

第3章

Q & A

がんの痛み
に対する
治療のしくみ

治

1. がんの痛みに対する世界共通の治療のしくみ 「WHO 方式がん疼痛治療法」

Q17 がんになり抗がん剤治療を受けていますが、痛みが出てきています。痛みの治療には、標準的なものがあるのでしょうか？

A 最も標準的ながんの痛みの治療法は、多くのがん患者さんが痛みから解放されることを目標として世界保健機関(WHO)が1986年に発表し、1996年に改訂された「WHO 方式がん疼痛治療法」です。これは現在も世界中で利用されています。

解説



「WHO 方式がん疼痛治療法」とは

WHO 方式がん疼痛治療法は、世界のあらゆる国で標準的な痛みの治療が行われ、すべてのがん患者さんを痛みから解放することを目標にしています。つまり、効果的で、値段が安くどの国でも手に入り、どんな貧しい国でも、痛みを苦しんでいるがん患者さんのために誰でもできる疼痛治療法を普及させる、ということを目指してつくられました。そのため、医師や看護師、薬剤師らに痛みの治療への関心を促し、一般の方々にも適切な治療方法があることについて啓発してきました。WHO 方式がん疼痛治療法にそって痛みの治療を行うことで、80%以上の患者さんが痛みから解放されています。

Q18 上手に痛みどめを利用するコツなどがありますか？

A WHO 方式がん疼痛治療法のなかでは、痛みがやわらぐことで夜眠れるようになるなど、生活のなかで目標をもつことの重要性が述べられています。そして、痛みどめの使用時に大切な5つの要点(5原則)が強調されています。

解説



痛みどめの使用時に大切な 5 原則があります

- ① のみ薬を用いる
- ② 薬をのむ時間を決めて規則正しく使用する
- ③ 痛みの強さによって薬の強さを選ぶ
- ④ あなたにあった量の薬をのむ
- ⑤ ①～④を行ったうえで、薬の説明や副作用対策など細かい配慮を行う

1) のみ薬を用いる

のみ薬は、患者さんご自身がほかの人の手を借りずに利用することができるため、注射薬と違い生活を制限することがありません。また、急激に効きすぎてしまう危険性や副作用も注射薬と比べ少ないのが長所です。

2) 薬をのむ時間を決めて規則正しく使用する

がんの痛みは持続することが多いため、薬をのむ時間を決めて一定の間隔で内服し、薬の効果が弱くなる時間がないようにします。ただし、定期的に痛みどめを内服していても、突然強い痛みが出現することがあります。このような場合には、速く効くとん服薬を使います。定期的な痛みどめを使用する間隔は、薬によって異なることがあるので、わからないときは医師や薬剤師に相談しましょう。

3) 痛みの強さによって薬の強さを選ぶ

痛みどめは、図の WHO「三段階除痛ラダー」を参考に選びます。重要なのは、痛みの強さによってしっかりと薬を選んでいくことです。

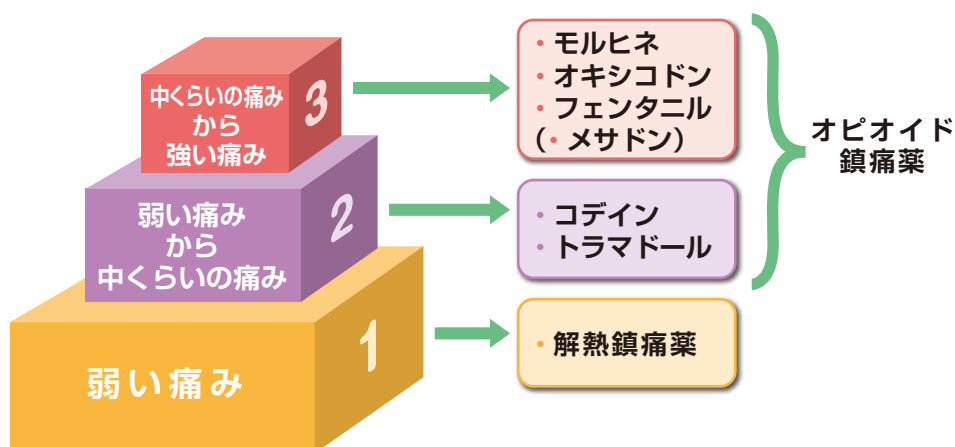
(1) 弱い痛み

解熱鎮痛薬を選びます(Q24、P62 参照)。同時に痛みの種類や痛みのやわらいだ程度などによって、鎮痛補助薬の併用も検討します(Q28～30、P76 参照)。

●用語の説明●

ちんつう ほ じょやく
鎮痛補助薬

痛みどめが効きにくい痛みがある場合には、通常は痛みどめとしては使われない薬(たとえば、うつ病の薬、けいれんを止める薬、不整脈の薬など)を痛みどめとして使うことがあります。これらを総称して、鎮痛補助薬とよびます。



