

緩和できます！がんの痛み

静岡県立静岡がんセンター
緩和医療科 佐藤 哲観

心 皆さんはどのようにお考えですか？

- 痛みはがんにつきものであり我慢すべきもの？
- 痛みを訴えると「面倒な患者」と思われる？
- 痛みを取り除くとがんの診断に影響を及ぼす？
- 痛みを訴えるとがん治療を中止される？
- 鎮痛薬（痛み止め）は体に悪い？
- 鎮痛薬を使うと副作用に苦しめられる？
- 鎮痛薬を使うと依存症になる？
- 鎮痛薬はだんだん効かなくなる？
- 鎮痛薬は命を縮める？



がんによって起こるからだの症状

痛み

だるさ

食欲低下

便秘や吐き気などの消化器症状

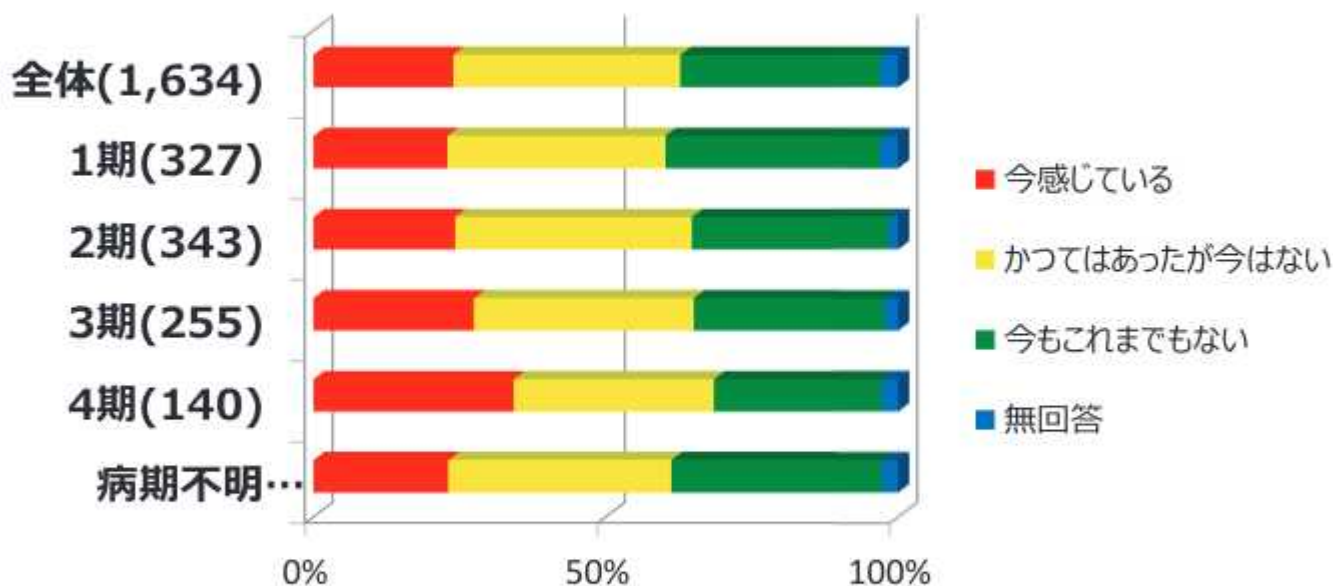
息苦しさを咳などの呼吸器症状

その他の様々な臓器の症状

2



がんの進行度と痛みの関係



痛みの原因

がんそのものによる痛み＝がん性疼痛

- ・ 内臓、骨や筋肉、神経ががんで障害される

がん治療に伴う痛み

- ・ 手術後のキズの痛み、抗がん剤や放射線の副作用

衰弱によって生じる痛み

- ・ 寝たきりによる床ずれ、筋肉や関節が硬くなる

がんとは直接関係のない痛み

- ・ 持病としての神経痛や関節痛
- ・ がんの経過中に偶然発生した病気による痛み

がんそのものによる痛み

70～80%が何らかの痛みを経験する

強い（耐えがたい）痛み

早期から現れる症状

複数の箇所に生じやすい

持続痛と突出痛

しかし適切な治療によく反応する痛みが多い



がん治療によって起こる痛み



6



