

第2章

Q
&
A

痛

あなたの
痛みを伝えて
ください



1. 痛みは本人にしかわからない

Q13

わたしが痛みを伝えなくても、家族から代わりに話してもらってもよいのでしょうか？

A 痛みは主観的な感覚なので、痛みを感じている患者さんご自身にしかわかりません。痛みの診断と治療は、あなたが痛みを医師や看護師、薬剤師に伝えることから始まります。痛みがあることや痛みの程度、性質などをあなたから伝えていただくことが大切です。

解説



あなたの痛みをあなたの言葉で伝えましょう

痛みの診断や治療がうまくいかない場合、その原因のひとつに、患者さんが医師や看護師、薬剤師に痛みを伝えていない、ということがあります。多くの場合、痛みに関する最良の情報源は患者さんご自身です。痛みがあること、その痛みがどれくらい強いのか、どこが痛むのか、痛みどめの薬は効いているのかといった痛みに関することは、本人以外では正確に知ることができません。慢性的に痛みがある場合、外見からは痛みを苦しんでいるように見えないこともあります。いつもそばにいる家族でも、あなたに代わって、あなたが感じている痛みや痛みどめの効果を正確に伝えることはできないのです。

医師や看護師、薬剤師は、あなたが伝えてくれた痛みの情報をもとに痛みの原因を明らかにしていきます。「伝えなくても医師や看護師は自分の痛みをわかっている」「いい患者と思われるためには痛みを我慢するほうがよい」「痛みを訴えるとわがままな患者と思われる」などと考え痛みを伝えるのをためらわず、ご自分が感じている痛みをあなた自身の言葉で医師や看護師、薬剤師、家族に伝えてください。

COLUMN

言葉による痛みの表現方法

痛みの性質をどのように表現すればよいかわからないときは、次のような痛みの表現方法も参考にしてください。

- ・ズキンズキンと脈打つ痛み
 - ・突き刺されるような痛み
 - ・締め付けられるような痛み
 - ・焼け付くような痛み
 - ・重苦しい痛み
 - ・割れるような痛み
 - ・気分が悪くなるような痛み
 - ・耐え難い、身のおきどころのない痛み
 - ・ギクッと走るような痛み
 - ・鋭い痛み
 - ・食い込むような痛み
 - ・うずくような痛み
 - ・さわると痛い
 - ・心身ともうんざりするような痛み
 - ・恐ろしくなるような痛み
- …など

(短縮版「McGill 痛みの質問票」, 2007 より引用)



2. 痛みを説明するために知っておいてほしいこと

Q14 医師や看護師、薬剤師に痛みをうまく説明するには、
どのようなことを知っていればよいでしょうか？

A ご自身が感じている痛みを、できるだけ詳しく、ありのままに表現してください。痛みの強さを表す「ものさし」を使ったり、痛みをアンケート形式でお聞きする方法も用いられます。

解説



痛みの強さを表す「ものさし」を使ってみましょう

あなたの感じている痛みを医師や看護師、薬剤師に伝えるためには、いくつかの方法があります。

まず、痛みの強さを表すには、図のように、数字や線、絵などを使います。痛みのない状態を0、想像できる範囲で最悪の痛みを10として、0から10の数字で痛みの強さを表現していただく「NRS」というものさし、10 cmの直線の片方の端を全く痛みのない状態、もう片方の端をこれ以上の痛みは考えられない最悪の痛みとして、その直線上のどのくらいの程度かを表現していただく「VAS」、ニッコリ笑顔から表情をゆがめて涙を流している顔まで6段階の顔の表情から痛みの強さを選んでいただく「フェイススケール」などを用います。フェイススケールは子どもに対して聞きやすい方法ですが、高齢の方にも使われることがあります。

0から10の数字で痛みの強さを表現していただく「NRS」の場合には、実際にはものさしを使わずに、言葉で聞かれることがあります。この場合でも、痛みのない状態を0、想像できる範囲で最悪の痛みを10として、ご自身の痛みがいくつくらいの強さかを数字で答えてください。

あなたの痛みについてアンケートでお聞きすることもあります

痛みの強さだけでなく、「いつも痛いのか」「どのようなときに痛くなりやすいのか」、また「どのようなときに痛みが楽になるか」「どんな感じの痛みか」「痛くて眠れないなど日常生活のうえで困っていることや不自由していることはあるか」など、痛くなったときの状況や心境などをありのままに伝えることも大切です。

病院によっては、このような痛みについての質問をアンケート形式にまとめている

ところもあります。どこが、どんなときに、どんなふうに痛くなるのか、話したいことをまとめるには、こういうものを参考にしてみるのもよいでしょう。そのとき、もしアンケートの項目にピッタリあてはまるものがなかったり、うまく答えることができなくても、わざわざアンケートの項目にあわせる必要はありません。あなた自身の言葉でありのままに表現してください。たとえば「キャベツの千切りをすると、手がしびれて料理ができなくなってしまう。家族からごはんまでできないのと言われ、こんなにがんばっているのにと思うと悲しくて涙が出てくる」のなら、どうぞそのとおりに話してください。あなたの痛みがうまく伝われば、あなたにあった治療法が見つかることでしょう。