注 1) 第 1～3 段階のすべてで痛みの種類や程度に応じて、鎮痛補助薬を使うことがあります。

注 2) 第 2、3 段階では、第 1 段階の薬 (解熱鎮痛薬) を一緒に使うことがあります。

● 図 WHO 三段階除痛ラダー

〔がんの痛みからの解放—WHO 方式がん疼痛治療法, 第 2 版, 1996 を改変〕

(2) 弱い痛みから中くらいの痛み

弱い痛みから中くらいの痛みに使用する**オピオイド鎮痛薬**を選びます (Q25、P64 参照)。また、解熱鎮痛薬や鎮痛補助薬の併用も検討します。

(3) 中くらいの痛みから強い痛み

中くらいの痛みから強い痛みに使用する**オピオイド鎮痛薬**を選びます (Q26、P66 参照)。同様に、解熱鎮痛薬や鎮痛補助薬の併用も検討します。

(4) それぞれの段階の痛みどめを投与しても、十分痛みがとれないとき

同じ段階の薬を使うのではなく、1 段階上の薬を検討したり、薬の量を増やしたりします。また、痛みが出はじめたときから夜眠れないなど日常生活に支障があり、強い痛みと判断した場合は、中くらいの痛みから強い痛みに使用する**オピオイド鎮痛薬**を最初から選びます。

4) あなたにあった量の薬をのむ

痛みは人によって感じ方が異なるため、痛みをやわらげるために必要な薬の量には

●用語の説明●

オピオイド 鎮痛薬

モルヒネを代表とする、脳や脊髄 (神経系のいわば司令塔の部分) に作用して痛みを抑える薬の総称です。日本では、モルヒネ、オキシコドン、フェンタニル、メサドン、トラマドール、コデインが使われています。

個人差があります。ですから、それぞれの患者さんの痛みにあわせて必要な量を決めていきます。また、痛みが強くなったときは、痛みについて医師や看護師、薬剤師と繰り返し相談して薬をのむ量を調整していきます。

適切な薬の量とは、十分に痛みがやわらいだことを患者さんご自身が実感でき、便秘や眠気などの副作用が気にならずに過ごせる量です。

5) 1)～4)を行ったうえで、薬の説明や副作用対策など細かい配慮を行う

痛みどめを適切にのみ続けることができるように、医師や看護師、薬剤師と相談しながら、のみ方などを調整をしていく必要があります。具体的には以下に述べるような点に注意をするとよいでしょう。

(1) 副作用への対処

痛みどめによる副作用(オピオイド鎮痛薬による便秘など)については予防的な副作用対策が必要となります(Q31～33、P80 参照)。また、ほかに内服している薬の種類によっては、眠気などの副作用が出やすくなる場合がありますので、あらかじめ医師や薬剤師と対処法について相談しておきましょう。

(2) 薬のみ方の確認

時間を決めて規則正しく内服することの意味や、ご自分の生活スタイルに応じた時間の設定などについて話し合しましょう。

(3) 自身の気持ちや環境などへの配慮

がんの痛みは、病気の痛みだけでなく不眠や不安、社会的な背景(家庭や職場での心配事など)にも影響されます。自分でも気づかないことがあるので、痛みや気がかりなことについては積極的に医師や看護師、薬剤師、家族に相談し、さまざまな面から痛みについて話し合える関係づくりを行っていきましょう。

(4) その他

放射線治療や抗がん剤の効果がでて痛みがやわらいでくると、痛みどめを減らすことができる場合もあります。痛みがやわらぐと、オピオイド鎮痛薬などの副作用である眠気が出てくるともありますので、そのときは薬の量の調節について相談しましょう。また、かんぞう肝臓やじんぞう腎臓の機能に影響を受ける薬も少なくないため、これらについても検査結果を確認しながら調整を行います。