**原因にかかわらず、
病的な痛みは全て治療の対象です！**

7



すぐに痛みを主治医に話さなかった理由

小西敏郎ほか：癌と化学療法36:453-460, 2009

理由	割合 (%)
がんとは関係ない痛みだと思っていた	48.9
次の定期検診まで待とうと思った（通院の場合のみ）	31.1
すぐに治ると思った	26.7
軽い痛みでとくに相談する必要はないと思った	15.6
痛みが、がんの進行の兆候だと思うと怖くて、気にしないようにしていた	15.6
医師や看護師に痛みを訴えても、ちゃんと聞いてくれそうにないと思った	11.1
痛いからと言って騒ぐのは、みっともないと思った	11.1
痛みを訴えて、「うるさい患者」だと思われなくなかった	11.1
痛み止めの薬に抵抗感がある（副作用などへの懸念）	6.7
痛みを訴えると、治療してくれている医師に申し訳ないと思った	2.2
看護師には痛みを訴えていたので、医師にも話が伝わるといった	2.2
その他	6.7

8



がんによる痛みの特徴

大多数の患者さんが痛みを経験する

がんの早い段階から出現する

強く耐え難い

持続する痛みと突発する痛み

からだのあちらこちらに現れる

しかし、適切な疼痛治療によって緩和できる

9



がんの痛み治療の基本

痛み治療はコミュニケーションから

痛み治療は目標に沿って

世界的標準治療 = WHO方式の治療法

鎮痛薬を正しく用いる⇒有効性が高い

必要に応じて鎮痛薬以外の方法も考慮

WHO: World Health Organization (世界保健機関)

