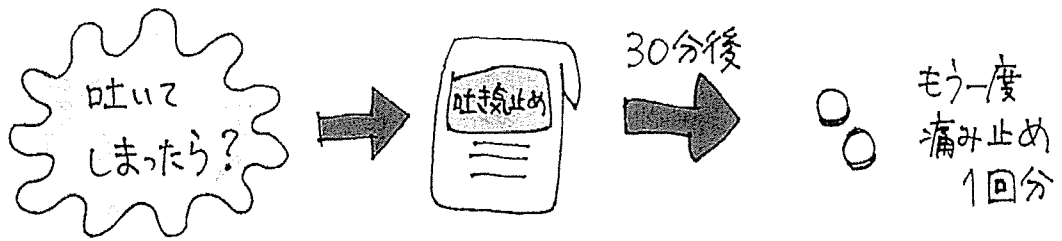


44 ^Q

「痛み止めの薬」をのんだ後に、吐いてしまったときは、どうすればよいのですか？

A 「痛み止めの薬」と一緒に

受け取った「吐き気止めの薬」を先にのみ、その30分後に、もう一度同じ「痛み止めの薬」1回分をのんでください。



45 ^Q

おしりに坐剤を入れて、すぐにお通じがあったときは、どうすればよいのですか？

A 坐剤をおしりに入れて、すぐにお通じがあれば、坐

剤も一緒からだの外に出してしまうことになりません。ですから、もう一度、新しい坐剤をおしりに入れてください。坐剤をおしりに入れて、1時間以内にお通じがあったときも、同じようにもう1回使ってください。服薬確認表(8頁参照)に、このことを書きとめておくことも、忘れないようにしてください。

46 ^Q

のみ薬も坐剤も貼り薬も使えない場合は、どうやって痛みをとめるのですか？

A その場合は、持続皮下注射という方法があります。

この方法は細い注射用の針をからだの表面に刺し、その針と細い管でつないだ携帯用のポンプから24時間、少しずつ「痛み止めの薬」をからだの中に入れる方法です。針を抜けばお風呂にも入れますし、ポンプも小さいので、自由からだを動かして生活することができます。

この方法は細い注射用の針を刺すので、痛いのでは

ないか、恐いのではないかと思う方もいらっしゃるでしょう。しかし、インシュリンの注射が必要な糖尿病の患者さんも、毎日自分で皮下に注射をしています。そのときに使っている注射の針と同じ太さの針なのです。最初に針を刺すときだけ痛みがありますが、その後は針を固定している部分の痛みはありません。毎回注射するより簡単で、痛みが少ない方法です。

また、もしその患者さんが点滴を受けていらっしゃる場合は、点滴の袋の中に「痛み止めの薬」をませて使うこともできます。

持続皮下注射や点滴の方法では、モルヒネが一定の速度で入るために、痛くなつてから注射をする昔の使い方（20頁Q&A15参照）とは異なり、麻薬中毒を起こすような高い濃度にはなりません。

このほか手術後の痛みを抑えるために、国立がんセンター中央病院ではモルヒネを脊髄硬膜外（脊髄の外側）に、非常に細い管で注入する方法を、昭和56年から行なっています。痛みを感じないので、患者さんには大変喜ばれています。今までに3万人以上の患者さんにこの方法を使ってきましたが、痛みがとれてしまっても、モルヒネをずっと欲しがるといふような薬の精神依存の患者さんは一人もいらっしゃいませんでした。

そのほか、脳や脊髄の中（髄腔内）にモルヒネを注入する方法もありますが、この方法がいつも必要な患者さんは決して多くはありません。

薬以外にも、痛みを伝える神経をブロック（薬で麻痺させる）する方法などがあります。みなさんが「痛みをなくして欲しい」と担当医に伝えれば、痛みの治療はさらに進むことでしょう。ご自分の痛みの強さや場所を正確に担当医に伝えてくだされば、それだけ痛みを早く取り去ることができるのです。