2. 痛みどめの種類や量の決め方

Q19

最近、急に強い痛みが出てきて夜も眠れないほどになりました。以前、腰痛で使っていた痛みどめ(解熱鎮痛薬^{げねつちんつうやく})をのんでも効きません。どうしたらよいのでしょうか？

A 強い痛みで日常生活に支障があるような場合は、モルヒネやオキシコドン、フェンタニルといった中くらいの痛みから強い痛みに用いる痛みどめを使います。それらの薬で痛みが十分にとれない場合は、メサドンという薬を使うこともあります。

解説

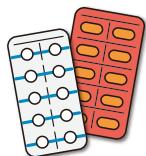
患者さん一人ひとりの痛みの強さは違います。痛みどめは、患者さんの痛みの強さや性質にあわせて選ぶことが大切です。弱い痛みであれば一般にもよく使われている解熱鎮痛薬(Q24、P62 参照)で効果が得られますが、強い痛みにはモルヒネやオキシコドン、フェンタニル(Q26、P66 参照)を使い、できる限り早く痛みをとるようにします。それらの薬で痛みが十分にとれない場合は、メサドンという薬を使うこともあります。また、痛みどめはがんの進行度によって選ぶのではなく、痛みをやわらげ、あなたにとって一番望ましい方法で痛み治療ができることを目的に選びます。痛みが強すぎて痛みどめが効かないということはありません。我慢を続けずに医師や看護師、薬剤師と相談して、痛みのとれる方法を探しましょう。

弱い痛み



解熱鎮痛薬

胃潰瘍の心配な患者さん、
腎機能がよくない患者さんは
アセトアミノフェンを使用

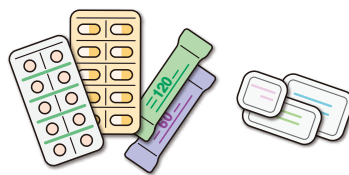


強い痛み



モルヒネ、オキシコドン、
フェンタニル など

腎機能がよくない患者さんは
オキシコドンかフェンタニルを使用



Q₂₀

2 か月ほど前から痛みどめ(モルヒネ)をのんでいます。以前はとてもよく効いていたのですが、最近、痛みがとりきれません。薬が効かなくなってしまったのでしょうか？

A 薬が効かなくなったと感じられる場合、現在使っている痛みどめ(モルヒネ)が効きにくい痛みが加わったり、痛み自体が強くなり、痛みどめの量があなたの痛みにあわなくなった可能性があります。我慢しないで医師や看護師、薬剤師に相談しましょう。

解説



時間の経過とともに、痛みの強さが変わってくることはよくあることです。また、治療の結果、痛みが軽くなることもあります。そのため、そのときの痛みにあわせて痛みどめの量を変える必要があります。長く使っていても、痛みどめが効かなくなるという心配はありません。とん服薬^{ぶくやく}の使い方(Q21、P52 参照)を工夫したり、痛みどめの量や種類、組み合わせなどを変えることであなたにあった痛み治療を見つけましょう。



3. とん服薬の使い方

Q21

痛みが持続するようになってきたので、医師から痛みどめを定期的に使うよう勧められ、薬を処方してもらいました。しかし、きちんと薬を使っているのに、痛みが残っています。痛いときに使うようにと、とん服薬^{ぶくやく}も処方されましたが、どのように使っていけばよいのでしょうか？

A 痛みの原因や強さは人それぞれなので、薬の種類や量は、使いながら調節をして決めていきます。通常、定期的に使う薬と、痛いときのとん服薬を組み合わせます。処方された薬で痛みが治まらなくても、あきらめずに、痛みの具合を医師や看護師、薬剤師に伝えてください。

解説



定期的に使う痛みどめの量が足りないときは

痛みに対して必要な痛みどめ(医療用麻薬)の量は、患者さんごとに異なるため、個別に調節する必要があります。通常は、少ない量から開始して、痛みが治まる量まで増やしていきます。薬の量が増えるからといって、心配する必要はありません。