● 痛みの強さを0から10の数字で答えてもらう方法
Numerical Rating Scale(NRS)

痛みなしを「0」、最悪の痛みを「10」だとすると、あなたの痛みはいくつくらいでしょうか？

● 10 cm の直線の上で痛みの強さを表現してもらう方法
Visual Analogue Scale(VAS)

あなたの痛みが「全く痛みがない」から「最悪の痛み」の間のどの辺りになるか、オレンジの線の上に斜めの線(/)で記入してください。

● 痛みの強さを顔の表情にたとえて選んでもらう方法
Faces Pain Scale(フェイススケール)

あなたの痛みの状態に最も近い顔の表情を選んでください(子どもに聞きやすい方法です)。
[Whaley L, et al. Nursing Care of Infants and Children, 3rd ed, ST. Louis Mosby, 1987]

● 図 痛みの強さを表す「ものさし」(文献1より改変)

3. 痛み治療に役立つメモや日記

Q15

最近、痛みどめをのみはじめました。診察のとき医師に、「痛みどめをのんでも痛みはあまり変わりません」と話しましたが、これまでと同じ薬が同じ量で処方されました。看護師さんから、痛みについて日記をつけてみてはどうかと勧められましたが、言われたようにつけたほうがいいのでしょうか？ 日記にはどんなことを書けばいいですか？

A 痛み日記やメモをつけることで、医師や看護師、薬剤師はあなたの痛みを正しく理解できます。正しい理解と診断は、あなたの痛みに応じた痛みどめの種類や量を決めるためにとっても大切です。

解説



日記やメモをつけることで治療に役立ちます

1) 痛みが起こったときの正確な状況がわかります

人の記憶というものは曖昧あいまいです。特に痛みを感じたときは、「痛かった」という記憶が強く残り、どんな状況だったかは忘れてしまうことがあります。あなたがどんな状況で痛みを感じたか、具体的に記録されていると、医師や看護師、薬剤師にとって痛みの程度や原因が想像しやすくなります。

(例) 右腕がものすごく痛かった → 右の腕が触れただけで痛かった
→ からだを左にひねったときにズキッと痛んだ

2) 痛みの経過や変化がわかります

2、3日程度では変化がわからなかったものが、1週間、10日間、1か月など長期的に経過をみることで変化の有無やパターンがわかりやすくなります。痛みの変化やパターンは、短期間ではわかりにくいことが多いので、一定期間日記やメモをつけてみましょう。

(例) ○○の薬が減ってから痛みが強くなっている
明け方や夜など、次の痛みどめをのむ時間の前に痛みが強くなる
放射線治療の後、2~3週間くらいして少しずつ痛みが弱くなってきた
立ち仕事をしているのが、だんだんつらくなってきた

3) 痛みと生活習慣の関係がわかります

いつもと同じように痛みどめをのんでいても、体調や生活習慣の変化によって痛みどめが効きにくいことがあります。生活上の出来事やそのときに気になったことを記録しておくことが治療の参考になります。本当に痛みが強くなっているのか、体調が悪かったために痛みを強く感じたのか、それを正確に判断することで適切に痛みどめの量や使い方を調整することができます。

(例) 足腰が弱くなると思って久しぶりに散歩をしたが10分くらい歩くことができた
旅行をした後に痛みが強くなった
仕事が忙しくて睡眠不足が続いていた
痛みが続いて食欲がなかった

4) 聞きたいことを忘れずに、要領よく伝えることができます

自分の痛みを「上手に伝えなければならない」と神経質になる必要はありませんが、限られた時間のなかで聞きたいことを漏れなく聞けるように、状況を要領よく伝えることは大切です。1週間前のことを「どうだったかな?」と思い出しながら話すよりも、自分の書いた日記やメモを見ながら話すほうが効率的です。

診察のときに伝えよう、聞いてみようと思っていても、「忘れていた」「先生が忙しそうだった」などの理由で聞きそびれた経験のある方は多いのではないのでしょうか。聞いてみたいことをメモや日記に書いておいて診察のときに持っていくと役立ちます。

日記やメモをつけるためのコツ

1) 必ずしも毎日つける必要はありません

日記をつけたりメモをとる目的は、痛みの経過や変化をできるだけ正確に知ることであって、日記をつけること自体が目的ではありません。日記やメモをつけることが習慣として身につくまでには時間がかかるかもしれませんが、2、3日ごとでもかまいませんので、まずはつけはじめてみましょう。

2) 病院で決まったノートがある場合、それを活用しましょう(図)

現在では、痛みについて記載する日記帳を置いている病院も増えていますので、医師や看護師、薬剤師に聞いてみましょう。もし病院に置いていなければ、かかりつけの薬局で聞いてみましょう。

