中毒にならないの？

モルヒネなどの医療用麻薬は、痛みの治療を目的として適切に使用した場合、精神依存(巷<sup>ちまた</sup>でいわれている「麻薬中毒」)を起こすことはありません。学校でも習ったことがあるかもしれませんが、痛みのない健康なからだの人(すなわち麻薬を必要としない人)がイタズラや興味本位で麻薬を注射したり、のんだりすると、短期間で精神依存が起こります。クスリの効き目が切れると不快な症状が出るので、徐々にクスリに対する欲求が高まり、クスリなしではいられなくなって、ときには犯罪行為に及んでしまうこともあります。これは麻薬によって脳の中で「ドパミン」という快樂物質が働くためです。しかし、痛みのある患者さんの場合では、麻薬を使用してもこのドパミンが働かないことがわかっています。そのため異常な快樂や不快を繰り返すことなく、正常な状態でいられるのです。医師の指示に従って正しく医療用麻薬を使用した場合には、いわゆる麻薬中毒になる心配はありませんので、どうぞ安心してください。