痛いときのとん服薬を使ってみましょう

とん服薬とは、定期的に痛みどめを使っている患者さんが、急に痛みが強くなったときに使用する痛みどめです(本書では、わかりやすくするために、とん服薬には坐薬・注射薬を含みます)。通常、速く効くタイプの薬を使います。一般的にとん服薬の

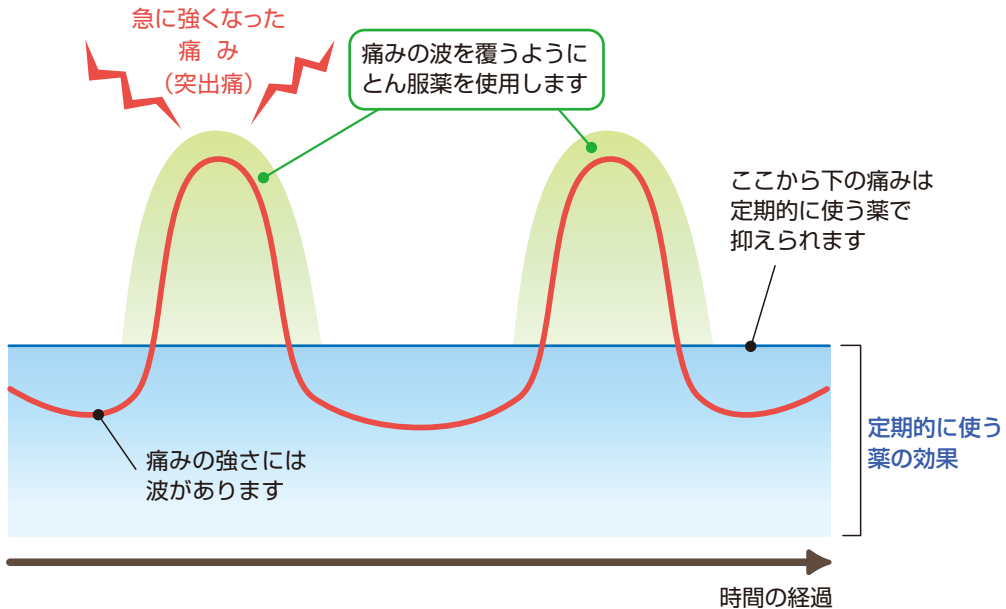
●用語の説明●

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。

とん服薬^{ぶくやく}

とん服薬とは、熱や痛み、吐き気などの症状があらわれたときに、そのつど、臨時で使う薬のことです。がんの痛みの治療では、毎日定期的に痛みどめを使っている痛みが出てきたり強くなることがあり、このようなときにとん服薬の痛みどめを使います。とん服薬は、「レスキュー薬」ともよばれます。



量は、**定期的に使う薬**の量を参考にして決められています。医師から指示された量を使いましょう。1回使用しても痛みが治まらなければ、指示された間隔(一般的には1時間程度)をあけて再度使用しましょう。

とん服薬を使用しても痛みが治まらず、眠気が強くなるようなときは、薬の種類を変えることで改善する場合がありますので、医師や看護師、薬剤師に相談しましょう。

1) とん服薬の上手な使い方

①急に強くなった痛み(予測できない痛み)に対して使います

②定期的に使う痛みどめの量の不足を補います

- ・薬の必要量を調節しているとき
- ・薬の種類や製剤のタイプを変更したとき
- ・定期的に使う薬の使用時間前に痛みが出現したとき

●用語の説明●

定期的に 使う薬

痛みどめの薬は、定期的に使うものと臨時に使うものとがあります。定期的に使う薬は、朝夕の食後、毎日8時と20時、3日ごとのように規則正しく使う薬のことです。常に効き目を保って、痛みが出ないように痛みを予防することが目的の薬です。

- ③痛みが強くなると予測できる場合(食事やトイレ、検査でからだを動かすときなど)
に前もって予防的に使います

2) 医療用麻薬を使いはじめた時期の痛みと、とん服薬について

医療用麻薬を定期的に使いはじめたばかりの時期は、薬の量が十分ではなく、痛みが残ってしまうことがあります。このような場合は、とん服薬を使用しましょう。そして、とん服薬で使用した薬の量と効き具合を、医師や看護師、薬剤師に伝えましょう。その情報が、定期的に使う薬の量を調節するときに役立ちます。

