

「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？	3
3. 鎮痛剤がなくなったら？/ 鎮痛剤の保管方法は？.....	4
4. 治療の継続/再開するためには？.....	4
参考文献.....	5

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

災害が起きると、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難しくなります。このようなとき、自分の症状について話すことができれば、機能している施設で今までと同じようなケアを受けることができるようになります。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。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、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。災害時に備え、現在服用している鎮痛剤の名前と投与されている量を書いておけば、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、あなたがあなた自身のかで痛みをコントロールし、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ので以下のような目標を持ちましょう。

- ① 眠ることが出来る状態
- ② 安静にしていれば、痛みがない状態
- ③ からだを動かしても、痛みが消えている状態

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。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治療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

災害に遭ったことによって、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が、痛みの閾値によるもので、からだの自然な反応です。また、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。このような反応は、人間として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は、薬の手助けや専門家に相談することができます。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。なお、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、薬剤では取り除くことができない要因が多くあり、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. 鎮痛剤がなくなったら？／鎮痛剤の保管方法は？

鎮痛剤がなくなったら？

薬剤が足りなくなる前にすぐに病院へ行きましょう。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、足りない分を処方してもらいましょう。災害時でも病院には、ある程度の薬のストックがあり、また緩和ケア病棟のある病院では、痛み止め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きましょう。緩和ケア病院／病棟については、日本ホスピス緩和ケア協会会員一覧で確認できます。（<http://www.angel.ne.jp/~jahpcu/pcum.htm>）

また、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ある投与されている薬のメモを渡してください。

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。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。



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、いち早く病院はこれまでどおりに動き始めようとします。しかし、治療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。病院が機能していない場合は、通院が可能な病院のスタッフに、これまでの治療経過のメモを見せ、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。連絡が遅くなると、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、—あなたの痛みを上手に取り除くために—、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、—がん患者の生命へのよき支援のために—、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います。

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