

「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

災害に備えたがん患者のケアパッケージ④

自分のからだをよく知って 痛みを緩和する



兵庫県立大学大学院看護学研究科/地域ケア開発研究所

21世紀COEプログラム

<がん看護ケア方法の開発プロジェクト>

<目 次>

1. 自分のからだを知ろう！	1
2. 痛みってナニ？	4
3. 鎮痛剤の保管方法は？/鎮痛剤がなくなったら？	6
4. 治療の継続/再開するためには？.....	7
参考文献.....	8

1.自分のからだを知ろう！

自分の病状と治療について知る

災害に遭うと、病院の崩壊や病院へ行くことができない状況がおき、これまで普通に受けることができていた治療を継続して受けることが非常に難しい状況が生まれます。このようなとき、家や病院とは違う場所にいても、自分の症状について話すことができれば、機能している病院や施設で継続した治療やケアの代わりを受けられるようになります。また、自分に行われている治療やケアはどのようなものかなど自分のからだの状態についてよく知っておくことは、災害時ではなくても症状のコントロールに非常に有効です。そのために、災害に備えて、日頃から自分の病状や状況をよく知り、いざというときに説明できるための備えが必要となってきます。日頃の治療経過の中で、医師や看護師とよく話をすることが非常に重要です。また、災害時には、緊張と不安によって、上手く自分の状態を説明できない場合が起こります。そのようなときに備えて、自分の治療や投与されている薬などをメモし、非常袋に入れておきましょう。



現在のあなたの病状を書いてみましょう。

現在の治療（投与されている薬）について書いてみましょう。



現在困っている症状について書いてみましょう。

鎮痛剤はなにかを知る

災害時には、病院に行くことができず鎮痛剤が不足したり、泥や水によって鎮痛剤が流されてしまうことがあります。

そのような場合に備え、現在服用している鎮痛剤の名前と投与されている量を知っておけば、そばにいるボランティアの看護師に対応してもらったり、他の病院の医師からすみやかに処方してもらうことが可能となります。

また、日頃から痛みについてコントロールしておくことで、痛みによって行えなくなっていた生活を取り戻すことができます。あなたがあなた自身の力で痛みをコントロールするために、鎮痛剤の名前と投与されている量を知ることはとても必要なことです。鎮痛剤の量と名前と使用方法を書いたものを非常袋に入れておけば、頭が真っ白になったときでも人に伝えることができるでしょう。



あなたの投与されている鎮痛剤の名前と量と使用方法を書いてみましょう。

2.痛みってナニ？

あなたが痛みを取り除く主体となります

痛みをとる場合には、医師や看護師は、3つの目標を段階的に設定し痛みのコントロールを行います。

- ① あなたの痛みがとれて眠ることが出来る状態
- ② あなたの痛みが、安静にしていれば、消えている状態
- ③ あなたの痛みが、からだを動かしても、消えている状態

③の目標にいたるまでには、あなた自身による痛みの評価が非常に重要になってきます。医師や看護師があなたの痛みについて尋ねたとき、我慢せずに、どのように痛むのかを話してください。痛みは体験しているあなたにしかわかりません。あなたが痛みについて話すことから痛みのコントロールが進んでいきます。

医師や看護師は、あなたの痛みの訴えにはすぐに対応いたします。「痛みにすぐに対応しない医師は倫理的に許されない」とWHO（世界保健機関）は述べています。あなたの痛みは、取り除くことができ、そのための治療やケアを受ける権利があります。中には、取り除くことが難しい痛みの種類もありますが、それを緩和するための積極的なケアやキュア（医学的治療のこと）を受けることができます。

まずは、がんの痛みは取り除くことができる症状であるということを知り、痛みを取り除くことで、日常生活を取り戻すことができ、前向きに過ごすことができることを理解しておいてください。

災害時の痛みの感じ方は変化する

災害に遭ったことで、生命の危機を感じ、これからの不安やいつ起こるかもしれない災害に恐れを抱くなど心に衝撃を受けます。このような場合には、普段感じている痛みをいつもより強く感じる場合があります。これは、痛みの閾値によるもので、からだの自然な反応です。また、死への不安などから急に怒りがこみ上げてきたり、一人ぼっちになったような気がしたり、なにもする気が起こらなったりします。それでも生きる意味があるのか、なぜこんな目に遭うのかなどの気持ちが起きてきます。心と身体はつながっており、片方が悪くなるともう一方も不調となります。このような変化は、自分の身に悪いことが起こったときに起こる人間の反応としては非常に自然なもので、家族や看護師など身近な人に気持ちを話したりすることで気持ちを持ち直したりすることができます。それでも気持ちが持ち直せないときや辛い体験が続く気持の落ち込みが激しく続く時は、薬の手助けや専門家に相談することができます。医師や看護師は、あなたの言葉に耳を傾け、一緒に問題

を整理し解決を図るケアを行います。こんなことを話しても仕方がないと思わずに、話したくなったら、そのときにあなたが話しかけられる看護師に声をかけてみてください。また、一時的に鎮痛剤の量を増やして痛みをとることが必要となってきます。災害時に痛みを強く感じたら、そのことをすみやかに医師や看護師に伝えてください。