3) 普段の痛みが落ち着いていても、ときどき痛みが出ることがあります

定期的に使う痛みどめの量が決まって、痛みをあまり感じることなく日常生活が送れるようになっても、多くの患者さんが急に強くなる一過性の痛み(突^{とっしゅつ}出^{つう}痛)を経験しています。急に痛みが出てきたときや、痛みが強くなりそうなときは、我慢せずにとん服薬を使用しましょう。

COLUMN

とん服薬がよく効き、活動範囲が広がった Y 子さん

Y 子さんは 40 代の女性患者さんです。入院したときは、右のおしりの辺りにズキズキした痛みがあり、横向きになってベッドに寝てばかりでした。オキシコドンの長く効くタイプの錠剤を朝と夕の決まった時刻にのむようにしてから痛みはやわらぎましたが、歩くと痛みが強くなるため、ベッドから離れることができませんでした。そこで、歩く 30 分くらい前に、とん服薬としてオキシコドンの速く効くタイプの粉薬をのんでいただくことにしました。すると、歩いても痛みが強くならず、病棟内を散歩したり、デイルームで家族や友人とお茶をのんだりできるようになりました。

安静にしているときには痛みがなくても、動いたときや、ある一定の姿勢をとったときに、急に痛みが出てくることがあります。このようなとき、早めにとん服薬を使うと痛みが強くなるのを予防できます。とん服薬を上手にを使って、日常生活で「できること」を増やしていきましょう。



4. がんの痛み治療の目標

Q²²

がんの痛みに対する治療は、どのような目標に向かって進められるのでしょうか？

具体的にイメージできるように教えてください。

A がんの痛みを治療する目標は、患者さんの生活の質(QOL)^{キューオーエル}を向上させることです。具体的には、痛みなく眠れること、安静時に痛くないこと、そして動いても痛くないこと、の3つをできるだけ達成できるように痛みの治療が行われます。

解説



がんの痛み治療には 3 つの目標があります

- ① 痛みに妨げられない睡眠時間の確保
- ② 安静していれば痛みが消えている状態の確保
- ③ 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

1) 痛みに妨げられない睡眠時間の確保

人間にとって睡眠はとても大切です。痛みは睡眠を妨げる原因の一つで、ときに痛みのために眠れなくなることもあります。寝不足が続くとからだのリズムがくずれ、疲労も蓄積していきます。病気の治療をするうえではもちろん、日常生活を楽しく送るためにも、痛みをやわらげてぐっすりと眠ることが大切です。

