

膵がん教室ニュース ③

「痛み」

第3号 2022年7月



がんの痛みを我慢しないで

膵臓がんの場合、腫瘍によって膵臓付近の神経やほかの臓器が圧迫されることで、持続的な痛みが生じることがあります。この痛みは、がん疼痛（がんによる痛み）と呼ばれ、背中やお腹周辺の痛みとして出現することが多くみられます。患者さんによっては、重い感じや不快な感じとして自覚されることもあります。これらの症状を我慢すると、「眠れない」「ご飯が食べられない」「やりたいことが出来ない」といった、今まで送っていた日常が送れなくなってしまうことがあります。



また、「元気がでない」「イライラする」というような、精神的な落ち込みや不調が生じることもあります。

痛みは我慢していても慣れていくことは少ないために、上記のような状態が続くと自分らしい生活を送ることが困難となってきてしまいます。そのためにも、痛みを我慢せずに痛み止めを上手に使うことが、自分らしい生活を送ることの手助けになってくれます。

でも大丈夫！



痛み止めの種類、副作用

痛み止めは大きく分けると**非オピオイド鎮痛薬**・**オピオイド鎮痛薬**の2種類に分類されます。

非オピオイド鎮痛薬

アセトアミノフェン
(カロナール®)



- ◎1日4回まで服用可
- ◎食事の有無に関係なく服用可

ロキソプロフェン
(ロキソニン®)



- ◎1日3回まで服用可
- ◎胃に負担がかかる人もいるため、胃薬も一緒に処方されます

オピオイド鎮痛薬 (医療用麻薬)

★食事の有無に関係なく服用できる

オピオイド鎮痛薬は「持続性」と「速効性」の2種類があります。

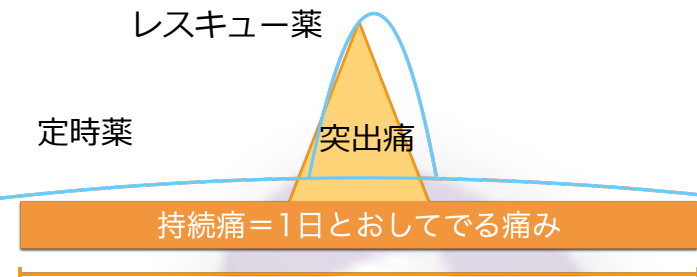
持続性 (定時薬) 毎日決まった時間に服用	速効性 (レスキュー薬) 痛みが強くなる時に服用
オキシコドン徐放錠	オキノーム®散
ナルサス®	オキシコドン内服液
タペンタ®	オプソ®内服液
フェンタニルテープ	ナルラピド®
	イーフェンバツカル錠®

【よく起こる副作用】

- ・吐き気、眠気
薬の飲み始め、増量時に起こりやすい
- ・便秘
服用中はおこりやすい
◎予防や治療のために便秘薬が処方されます。

医療用麻薬を理解して、上手に使いこなす

痛みの治療には、しばしば医療用麻薬が使われます。医療用麻薬は、がんの痛みにとっても有効で、使う量に上限がないので、一人ひとりの痛みに合わせて薬の量を調整することができます。しかし、麻薬中毒のイメージから、医療用麻薬を敬遠され、痛みを我慢して過ごしている方も少なくありません。医療用麻薬は、痛みがある状態で使用すると、中毒にならないことが分かっています。副作用に対しても、様々な薬や対処法があり、十分に対応できるようになってきました。



医療用麻薬には、時間を決めて使用する定時薬と痛みが強くなった時に使用するレスキュー薬（頓用薬）があります。

定時薬：毎日決められた回数と時間に使用します。（例えば、「1日1回」「1日2回12時間ぐらい空けて」など）

レスキュー薬：痛みが強くなった時や急にあらわれた痛みで使用します。レスキュー薬を上手に使用するにはコツが必要です。

例えば、痛みを感じた時はなるべく早く薬を使用する。夜に痛みが出やすい、動いた時に痛みが出やすいなど、痛みが強くなりやすい状況が分かっている場合は、痛みが出る前に予防的に使用するなどです。1日に使用できる回数や次に使用できる時間は薬の種類によって異なります。指示を守って、正しく使用しましょう。

指示通り薬を使っても痛みが続く場合は、医師、薬剤師、看護師にご相談ください。

痛みと上手に付き合うための Q&A

Q1. 膵臓がんになると、必ず痛みがでますか？

A1. すべての患者さんに痛みがでるわけではありません。しかし、膵臓の周囲にはたくさんの神経があるため、がんのできた場所によっては神経を侵しやすく、そのため痛みも強くなります。痛みが出やすいのは、お腹や背中とその周囲です。痛みが出た時は、早めに医師、薬剤師、看護師にご相談ください。

Q2. 病気が悪くなると、痛みが強くなりますか？

A2. 病気の進行と痛みの強さは、必ずしも関係あるとは言えません。がんのできた場所によって、痛みが出やすいこともあります。膵臓の周囲には、血管、胆管、神経などがあるため、小さくても病気が神経に触れていると痛みが出やすいことがあります。

Q3. 鎮痛薬を早く使い始めたり、量が増えてくると、だんだん効かなくなりませんか？

A3. 痛みが強くなって、薬の量が増えることもあります。しかし、多くの場合、それは薬が効かなくなったのではなく、痛み自体が強まったか、使用中の薬で効きにくい痛みが加わったと考えられます。薬の量を増やしたり、種類を変えたりして対応できます。

Q4. 食事の前に薬を飲むと、胃を荒らしませんか？

A4. 医療用麻薬は胃を荒らすことはありません。しかし、一部の痛み止めは胃を荒らすこともあるので、胃薬と一緒に使用することもあります。注意点については、医師、薬剤師、看護師からお伝えします。

Q5. 医療用麻薬は副作用が強くありませんか？

A5. 代表的な副作用として、便秘、吐き気、眠気があります。吐き気や眠気は、身体が慣れてくると数日で収まってくる人が多いです。また、薬の量が増えたことだけで、副作用が強くなることはほとんどありません。

Q6. 痛み止めの薬が多くて飲むのが大変です。我慢して飲まないといけませんか？

A6. 生活する中で、薬の量や回数が多いと大変だと思います。飲み方や種類の調整など、工夫できることがあるかもしれません。ぜひ、医師、薬剤師、看護師にご相談ください。