47

故郷に行って、しばらく静養してきたいと思っ
ていますが、1ヶ月分の薬を一度にもうつすことはできま
せんか？

A

規則で一度に最高2週間分の薬をお渡しすることし
かできません。今では、強い「痛み止めの薬」でも、
全国のほとんどの病院で用意できるようになりました。
つまり、痛みがあることを伝えれば、痛みの治療は全
国どこの病院でもできるようになりました。必要でし
たら、紹介状を書きますので、近くの病院から薬をも
らってください。



48

「痛み止めの薬」を使うと、すべての痛みがなくな
りますか？

A

感覚的な痛みはとれます。しかし、「心が痛む」と
か「胸が痛む」という表現があるように、痛みには情
動的な因子も関係しています。楽しみ、微笑み、親しみ、
馴染みの人間関係が痛みを和らげてくれると思います。
苦しみ、悩み、ねたみ、悲しみ、ひがみ、暗い気分な
どは痛みを増強させるでしょう。



「し」の索引

上のように作成した索引です。項目ごとに分類してありますので、
ものは共通したQ&Aです。

Q番号(頁)

お薬の量について

量の決め方	Q04(15)
量が増え続けて中毒になるのではないのでしょうか?	Q27(27)
どこまで量を増やすことができるのでしょうか?	Q28(27)
薬をやめることができるのでしょうか?	Q36(33)
勝手にやめてもよいのでしょうか?	Q37(33)

副作用について

副作用の種類と強さについて	Q20(24)
吐き気、ねむけ、便秘 <small>べんぴ</small> について	Q31(29)
幻覚 <small>げんかく</small> が現れることはありませんか?	Q32(30)
肝臓 <small>かんぞう</small> 、腎臓 <small>じんぞう</small> 、脳への影響はありますか?	Q33(31)
胃を荒らすことはありませんか?	Q23(25)

日常生活について

飲酒してもよいですか?	Q25(26)
運転・夫婦生活についての制限はありますか?	Q26(26)
仕事を続けることができますか?	Q34(31)
薬を家族やほかの人に使ってもよいですか?	Q38(34)
海外旅行時の手続き	Q42(36)
帰郷時に薬を持ち帰ることができますか?	Q47(40)

こんな時は?

他の薬との関係	Q24(26)
余った薬の処分法	Q41(36)
坐剤 <small>ざざい</small> 使用時のトラブル	(モルヒネ) Q45(38)
下痢 <small>げり</small> の時	(モルヒネ・オキシコドン) Q22(25)
ほかの人が薬をのんでしまった時	(モルヒネ・オキシコドン) Q39(35)
薬がのめない時	(モルヒネ・オキシコドン) Q43(37)
吐いてしまった時	(モルヒネ・オキシコドン) Q44(38)
ほかの人が貼り薬を使ってしまった時	(フェンタニル) Q40(35)

この頁は患者さんがこの本を読み返す際に、疑問に早くたどり着
ご活用ください。モルヒネ・オキシコドン・フェンタニルの記載がな

Q番号(頁)

よくある誤解について

すべての感覚がなくなりますか？	Q09(17)
麻薬中毒になることはありませんか？	Q14(20)
なぜ麻薬中毒にならないのですか？	Q15(20)
からだが衰弱することはないでしょうか？	Q29(28)
痛みは我慢したほうがよいのでは？	Q30(28)
薬が効かなくなることはありませんか？	Q06(16)
病気の判定に困ることはありませんか？	Q35(32)

「痛み止めの薬」について

「痛み止めの薬」の種類	Q07(16)
「痛み止めの薬」の効果持続時間	Q16(22)
薬の作用	Q08(17)
のみ薬、坐剤、貼り薬以外の使い方—注射について—	Q46(38)
いつ頃から使われているのですか？ (モルヒネ)	Q13(19)
モルヒネの使い方	Q10(18)
モルヒネの効果持続時間	Q17(23)
オキシコドンの使い方	Q11(19)
オキシコドンの効果持続時間	Q18(23)
フェンタニルの使い方	Q12(19)
フェンタニルの効果持続時間	Q19(23)

時間ごとに使う理由

痛くなってからでは遅い！	Q01(11)
毎食後ではダメ！ (モルヒネ・オキシコドン)	Q21(24)