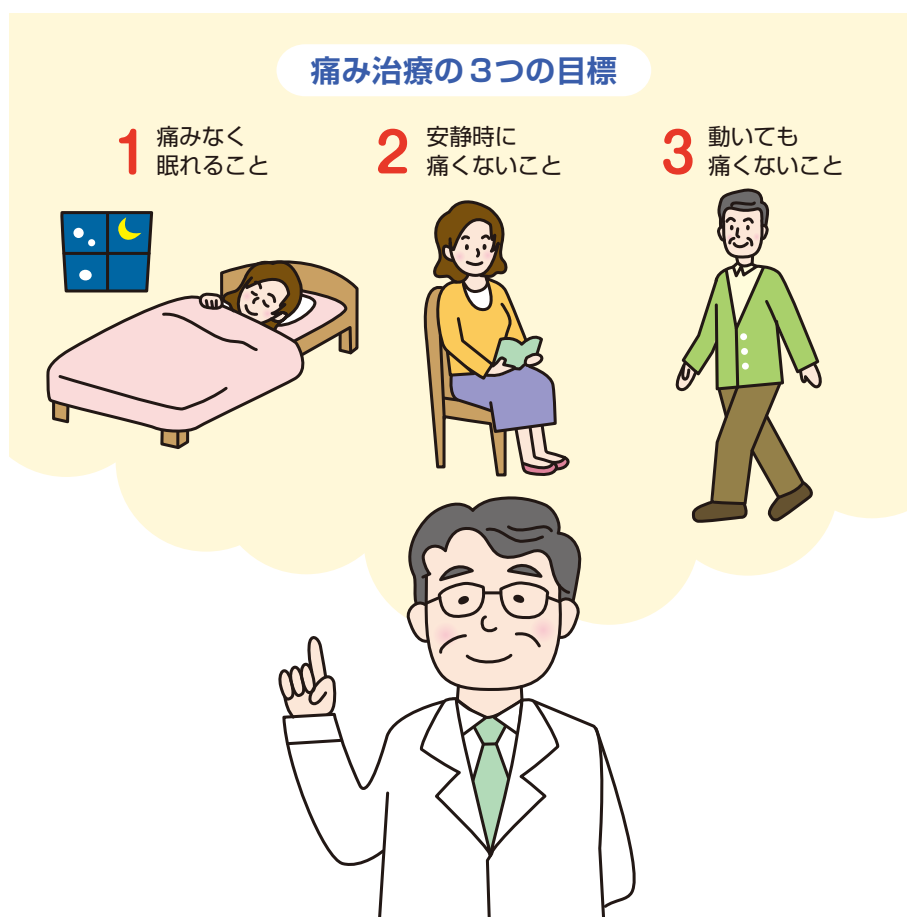
2) 安静していれば痛みが消えている状態の確保

眠っていれば痛みはないが目覚めると痛い、というのでは困ることも多いでしょう。起きている時間帯も、静かに過ごしていれば痛みなく過ごせることが次の目標です。痛みどめの薬を適切に用いることによって、がんの痛みのほとんどはとることができ、この目標を達成することが可能です。

3) 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

からだを動かしても痛くない、という状態になれば、日常の生活に戻ることができます。この状態を達成することが理想なのですが、たとえばがんが骨に転移した場合

のように、静かに過ごしていれば痛くないが動くと痛みを感じる、という場合もあります。動作によって起こる痛みもある程度やわらげることができますが、どのように動いても痛みを全く感じない状況にすることがむずかしい場合もあります。そのような場合には、痛みどめの薬だけでなく、放射線治療(Q45、P104 参照)や神経ブロック療法(Q46、P106 参照)などの専門的な治療を行うことがあります。すべてのがん患者さんには、より自由で快適な生活を送るために痛み治療を受ける権利があるのです。



5. がん治療とがんの痛み治療の関係

Q²³

がんの再発で抗がん剤治療中です。再発した部位が痛く夜も眠れません。日中もずっと横になっています。処方された痛みどめを使うと抗がん剤の効果がなくなるのではないかと思います。使っていません。また、がんが進行したときわからないので痛みどめは使いたくありません。いったん痛みどめを使いはじめるとやめられなくなるのではないかと心配です。それでも痛みどめを使ったほうがよいのでしょうか？

A 痛みどめを使うことで抗がん剤の効果が弱まることはありません。痛みがないほうが、がん治療の幅が広がることもあります。また、痛みがとれると生活の質が向上し、意欲も出てきます。痛みをとって体調を整え、がんの治療にのぞんでください。

解説



痛みの治療によってがん治療の効果が弱まることはありません

抗がん剤による治療効果が、痛みをとることによって弱くなることはありません。横になってばかりだと、医師は抗がん剤投与による効果が出にくいからだの状態であると考えて、抗がん剤治療を中止することもあります。また、痛みでじっとしてられず放射線治療が行えない場合もあります。痛みをとることによって、むしろがん治療の可能性が広がるのです。

がん治療をしっかりと行うためにも、痛みをとっておくことが大切です

痛みがあると意欲が低下し、何をする気にもなれません。抗がん剤を投与することによって副作用の起こる可能性もありますが、そのような副作用を克服しながら抗がん剤の治療を行うことはそれだけでも大変なことです。それに加えて痛みがあると抗がん剤治療の意欲もそがれてしまいます。痛みをとって、からだのコンディションと気力を整え、治療にのぞむことが大切です。

痛みがなくなることによって生活の質が向上し、自分らしい生活が可能になります

痛みがあると本来できることができなくなってしまうます。楽しいこと、好きなこと、笑うこと、したいことができなくなります。見たいもの、行きたいところもあきらめなくてはなりません。しかし、痛みをとることができれば、さまざまなことが可能になります。痛みがなく、夜ぐっすり眠れることは翌日の元気につながります。痛みをとって自分らしい毎日を取り戻してください。

痛みがなくなれば痛みどめを減量したり、中止したりできます

抗がん剤治療や放射線治療の効果が出て痛みがなくなれば、医師と相談のうえで痛みどめを減量あるいは中止することができます。必要のない痛みどめをずっと続けることはありません。

