



■発行元
緩和ケアセンター
■発行責任者
院長 藤野 安弘
■連絡先
青森県立中央病院
緩和ケアセンター
☎017-752-8549
内線 8568

痛みを我慢していませんか

がんの痛みは、我慢していてもよくなるものではありません。すべての痛みを取り除く事ができなくても、多くの痛みは和らげることができます。痛みは、体温や血圧のように測定できないものです。ご本人にしかわからない痛みをわかりやすく伝える方法を紹介します。



1. 痛みの場所

背中が痛い、足が痛いという、具体的な場所がわからないので、痛い部分を触ったり、指差したりして見せてください。

2. 痛みの程度の伝え方

どの程度痛むのか、痛みを数字で表した事がありますか。

全く痛くないを“0”、想像できる最大または最悪の痛みを“10”として、0～10の数字のなかで当てはまる数字を伝えましょう。

| | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------|
| 痛みなし = 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 = 想像できる最大の痛み |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------|

3. 痛みの感じ方の伝え方

チクチク、ズキズキ、じわっと、電気が走る、鈍い痛み、鋭い痛みなど痛みの感じは原因を探すヒントになります。

4. 痛みを感じるタイミングの伝え方

寝ていると痛い、動くと痛い、立つと痛いなど、いつも同じ時または同じようにすると痛くなる場合があります。また、全くタイミングやきっかけがわからない場合もあります。どんな時痛いのかわかれば、痛み止めを飲むタイミングがつかみやすいでしょう。

痛みは、ご本人にしかその辛さはわかりませんが、私達は、その痛みを緩和するために一緒に考えていきたいと思っています。

「痛み」でお困りの方は、まず担当診療科の医師または看護師にご相談下さい。