痛みについて

痛みの伝え方	Q02(13)
薬を使えばすぐに痛みがなくなりますか？	Q03(14)
痛みの治療の目標	Q05(15)
すべての痛みがなくなりますか？	Q48(40)

便秘の予防対策について

① 「モルヒネなどの痛み止め」を使っているほとんどすべての患者さんが便秘になります。「モルヒネなどの痛み止め」を使い始める前と同じようにお通じがあるように気をつけないと、痛みがなくなっても、便秘がつらいことになります。

② 「モルヒネなどの痛み止め」には痛みを取り除く作用だけでなく、腸の動きを抑える作用もあるから便秘になるのです。「モルヒネなどの痛み止め」はのみ薬だけでなく、坐剤を使った場合や注射した場合でも、同じように便秘になります。「モルヒネなどの痛み止め」を使い続けている間、痛みがとれるのと同じように、便秘も続きます。したがって、痛みを取り除くために「モルヒネなどの痛み止め」を定期的に使うときには、便秘にならないように必ず下剤と一緒にのんで、便秘を予防します。

③ 下剤をのんでも、すぐにいつも通りの、お通じになるとは限りません。下剤の量が多ければ下痢になり、少ないと便秘になります。これらを繰り返すこともあります。

④ 下剤の効き目には、個人差（ある方は2錠のむと下痢になるが、別の方は10錠のんでもまだ便秘気味である）が大きいのので、ご自分に合った下剤の量を探しましょう。水分も多めにとりましょう。下剤が粉薬や水薬の場合にも同じ要領で使います。


⑤ 「モルヒネなどの痛み止め」を使い始めた日に、寝る前に下剤をコップ1杯の水（お茶やジュースでもよいです）と一緒にのんでください。下剤を1〜2錠のんでも、お通じがないようでしたら、3〜4錠を増やしてください。それでも、お通じがないようでしたら、5〜6錠を増やします。2〜3日ごとに調節するのがよいでしょう。下剤の量が多くなったら、1日に2〜3回に分けてのむようにしてください。普段と同じようにお通じがあるように努力しましょう。下剤が粉薬や水薬の場合にも同じ要領で調節します。

⑥ 「モルヒネなどの痛み止め」の量と下剤の必要量との間にはあまり関係がありません。つまり、少ない量の下剤で便秘を防ぐことができる方もいらっしゃいますし、下剤がたくさん必要な方もいらっしゃいます。「モルヒネなどの痛み止め」を使い始める前と同じようなお通じがあるように、努力しましょう。

⑦ お通じを良くするためには、食事の量や種類も大切になります。なるべく野菜などの繊維の多い食べ物を中心に食べるようにしてください。

⑧ それでも、お通じの調節がうまくいかないときは、お通じの具合とのんだ下剤の量を記録しておき、担当医や看護師、薬剤師に相談してください。

便秘予防対策

モルヒネを始めた日から
寝る前(12時)に下剤 1錠 2錠
0または0を
コップ1杯の水  と飲む

まだ便が出ない
下剤を3~4錠に
ダメなら5~6錠に
増やす

個人差があるの
自分にあった
下剤の量を
みつける...



下剤になってしまった
下剤を減らす
または
1日おきにしてみる



☆ ふたんのお通じと同じようになるように!

(次頁をコピーしてご利用ください)

戸に取り除くた

お名前 _____

先生にお渡し下

10/28	10/29
5 14 22	6 15 22
1 2 2	2 2 2
1	
0	
○	○ ○ ○ ○
2	2
	20
	○
	○ ○
1	
○	○
、咳のため かった	

痛み止めを使用した日付と時間を記入してください

使用した痛み止めの数や量を記入してください

使用した^{げざい}下剤の数や量を記入してください

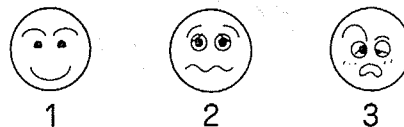
使用した吐き気止めの数や量を記入してください

吐き気の程度を0~3の数字で表し、当てはまるところに○をつけてください

- 0: まったくむかつき感がない
- 1: むかつき感はあるが、食事に影響ない
- 2: むかつき感が強く、食事ができない
- 3: むかつき感だけでなく、もどしてしまった