10



痛み治療はコミュニケーションから

• **あなたの言葉で痛みを伝えてください!**

• 情報は沢山あるほど助かります

部位：どこ（どのあたり）が痛いのか

持続性：「一日中痛い」、「動くと痛い」…

性質：「ズキズキする」、「しびれるような」、
「電気が走るような」、「うずくような」
「締め付けられるような」、…

生活への影響：「夜も眠れない」、「動くのが億劫」、
「食欲がない」、「物事をしっかりと考えられない」…

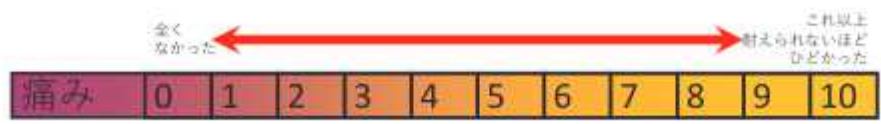
鎮痛薬の効果と副作用、鎮痛薬に関する気がかり

11

心 痛み治療はコミュニケーションから

- 痛みの程度を数字で教えてください

痛みが全くないときを0、これ以上ひどい痛みは考えられないときの痛みを10とすると、今日の痛みの強さはどれくらいになりますか？数字を選んでください。

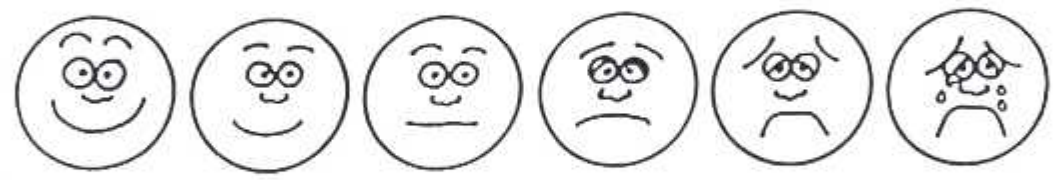


PECAEプロジェクト M-3 がん疼痛の評価と治療 スライド¹²より

心 痛み治療はコミュニケーションから

- この中から今の痛みの程度を選んでください

フェイススケール



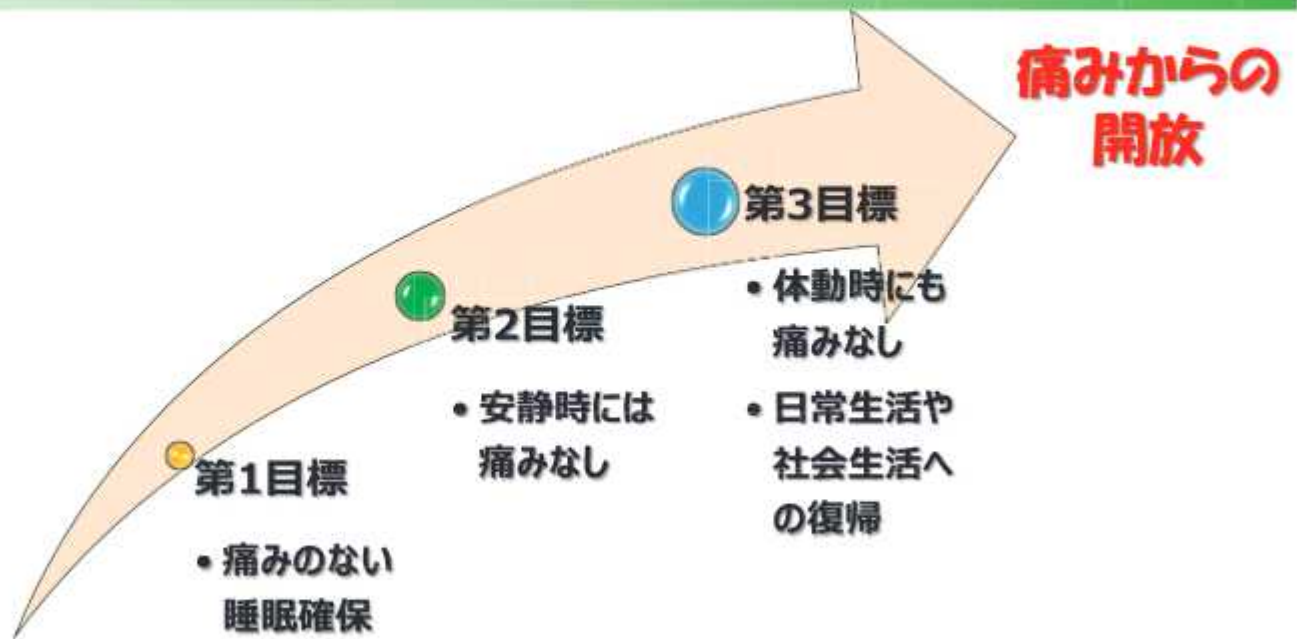
いたくない ほんのすこしいたい もうすこしいたい もっといたい とってもいたい いちばんいたい

A B C D E F

痛みは正直に伝えてください！

PECAEプロジェクト M-3 がん疼痛の評価と治療 スライド¹³より (一部修正)

心 がんの痛み治療の目標 (WHO)



WHO: World Health Organization (世界保健機関)

