



UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER



疼痛管理

患者向け指導

たいていの痛みは薬とその他の治療で緩和することができます。私たちはあなたにとって最適の方法を見つけることができるように、痛みをコントロールし、あなたの医療担当者と話し会うことについてこの資料で情報を提供しています。

患者の権利と責任

患者として、あなたの痛みについてのあなたの権利は：

- あなたのすべての介護者にあなたの痛みを真剣に受け止めてもらう
- 定期的に痛みをチェックしてもらう
- 即座に痛みに対処してもらう

あなたが責任を持って行うことは：

- 痛みの緩和方法の選択肢について質問する
- どの様な痛みか、どの程度の痛みかを説明する
- 痛み始めた時に薬を頼む
- 薬あるいは治療の効果があったかどうかを伝える

薬を使わないで痛みを緩和する方法とは？

詳細はあなたの医療担当者/医師に相談して下さい：

- 温/冷パック
- 体位
- 音楽セラピー
- リラクゼーション、空想
- 触治療
- 催眠術



あなたの痛みの具合をを医療担当者に伝えて下さい。

どの様な薬が鎮痛に使われるか？

- アセタメノフェン(Tylenol)、アスピリン、イブプロフェン(Advil, Motrin)の様な様な市販薬
- モルヒネの様なオピオイド
- 局部麻酔（神経で痛みのシグナルをブロックする）

どの様にして鎮痛剤を摂るか？

鎮痛薬の投薬方法は：

- 口径（ピル、カプセル、水薬）服用する
- 肌に貼付するバンドエイドの様なパッチを貼る
- 静脈に針をさして（静脈注射または点滴）
- 患者自身が自分で点滴薬を投薬出来るようにプログラムされた機械、患者自己調節鎮痛法（PCA）を使う
- 背中から脊髄の周囲域に細い管を入れる（硬膜外カテーテル）

何故、痛みの管理がとても重要なのか？

痛みが緩和しないとこの様なことで回復が遅れることがあります：

- 休息や睡眠をとることが難しくなる
- 深く呼吸することや、咳きをすること、歩くことが困難になる
- 食欲不振になる
- 痛みを我慢しようとすることで悲しくなったり不安になったりする

痛みが緩和されない場合にはあなたの医師に必ず知らせて下さい。

医療チームと話すこと

- どの様なことが予測されるかを尋ねて下さい：
 - 手術後またはこの病気で激しい痛みが起きるのか？
 - その痛みはどのくらいの期間続くのか？
- 痛みの管理方法の選択肢について話して下さい：
 - 過去にどの様な鎮痛方法が効果あったかを知らせて下さい。
 - 薬物使用あるいは飲酒をどの様にしているかを知らせて下さい。場合によっては投薬量を調整する必要があるかもしれません。
 - 薬中毒が怖いなどといった鎮痛剤について懸念することを話しあって下さい。

- 治療による副作用について質問して下さい。
- 痛みの程度を知らせるための表示ツールについて学んで下さい。4頁の痛みの表示を参照して下さい。
- 痛みを最初に感じ始めた時に鎮痛剤を頼んで下さい。
- 痛みが引かない場合や新しい痛みが出てきた場合はあなたの医師に伝えてください。
- 痛みを管理する計画を立てるにあたりご家族やサポートして下さる方々に加わってもらって下さい。

鎮痛薬に対する不安

文句をよく言う人だと思われるのではないかと不安がる。

あなたには痛みを緩和するように頼む権利があります。更にはあなたの医師は良い治療を行うために、痛みを含めて、あなたの**全ての**症状を知る必要があります。

ひどい副作用が出るのではないかと不安がある。

吐き気、痒み、眠気、便秘の様なたいの副作用は、薬を変えたり薬の量を変えたり、簡単な処置を加えることで解決できます。

薬中毒になるかもしれないという不安がある。

鎮痛剤は処方されて使われる場合は薬の中毒になることは稀です。オピオイドと言う強い鎮痛剤をあなたの医師が処方する場合は、必要な時だけに処方通りに服用してください。このような薬について更にインフォメーション差しあげ、投薬量を徐々に減らす仕方もあなたに指導します。（「オピオイドについて」の5ページをご参照ください。）

痛み具合を知らせて下さい

あなたの医師や、看護師、薬剤師、家族の方、お友達に知らせて下さい：

- どこが痛いか
- どの様な痛みを感じるか（鋭い、鈍い、脈を打つ様な、等）。
- どの程度痛いか
- 痛みがいつもあるか、あるいは、痛みがあったり無かったりするか
- 何をすると痛みがひどくなるか
- 何をすると痛みが緩和するか