痛みの感じ方に影響を与える要因には、次のようなものがあります。

痛みが強く感じる要因	痛みが弱く感じる要因
不快感	痛み以外の症状が緩和されること
眠れない状態	睡眠がよくとれること
疲労感	人と分かり合えること
不安に思うこと	友人などとの語り合い
恐れ、怒り、悲しみ	あなたにとって意味のある活動
うつ状態	リラックス
退屈、うんざりすること	不安が少なくなること
孤独感	気分がよいこと

(武田文和監訳(2003)トワイクロス先生のがん患者の症状マネジメント,医学書院,p18,表 2.1.より一部改変引用)

災害に遭ったときには、取り除くことができない要因が多くあります。鎮痛剤だけではなく、ボランティアに話を聴いてもらったり、マッサージを受けたり、暖かい食べ物や人とのふれあいやリラックスすることによって、痛みは少しでも少なくなります。そばにいるボランティアに頼んでみましょう。



3. 鎮痛剤の保管方法は？／鎮痛剤がなくなったら？

鎮痛剤の保管方法は？

家で薬を保管するときには、薬を守るために空きカンに入れておいたり、ナイロン袋に入れて保管しておくといいでしょう。薬の説明書も一緒に、保管しておくといいでしょう。水薬や貼布薬など薬の形状に合わせて、保管方法を医師や看護師と相談しておくといいでしょう。

鎮痛剤がなくなったら？

病院に行くことができる場合は、鎮痛剤の名前と投与されている量を書いたものを持参し、足りなくなった鎮痛剤を処方してもらいましょう。災害時でも病院には薬のストックがあります。足りなくなる前にすぐに病院へ行きましょう。また、緩和ケア病棟を有している病院では、痛みのコントロールに対して柔軟に対応してくれます。自分の地域に緩和ケア病院／病棟がどこにあるかを把握しておけばよいでしょう。

自分から病院へ行くことができない場合は、他の人に頼んで薬をもらってきましょう。すぐに担当の訪問看護師や外来の看護師に連絡がとれる場合は、連絡してください。担当の看護師や医師に連絡がとれない場合は、ボランティアで来ている医療職（訪問看護師、保健師、看護師など）に依頼しましょう。その際に、どのような薬を飲んでいるかがわかるように非常袋に入れている投与されている薬のメモを渡してください。



4. 治療の継続／再開するためには？

治療継続はあなたからはじまります

災害発生後、病院は機能を取り戻すように働き、これまでどおりに動き始めます。治療が再開するために病院へ行き、そのための活動をあなたから行う必要があります。通院している病院が機能している場合には、その病院へ受診し、今の状況を話し、これからの治療を相談してください。病院が倒壊している場合は、通院が可能な病院に受診し、これまでの治療経過のメモを見せながら自分のからだの状態を医師や看護師に説明し、これからの治療の相談をしてください。

主治医と連絡をとる方法は？

主治医は、患者様 1 人 1 人のことをきちんと把握しておられます。また、必要に応じて、医師同士の連携をはかり、他病院への紹介をする手続き等を行っています。医師は可能な限り、病院へ来ていますので、通院している病院と連絡をとりましょう。

お薬が不足したり、症状が上手くコントロールできない時は、早めに病院へ連絡します。災害で病院は大変だからと遠慮すると症状を悪化させ、かえって対応が難しくなることもあります。まず、主治医と連絡をとり、治療継続の相談をしてください。

病院名：

病院電話番号：

主治医名：

入院中の担当看護師：

外来での担当看護師：



参考文献

- ・ 国立がんセンター監修,『痛み止めの薬』のやさしい知識,ーあなたの痛みを上手に取り除くためにー,財団法人がん研究振興財団発行
- ・ 世界保健機関編,武田文和訳(1996)がんの痛みからの解放第2版,金原出版
- ・ 世界保健機関編,武田文和訳(1993)がんの痛みからの解放とパリアティブ・ケア,ーがん患者の生命へのよき支援のためにー,金原出版
- ・ 武田文和監訳(2003)トワイクロス先生のがん患者の症状マネジメント,医学書院

これまでパンフレットの作成に協力して下さった方々

滋野 みゆき (元兵庫県立看護大学)

大塚 奈央子 (元兵庫県立大学)

牧野 佐知子 (元兵庫県立大学)

小林 珠実 (元兵庫県立大学)

21世紀 COE プログラム
「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」
災害に備えたがん患者のケアパッケージ④
自分のからだをよく知って痛みを緩和する（第2版）

発行日 2007年3月1日
発行者 兵庫県立大学災害看護拠点
〒673-8588 兵庫県明石市北王子町13番71号
編集者 兵庫県立大学大学院看護学研究科21世紀COEプログラム
「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」
看護ケア方略研究部門
がん看護ケア方法の開発プロジェクト
内布 敦子 荒尾 晴恵 坂下 玲子
沼田 靖子 川崎 優子 成松 恵
TEL (078)925-9435
Web Site <http://www.coe-cn.as.u-hyogo.ac.jp>
E-mail atsuko_uchinuno@cn.as.u-hyogo.ac.jp

本書は著作権法上の保護を受けています。
著作権所有者の許諾を得ずに無断で本書の一部又は全部を
複製・複写することは法律で禁じられております。

Copyright©2006 Graduate School of Nursing Art and Science and Research
Institute of Nursing Care for People and Community (RINCPC),
University of Hyogo. All Rights Reserved.