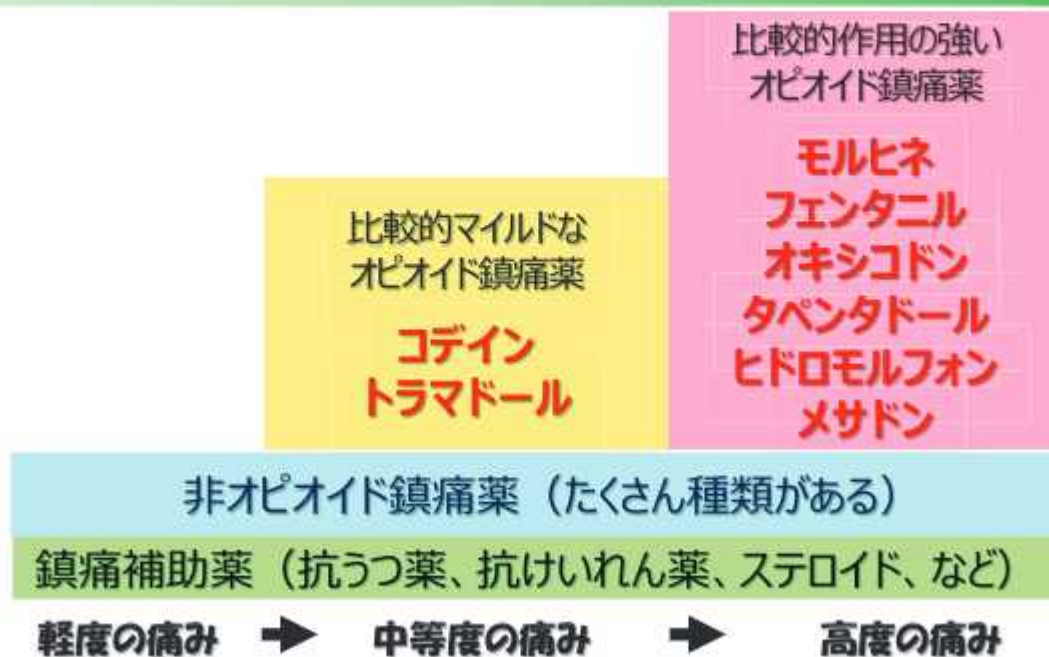
心 WHO方式の薬物療法

- **なるべく飲み薬を用いる**
簡便、経済的で安全、自分でできる
- **時刻を決めて規則正しく用いる**
効きすぎず、切れ目なく効くように
- **段階的な薬剤の選択と組み合わせ**
痛みの強さに応じて薬を選ぶ
- **患者さんに合わせて個別的に処方する**
効き目を見ながら一人一人に合わせて
- **その上で細かい配慮を**
副作用対策、全人的な痛みにも配慮する

WHO: World Health Organization (世界保健機関)



痛みの強さに応じた薬剤の選択



定時薬とレスキュー

・時刻を決めて用いる薬 (定時薬)

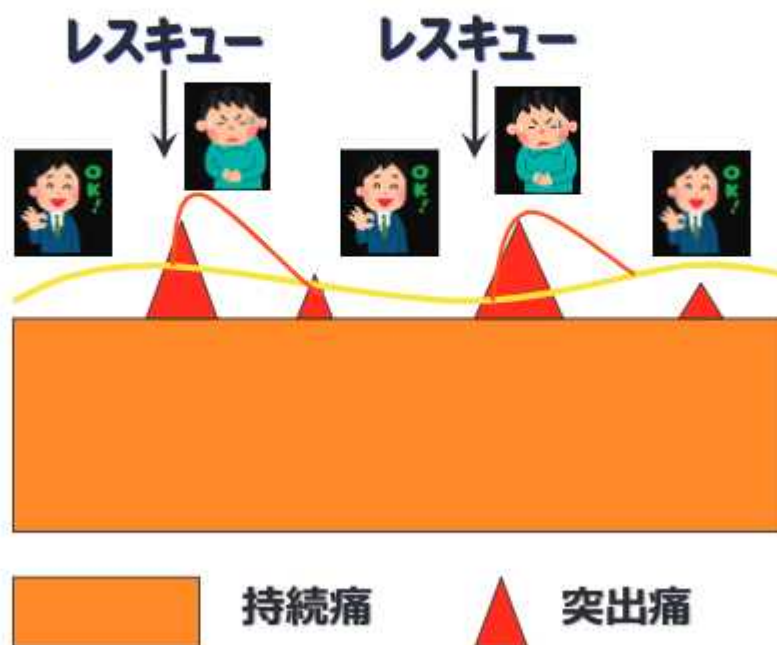
「痛くならないようにする」ための鎮痛薬
切れ目ができないように、規則正しく用いる
1日1回、1日2回、3日ごと、など

・レスキュー (痛いときの頓服薬)

痛みを感じたときに臨時に用いる鎮痛薬
痛みを我慢せず、早めに用いるのがコツ
医師や薬剤師の指示を守って使用すれば安全である
いつでもどこでも使うことができる
⇒自分で痛みをコントロールできる!