1日に数回、時間を決めて、ねむけの程度を下図を参考にして0~3の数字で表し、当てはまるところに○をつけてください

ねむけの強さを数字で表す方法



- 0: まったくねむけがない
- 1: ほとんどねむけがない
- 2: ややねむけがある
- 3: ねむくてたまらない。日中ほとんどボーッとしている

服薬確認表の記入例

痛みを上

定期的に使っている「モルヒネなどの痛み止め」の名前を記入してください

突然の痛みに使った痛み止めの名前を記入してください

使用した下剤(お通じをよくする薬)の名前を記入してください

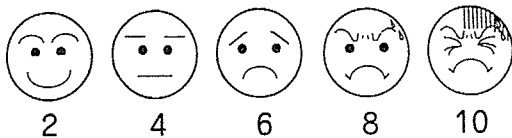
お通じの有無をお書きください

使用した吐き気止めの名前を記入してください

「いつも明け方に痛みがでる」「食事をとるとムカムカする」など気付いた症状があれば何でも結構ですでお書きください

1日に数回、時間を決めて、痛みの程度を下図を参考に0~10の数字で表し、当てはまるところに○をつけてください

痛みの強さを数字で表す方法



- 0: まったく痛みがない
- 2: ほとんど痛みがなく、かなり快適な状態
- 4: 軽度の痛みがあり、すこし辛い
- 6: 中程度の痛みがあり、辛い
- 8: かなり痛みがあり、とても辛い
- 10: 耐えられないほど強い痛みがある

カード番号

次回、来院時にこの用紙を担当医である

月 / 日	10/26	10/27
のんだ時間	6 14 22	6 14
MSコンチン10mg	1 1 1	1 1
のんだ数		
追加した痛み止め		
ボルタレン坐薬		
モルヒネ水10ml		1
痛みの程度	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
下剤		
プルセノド		2
ラキソベロン		
お通じの有無	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
ねむけの程度		
吐き気止め		
セレネース		
吐き気の程度		
備考		

痛みを上手に取り除くために

カード番号

お名前

科

次回、来院時にこの用紙を担当医である

先生にお渡し下さい

月 / 日		/	/	/	/	/	/
のんだ時間							
のんだ数							
追加した痛み止め							
痛みの程度	10						
	8						
	6						
	4						
	2						
下剤							
お通じの有無							
ねむけの程度	3						
	2						
	1						
	0						
吐き気止め							
吐き気の程度	3						
	2						
	1						
	0						
備 考							

お願い

この本は、「痛み止めの薬」をよく理解し、痛みのない生活を送っていただくために、「痛み止めの薬」についてやさしく解説したものです。

今までに、痛みで苦しんだ患者さんやご家族の方々から私たち医師、看護師、薬剤師が尋ねられた「痛み止めの薬」についてのいろいろな疑問を中心として、『「痛み止めの薬」についての疑問と答え』としてまとめてあります。私たちへの質問は、「痛み止めの薬」をのみ始めたときの場合もありますし、また長期間おのみになつてからの質問もあります。

最初から全部お読みになる必要はありません。1頁から8頁までは、「痛み止めの薬」を使い始める前にぜひ知っていただきたいことが書いてあります。9～10頁の目次にはいろいろな疑問が書いてあり、11頁からは疑問に対する答えの形式で、詳しく書いてあります。疑問を持ちながら、「痛み止めの薬」をお使いになられても、痛みを取り去ることは難しいことと思います。疑問をお持ちになられたら、そのたびにお読みください。また41・42頁の「疑問と答え」の索引がありますので、活用ください。できる限り、分かりやすい本にしたいと思っておりますので、お気づきの点やご意見がありましたら、積極的に教えていただきたいと思います。改訂する時の参考にさせていただきます。匿名でもかまいませんので、ご意見をお寄せください。