痛みの表示

私たちは患者の方々が痛みを表現するうえで役立つように、痛みの表を使います。

ご自分の痛みの程度を伝えるために下記の痛みの表示のいずれかを使ってください。数字、言葉、または顔の絵のいずれかを選んでください。あなたに一番良い表示を使って下さい。



あなたの痛みを最もよく表す数値を 0 から 10 で選んでください：

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
無痛 最悪の痛み

または、あなたの痛みを最もよく表す言葉を選んでください：

無痛

軽痛

中等痛

激痛

または、あなたの痛みを最もよく表す顔を選んでください：



痛みが無い



少し痛い



もう少し痛い



かなり痛い



とても痛い



最悪の痛み

Face scale from Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, 6/e, St. Louis, 2001, P. 1301. Copyright by Mosby, Inc. Reprinted with permission.

オピオイドについて

オピオイドとは何か？

オピオイドは強い鎮痛剤です。この鎮痛剤は他の治療薬ではよく効かない中等痛から激痛に使われます。

オピオイドについてのよくあるいくつかの質問に対する答えをここに挙げています。さらに詳しくは“Opioid Safety and Pain Control (オピオイドの安全と痛みの管理)”という資料をもらって下さい。

どのくらいの量の薬をとるべきか？

処方薬の容器に書かれている指示に従ってください。痛みが緩和されない場合は、あなた医師に電話し、薬または投薬量を変えることについて話し合ってください。

ご質問は？

あなたからの質問は重要です。質問や気がかりなことがある場合は、あなたの医師あるいは医療プロバイダーに電話して下さい。

UW メディカルセンターの患者の方は：

206.598. _____

に電話して下さい。あるいは ☐ 206.598.6190 に電話して UWMC のオペレーターにあなたの医師の当直レジデント医を呼び出してもらってください。

フレッド・ハッチ・キャンサー・センターの患者の方は：

フレッド・ハッチ・ジェネラル・オンコロジー；
206.667.5000

フレッド・ハッチ・ウーマンズ・ウェルネス・クリニック； 206.606.1422

薬が効き始めるまでにどのくらいの時間がかかり、どのくらいの時間効果があるのか？

- オキシコドンやモルヒネの様な**即効薬**は約30分で効き始めます。約4時間効果があります。
- モルフィネSR、オキシコンティンの様な**遅効薬**は約**60分**で効き始めます。8～12時間効果があります。この薬は潰したり、噛み砕いたりしないで下さい。丸のままを呑み込んで下さい。

よくあるオピオイドの副作用とは？

どの同様にすれば副作用を避けることが出来るか？

- **便秘**：便秘を避けるためには、水をたくさん飲み、ドクセート（コーレース）の様な軟便剤を服用して下さい。もし、便秘した場合は、センナまたはミルク・オブ・マグネシウムのような下剤を使用して下さい。便秘が解消しない場合はあなたの医師に電話して下さい。
- **眠気**：飲酒と眠くなる他の薬を避けて下さい。オピオイドによる眠気を更に増すこととなります。オピオイドを使っている間は車を運転したり機械の操作をしないで下さい。
- **吐き気**：胃の具合が良くない場合は食べ物と一緒に服用して下さい。

鎮痛剤のリフィルはどうすればよいですか？

オピオイド鎮痛薬の多くは追加が必要な時に毎回、新しい処方箋が必要となります。薬剤師があなたの鎮痛剤を追加できるかどうか、またはあなたの医師に連絡して新しい処方箋を出してもらう必要があるかどうかを知らせてくれます。



Pain Management

A guide for patients

Most pain can be managed with medicine and other treatments. This guide gives information about controlling pain and talking with your care providers so we can find the methods that work best for you.

Your Rights and Responsibilities

As a patient, you have the right to have your pain:

- Taken seriously by all your caregivers
- Checked on a regular basis
- Dealt with quickly

You are responsible for:

- Asking about your pain relief options
- Describing and rating your pain
- Asking for medicine when your pain first begins
- Telling us if the medicine or treatment worked

What non-drug methods can help ease my pain?

Talk with your care provider to learn more about:

- Hot/cold packs
- Positioning
- Music therapy
- Relaxation and imagery
- Therapeutic touch
- Hypnosis



Please tell your care providers about your pain levels.

What medicines will be used to manage my pain?

- Over-the-counter medicines such as acetaminophen (Tylenol), aspirin, and ibuprofen (Advil, Motrin)
- *Opioids* such as morphine
- Local *anesthetics* (medicines that block pain signals at nerves)

How will I receive pain medicines?