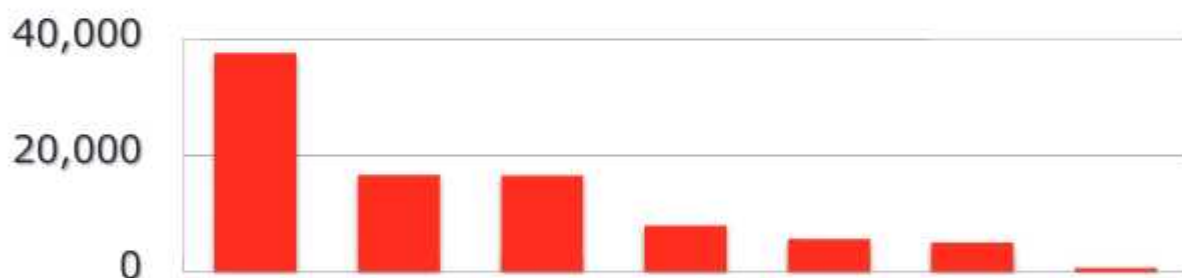


定時薬とレスキューの目的



痛みの治療は不十分？

医療用麻薬消費量の
国際比較 (2004~2006)



都道府県別医療用麻薬消費量 (令和2年)



モルヒネ、オキシドロン、フェンタニルの合計（モルヒネ換算） 厚生労働省調べ

麻薬系鎮痛薬に対するイメージ

- 麻薬中毒（＝廃人）になる？
- 精神的な依存を生じる？
- だんだん効かなくなる？
- 意識がなくなる？
- 命を縮める？
- 診断や治療の妨げになる？
- 最後の手段？



麻薬系鎮痛薬に対するイメージ

麻薬中毒（=廃人）になる？

医師の指示のもとに
適切に用いた場合、
これらはすべて誤解なのです

最後の手段？

22



オピオイド鎮痛薬について

- 医師の指示に従って適切に用いた場合、オピオイド鎮痛薬の安全性は高い
- モルヒネがオピオイド鎮痛薬の代表選手
- 鎮痛薬として最も歴史が長い
- モルヒネ類似物質はヒトの脳内にも存在
- 副作用の大部分は予防・対処が可能
- **ただし、必要としない人不必要なときにが手を出すと…
精神的な依存に陥り生活が崩壊します
⇒必要な時に必要なだけ用いるべき薬です**

23



モルヒネの原料 あへん

けし (*Opium poppy, Papaver somniferum, L*) から採取される

けしの花



けし坊主



あへん



**モルヒネ、コデインなどのアルカロイドを含有
人類の歴史とともに歩んできた**

出典：大麻・けしの見分け方 厚生労働省
豊橋市ホームページ city.toyohashi.lg.jp/6639.htm



“麻薬”の概念を整理すると…

- **巷で言う「麻薬」**

快楽を得ることを目的として非合法に使用される薬物
依存に陥り、中毒となり、止められなくなる薬物
覚せい剤や大麻なども混同して捉えられている

- **法律上の「麻薬」**

「麻薬及び向精神薬取締法」によって規制される薬物
依存性が強く乱用される危険性が高い薬物

- **医薬品として用いられる「オピオイド鎮痛薬」**

オピオイド受容体と結合し、モルヒネ様の作用を発揮する薬剤の総称
法律で麻薬指定されている薬物を医療用麻薬と呼ぶ

オピオイド鎮痛薬と“麻薬”