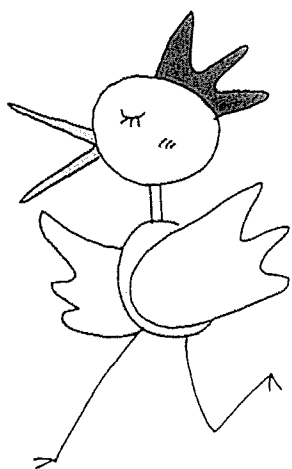
宛先は

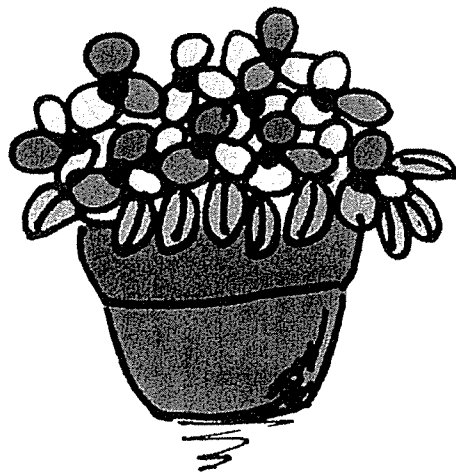
〒104-0045

東京都中央区築地5丁目1番1号

財団法人 がん研究振興財団

「痛み止めの本」係





●監 修 国立がんセンター

●(第1版)著者

平賀 一陽	大黒 正夫	吉本 文男
矢島 聖	江口 久恵	篠 道弘
イラスト 細川 知子		

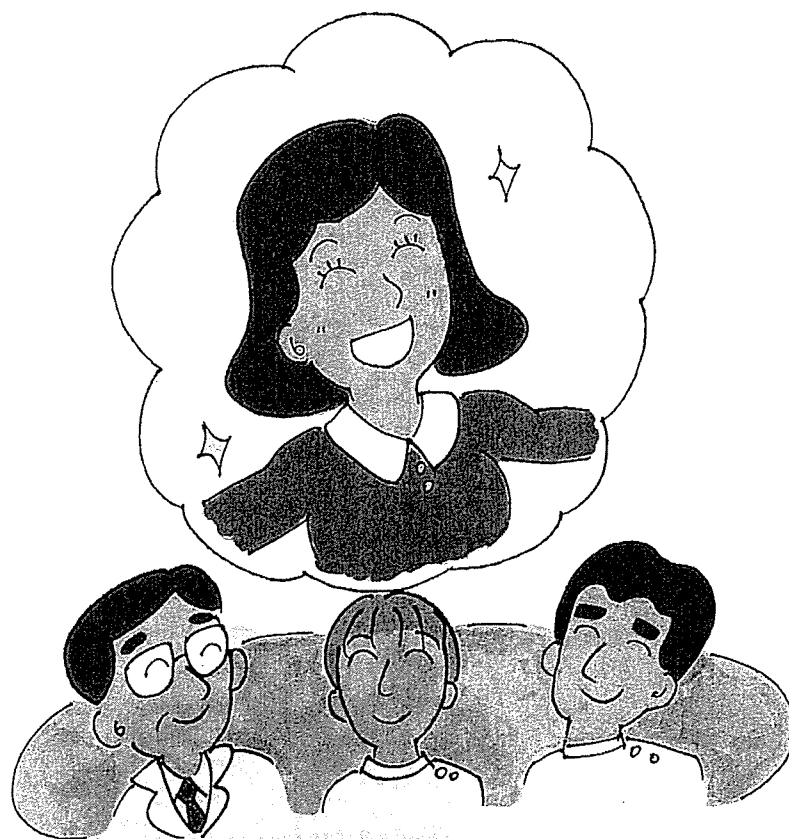
●(第2版)著者

平賀 一陽	下山 直人	高橋 秀徳
戸谷 美紀	斎藤 完治	伊藤 巖
市田 泰彦	小井土啓一	宮野 早苗
中山 綾乃	吉野 景子	
イラスト 島崎 知子		

●発 行 財団法人 がん研究振興財団

TEL : 03-3543-0332

〒104-0045 東京都中央区築地5丁目1番1号



～ 痛みのない 幸せな毎日を!～

病院名：

所在地：

電話番号：

担当医：

看護師：

薬剤師：

この本の内容は、厚生労働省がん研究助成金、がん克服戦略研究、科学研究費等の支援を受けて進められた研究の成果がもとになっています。この本の無断転載・複製は、固くお断りします。