痛みのある部分：腰

日 時	4月 11日				4月 12日				月 12	
	6時	12時	18時	24時	6時	12時	18時	24時		6時
痛みの強さ	10									
	9									
	8									
	7									
	6									
	5									
	4									
	3									
	2									
	1									
	0									
定期的な痛みどめ	MS コンチン 20mg				MS コンチン 20mg					
とん服薬	16時;モルヒネ塩酸塩 10mg				6時;モルヒネ塩酸塩 10mg					
排 便	0 回				1 回					
吐 き 気	あり	なし			あり	なし			あり	
眠 気	あり	なし			あり	なし			あり	
気になったことや 今日あったこと その他	9時頃、少し腰が痛かったけどMS コンチンをのんだら、お昼には治まった。 15時半にMRIの検査。ずっと同じ姿勢で寝ていたら痛くなった。モルヒネをのんで、腰のマッサージをしたら30分くらいでだいぶ楽になった。				朝起きたら痛みがあったのでモルヒネをのんだ。その後、9時には治まっていたけど、いつもの薬の時間なのでMS コンチンをのんだ。痛くないときでものまないといけないのかな？					

● 図 痛み日記の例

3) 日記やメモには痛みの場所や程度、薬の効果などを具体的に書いておくとよいでしょう

痛みの場所はもちろん、痛みの程度、いつから、どのくらいの時間(期間)続いたのか、どんなとき、どのように痛かったのか、痛みが強かったときに痛みどめを使ったか、その痛みどめは効いたかなど、痛みの治療を効果的に行うために必要な情報はたくさんあります。そのすべてを頭のなかで記憶しておくことは難しいので日記やメモをつけることをお勧めします。

一般的には、次のような内容を書くといいでしょう。

① 痛みの状況

- ・ 痛みの場所
- ・ 痛みの程度(数字や言葉で表現)
- ・ いつから、どのくらいの時間(期間)

② どんなとき、どのように痛かったか

(例) 横になると痛む

洗濯物を干すために両腕を上げることがつらい

犬の散歩をしていて途中で足が痛くなった

③ 自分で対処した場合、その方法と効果があったかどうか

(例) とん服薬をのんで20分くらいで治まった

さすったら楽になった

温めたら楽になった

④ その日の出来事や思ったこと、感じたこと

(例) 子どもの運動会があった

家族とデパートに買い物に行った

旅行中だった

痛みがつらくてイライラした



4. 痛みの伝え方のコツ

Q16

医師や看護師、薬剤師に痛みを訴えるのは気がひけます。特に診察のときの短い時間ではうまく伝えられません。どのように伝えたらよいのでしょうか？

A 痛みは感じているご本人にしかわかりません。遠慮なく医師や看護師、薬剤師に伝えてください。まずは率直にご自分の言葉で伝えてもらってかまいません。もし短い診察時間で伝えにくいようでしたら、メモなどを利用してご自分が困っていることを伝えてください。

解説



言い出しづらい場合、メモを活用して、痛みを整理して伝えるとよいでしょう

短い診察の時間内では自分のほうから切り出すのが難しいこともあるかもしれません。医師から「調子はどうですか？」と聞かれたら、遠慮なく痛みがあつてつらいことを伝えてかまいません。しかし、「副作用はどうですか？」などと聞かれると、すぐには答えにくいかもしれません。その場合には、メモなどを利用して副作用とともに痛みについても書いておくとよいでしょう。

同じ病気でも痛みの感じ方は人によってさまざまです。①痛みの場所、②痛みの程度、③いつから、どのくらいの時間(期間)、④どんなとき、どのように痛かったか、をメモに整理しておくとな必要な情報が短時間で伝えられます(Q15、P38 参照)。それでも、もしうまく伝えられない場合には、Q34 なども参考にしてみてください(P86 参照)。

日常生活で困っていることを伝えましょう

痛みが日常生活に影響を与えることはしばしばあります。たとえば、次のような例が挙げられます。「歩くのが大変」「座っているのがつらい」といったことはもちろんのこと、「熟睡できない」「物事に集中できない」「仕事や家事が続けてできない」「痛みのために家族や友人と話をするのも億劫になる」といったことでもかまいませんので、あなたが通常どおりにできないと感じている事柄について、遠慮なく伝えてください。

WHO が示している痛み治療の目標は、**第1段階**：痛みに妨げられない睡眠時間の確保、**第2段階**：安静にしていれば痛みが消えている状態の確保、**第3段階**：起立したり、からだを動かしたりしても痛みが消えている状態の確保、となっています（Q22、P56 参照）。日常生活に支障が出ないようになるまでしっかりと痛みがとれるよう、医師や看護師、薬剤師に何度でも相談しましょう。痛みがとれると生活も普段どおりにできるようになり、気持ちのうえでもずっと元気になります。

看護師や薬剤師を活用しましょう

医師に相談しにくい場合、各診療科や病棟の看護師、病院内にいる薬剤師を活用しましょう。外来では看護師にも声をかけにくい場合があるかもしれません。そのようなときは、受付のスタッフに看護師に相談したいことを伝えてもらいましょう。訪問看護を受けている場合には、訪問看護師に相談すれば医師との調整役となってくれます。また、病院内の薬剤師がサポートしてくれる場合も多々あります。入院中は病棟担当の薬剤師がいる病院も多くなっています。外来では院内薬局の薬剤師に相談すると、医師との仲介をしてくれる場合も多いでしょう。