法律上の“麻薬”

オピオイド鎮痛薬

医療用麻薬

コデイン散（10%）、コデイン錠（20mg）
モルヒネ
オキシコドン
ヒドロモルフォン
フェンタニル
メサドン
タベンタドール

など

オピオイドではないが麻薬に指定されているもの
ケタミン、コカイン

など

その他の“ドラッグ”

LSD, MDMA

など

「麻薬及び向精神薬取締法」

麻薬指定なし

コデイン散（1%）
コデイン錠（5mg）
トラマドール
ペンタゾシン
ブプレノルフィン
ナロキソン

など

覚醒剤

「覚せい剤取締法」

大麻

「大麻取締法」

PEACEプロジェクト M-5 スライドより（一部改変）²⁶



内因性オピオイドペプチド（脳内麻薬）

- ヒトの脳内には、モルヒネ様の作用をもつ物質が備わっている
- 「ランナーズハイ」「プラセボ効果」
- オピオイドの耐性形成抑制にも関与
- 主な内因性オピオイドペプチド
エンケファリン、βエンドルフィン、ダイノルフィン



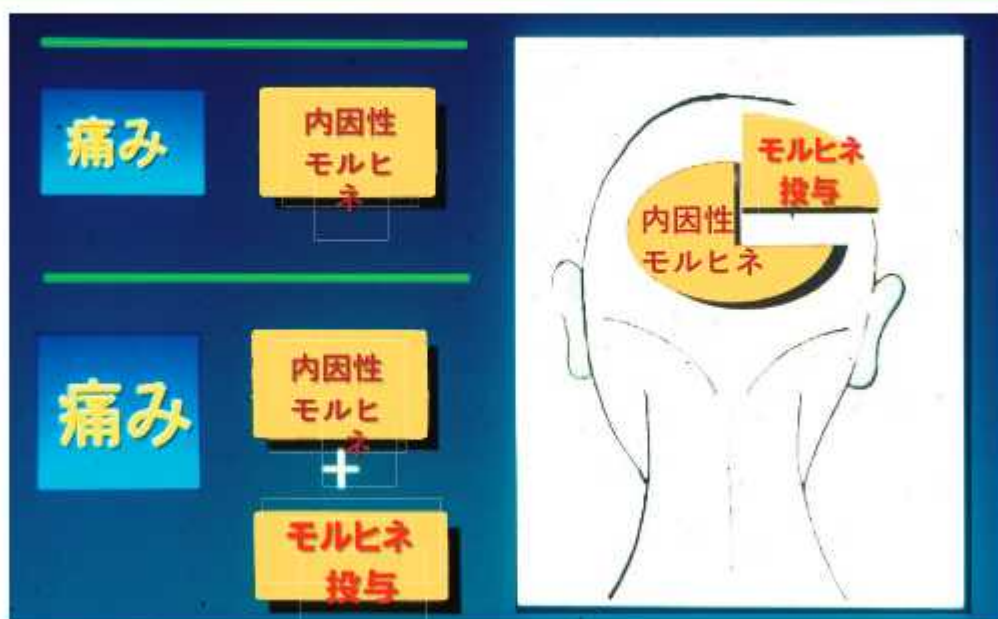
苦しさを克服！

脳内オピオイド

βエンドルフィン
(1979)



モルヒネ投与は補充療法にすぎない



(山室誠先生)