Pain medicines may be given by:

- Mouth (pills, capsules, liquid)
- A bandage-like patch placed on your skin
- A needle placed in your vein (*intravenous* or IV line)
- A *patient-controlled analgesia* (PCA) machine that allows you to control your IV medicine
- A small tube inserted in your back in the area around your spinal cord (*epidural catheter*)

Why is it so important to manage pain?

If pain is not relieved, it can delay your healing by:

- Making it hard for you to rest or sleep
- Making it hard for you to breathe deeply, cough, or walk
- Causing you to lose your appetite
- Making you sad or anxious by trying to deal with your pain alone

Please tell your care provider when your pain is not under control.

How to Talk with Your Healthcare Team

- Ask us what to expect:
 - Will there be much pain after surgery or with my illness?
 - How long is it likely to last?
- Talk about your pain control options:
 - Tell us what pain control methods have worked well in the past.
 - Tell us how you use drugs or alcohol. You may need your medicine dose adjusted.

- Talk about any concerns you have about pain medicines, such as fear of addiction.
- Ask about side effects that may occur with treatment.
- Learn about the tools you can use to measure your pain. See the pain scales on page 4.
- Ask for pain medicines when you first begin to feel pain.
- Tell your provider if you have new pain or pain that won't go away.
- Include your family or support persons in making a pain control plan.

Concerns about Pain Medicines

I don't want to seem like a complainer.

You have a right to ask for pain relief. Your providers need to know about **all** your symptoms, including pain, to give you good care.

I'll have terrible side effects.

Most side effects like nausea, itching, sleepiness, or constipation can be resolved by changing the medicine, changing the dose, or adding simple treatments.

I might get addicted.

When pain medicines are used as prescribed, patients rarely become addicted to them. If your doctor prescribes strong pain medicines called *opioids*, take them only if needed, and only as prescribed. We will give you more information about these medicines and also teach you how to taper your dose. (See "About Opioids" on page 5.)

Tell Us About Your Pain

Tell your doctor, nurse, pharmacist, and family or friends:

- Where you feel pain
- What it feels like (sharp, dull, throbbing, etc.)
- How strong the pain feels
- If the pain is always there or if it comes and goes
- What makes the pain worse
- What makes the pain better

Pain Scales

We use pain scales to help our patients describe their pain.

Please use one of the pain scales shown below to help you tell us how much pain you feel. You can choose a number, or a word, or a face. Use the pain scale that works best for you.



Choose a **NUMBER** from 0 to 10 that best describes your pain:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No
Pain

Worst
Pain

OR, choose a **WORD** that best describes your pain:

No Pain

Mild

Moderate

Severe

OR, choose a **FACE** that best describes your pain:



No Hurt



Hurts
Little Bit



Hurts
Little More



Hurts
Even More



Hurts
Whole Lot



Hurts
Worst

Face scale from Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, 6/e, St. Louis, 2001, P. 1301. Copyright by Mosby, Inc. Reprinted with permission.

About Opioids

What are opioids?

Opioids are strong pain medicines. They are used to treat moderate to severe pain that may not respond well to other treatments.

Here are the answers to some common questions about opioids. Please ask for our handout “Opioid Safety and Pain Control” to learn more.

How much medicine should I take?

Follow the dose written on the prescription bottle. If your pain does not get better, call your provider to talk about changes in your pain medicine or dose.

How long does it take the medicine to start working? How long will it last?

- **Fast-acting** medicines such as *oxycodone* and *morphine* start working in about 30 minutes. They last about 4 hours.
- **Slow-release** medicines such as *Morphine SR* and *Oxycontin* start working in about 60 minutes. They last 8 to 12 hours. Swallow these medicines whole. Do **not** crush or chew them.

What are common side effects caused by opioids? How can I avoid them?

- **Constipation:** To help prevent constipation, drink plenty of water, and take a stool softener such as *docosate* (Colace). If you become constipated, use a laxative such as *senna* or *milk of magnesia*. If the problem continues, call your provider.
- **Drowsiness:** Avoid alcohol and other medicines that make you sleepy. They will add to the drowsiness caused by the opioids. Do **not** drive or use machines while taking opioids.
- **Nausea:** Take the medicine with food if it upsets your stomach.

How do I get a refill of my pain medicine?

Many opioid pain medicines require a new prescription each time you need a refill. Your pharmacist can tell you if you can get refills of your pain medicine or if you need to call your provider for a new prescription.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

UW Medical Center patients:

Call 206.598._____

Or, call the main UWMC operator at 206.598.6190 and ask to page the Resident on call for your doctor.

Fred Hutchinson Cancer Center patients:

Fred Hutch General Oncology:
206.667.5000

Fred Hutch Women’s Wellness
Clinic: 206.606.1422