



がんの痛みについて



痛みのつらさは本人にしかわからない



【診察の時の伝え方の工夫】

- ✓ 痛みの経過や痛み日記等を記入して主治医に見せる
- ✓ 痛みの程度を「0～10」の数字でつたえる
- ✓ 痛みで眠れない、途中で起きてしまうことがあるなど、睡眠に影響がある場合には必ずつたえる



☆“痛み日記”は通院治療センターパンフレットコーナーにあります。ご自由にお持ちください☆



【頓用薬使用のポイント】



- ◎ 痛みが強くなってからではなく、早めに使用する
- ◎ 体を起こす前や入浴前、食事前など予防的に使用する

夜中や起床時に
いつも痛みがでるなあ



すぐ飲めるように、枕元に
頓用薬を準備しておく

身体を動かすと
いつも痛みがでるなあ



30分前に
頓用薬を使用してから
動いてみる

痛みのパターンをつかんで頓用薬を使ってみましょう



がんの痛みについて



がんの痛みをやわらげるためのくふう
～生活のなかで実施できるもの～

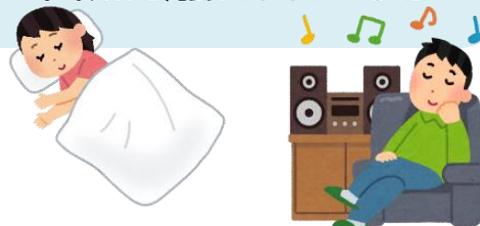
姿勢や動作の工夫

痛みが出ない動作の工夫
痛みがやわらぐ楽な体勢をとる



気分転換

アロマテラピー・軽い運動
音楽・自然と触れ合う・など



安静にする

痛み止めを使ってから効いてくるまでの間に有効なこと

温めてみる



電気毛布・湯たんぽ・足湯など

* 注意点 *

！ 出血や炎症がある場合やフェンタニルパッチの貼付部位は避ける（40度以上で吸収量が高まる）

！ 低温やけどに注意する

！ 感覚が低下している場所は避ける

マッサージ



さするだけでも「心地よい」と感じ、
痛みがやわらぐことがあります

* 注意点 *

！ 血栓症や塞栓症のある下肢には行わない



緩和ケア外来について

- ご希望の方は、主治医にお申し出ください
- 医師に伝えにくい時は、看護師にご相談ください