オピオイドの副作用

・三大副作用

- 便秘** ほとんどの人に生じる
- 吐き気** 3割くらいの人に生じる
- 眠気** 開始初期の数日間に起こりやすい

・三大副作用への対策

- 便秘** 下剤の併用
- 吐き気** 吐き気止めの併用（1～2週間で消失する）
- 眠気** 不快な場合は対処する（薬の変更など）

30



気がかりを伝えてください！

・薬に関する不安

“麻薬”、“オピオイド”に関する気掛かり
薬はなるべく使わない方が良い？

・副作用に関する不安

便が出にくい、吐き気がする、眠い、…

・薬を飲んでも痛みがよくなるらない

鎮痛薬が全く効かない？ 少ししか効かない？
レスキューの効き目は？

・生活全般に関すること

痛みによって生活にどのような支障があるか

31



痛みが思うように取れないとき

- **あなたの痛みが理解されていない？**
医師や看護師はあなたの痛みに気づきにくい
痛みの状況によって最適な治療は異なる
- **レスキューをうまく使えていない？**
レスキューを使うことは悪いことではない
レスキューが体に悪影響を及ぼす心配はない
- **生活上困っていることを具体的に伝える**
眠れない、食欲がない、外出が辛い、…
- **ひとりで抱え込まずに相談しましょう！**
最も話しやすい人に伝えてください

32



薬以外による鎮痛法

- **放射線療法**
骨に腫瘍が転移したとき、腫瘍が神経を圧迫しているとき、…
- **神経ブロック療法**
限られた場所に激しい痛みがある場合、鎮痛薬が大量に必要な場合、…
- **緩和的化学療法**
症状緩和を目的として抗がん剤を用いる
- **装具や補助具を上手に用いる**
コルセット、杖、歩行器、電動ベッド、…
- **その他**
温める、冷やす、マッサージする、リラックス、…

33



がん疼痛治療の専門家

・緩和ケアチーム

主として入院中の患者さんの症状緩和を担う
多職種によるチームアプローチ

・ペインクリニック（緩和医療科）

やや専門的な薬物療法
神経ブロック療法

・専門看護師・認定看護師・認定薬剤師

がん専門看護師
緩和ケア認定看護師　がん性疼痛認定看護師
緩和薬物療法認定薬剤師

34

参考図書



患者さんと家族のための がんの痛み治療ガイド

日本緩和医療学会
緩和医療ガイドライン委員会編
(2014年)

(1,512円)

一般市民向けに作成された
平易なガイドブックで、
医学の知識が乏しくても
十分理解できる内容です

35



もう心配はいりませんね

- 痛みはがんにつきものであり我慢すべきもの？
- 痛みを訴えると「面倒な患者」と思われる？
- 痛みを取り除くとがんの診断に影響を及ぼす？
- 痛みを訴えるとがん治療を中止される？
- 鎮痛薬（痛み止め）は体に悪い？
- 鎮痛薬を使うと副作用に苦しめられる？
- 鎮痛薬を使うと依存症になる？
- 鎮痛薬はだんだん効かなくなる？
- 鎮痛薬は命を縮める？

36



もう心配はいりませんね

- ~~痛みはがんにつきものであり我慢すべきもの？~~
- ~~痛みを訴えると「面倒な患者」と思われる？~~
- ~~痛みを取り除くとがんの診断に影響を及ぼす？~~
- ~~痛みを訴えるとがん治療を中止される？~~
- ~~鎮痛薬（痛み止め）は体に悪い？~~
- ~~鎮痛薬を使うと副作用に苦しめられる？~~
- ~~鎮痛薬を使うと依存症になる？~~
- ~~鎮痛薬はだんだん効かなくなる？~~
- ~~鎮痛薬は命を縮める？~~

37

まとめ

- 痛みはがんの比較的早い段階から出現する
- 痛みは我慢せずに早めに治療を受けるべき
- 痛みについて医師や看護師にいつでも訴えてほしい
- がんの痛みに対しては、世界標準の治療法がある
- 医療用麻薬を含めて、鎮痛薬は医師・薬剤師・看護師の指示を守って使用すればとても有効でかつ安全性が高い
- 疼痛治療は抗がん治療に悪影響を及ぼさない

**緩和医療科は痛み治療の専門家集団でもあります。
痛みでお困りの際には、いつでもご相談ください。
緩和医療科外来、緩和ケアチームが対応いたします。**



ご清聴、誠にありがとうございました