



ご質問は？

あなたからの質問は貴重です。質問や心配なことがある場合はあなたの医師あるいは医療担当者に電話して下さい。また、UWMCのスタッフがいつでも応えます。

206-598- _____

206-598- _____

または、UWMC の代表電話交換
206-598-3300 にお電話下さい。

あなたの医療担当者/医師とのコミュニケーションのとり方

1. どの様なことが予測されるかを担当医に尋ねて下さい：
 - 手術後またはこの病気で激しい痛みが起きますか？
 - その痛みはどのくらいの期間続きますか？
2. 鎮痛剤の選択について話しあってください：
 - 過去にどの様な鎮痛方法が効果あったかを私たちに知らせて下さい。
 - 薬またはアルコール飲料をどの様にとっているかを私たちに知らせて下さい。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。
 - 薬中毒への心配の様な鎮痛剤について不安なことを話しあってください。
 - 治療による副作用について質問して下さい。
3. 痛みの程度を知らせるための表示ツールを学んで下さい。（“あなたの痛みを教えてください”という折込を見てください。）
4. 痛みが出はじ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それをあなたの医療担当者/医師に伝えてください。
5. 痛みを緩和する計画に家族や介護に関わる方に加わってもらってください。

患者ガイド

ペイシエント・ケア・サービス課



痛みの取り扱い

患者むけ指導

たいていの痛みは薬とその他の治療で緩和することが出来ます。この資料はあなたにとって最も良い鎮痛方法を見つけるために痛みへの対処とあなたの医療担当者/医師と話すことについてインフォメーションを提供します。

患者の権利と責任

私の痛みに関する権利は：

- 自分のケアに関わるすべての人に信じてもらう
- 定期的にチェックしてもらう
- 即座に対処してもらう

私が責任をもつことは：

- 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つたかどうかを伝える

鎮痛薬には“必要に応じて”使用するものがある一方、規則的に決まった時間に使用し続けるものもあります。ということは、痛みを抑えておくためには痛みを感じ始めた時に鎮痛剤を使用すべきでということです。

痛みの治療

薬を使わないで痛みを緩和する方法：

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

鎮痛に使われる薬：

- 非オピロイド (例：タイラノール、アスピリン、イブプロフェン)
- オピオイド (例：モルヒネ)
- 局部麻酔 (神経の痛みのシグナルをブロックする)

投薬方法：

- 口径 (ピル、カプセル、水薬)
- 肌に貼付するパッチ
- 静脈に針を刺す (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 (PCA)
- 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)

鎮静剤についての神話

1. “薬中毒になるかもしれない。”

薬中毒になると心配して鎮痛薬を摂りたがらない人がいます。リサーチではこれはこれは問題ありません。鎮痛剤が適切に使われる限り、患者が薬の中毒になることは稀なことです。

2. “ひどい副作用がある。”

吐き気、痒み、眠気、便秘の様な副作用は、薬を替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。

3. “文句をよく言う人だ”と思われたくない。”

あなたには痛みを緩和するように頼む権利があります。更にはあなたの医療担当者/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。

痛みに対処することは大切なことです。痛みを緩和することはあなたご自身がより強く感じ、ご自分の病気と闘ったり、手術からより良く回復するために役立ちます。

痛みの管理は重要です

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い
- 深く呼吸することや、咳きをする、歩くことが困難である
- 食欲不振になる
- 痛みを我慢しようとする事で悲しくなったり不安になったりする

この様な理由から、痛みが緩和されない場合にはあなたの医療担当者/医師に必ず知らせて下さい。

あなたの痛みを私たちに知らせて下さい

あなたの担当医、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、または、痛みがあつたり無かつたりするか。
- 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。

痛みの表示表

次の痛みの表示方法の中のひとつを使ってどの程度の痛みがあるかを私たちに知らせて下さい。あなたが最も使い易い表示を使って下さい。

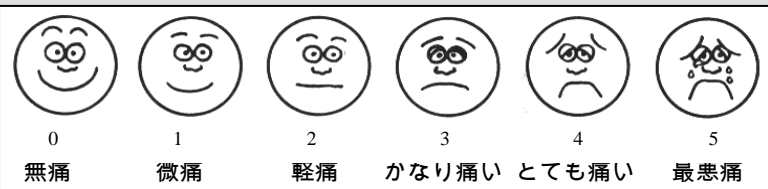
あなたの痛みを最もよく表す数値を0から10で選んで下さい。:

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下さい。:

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下さい。:



顔表示は Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P: Wong's Essentials in Pediatric Nursing, 6/e, St. Louis, 2001, 1301 頁からの抜粋です。Mosby, Inc に著作権を有ります。重版許可されています。

オピオイド鎮痛薬についての事実

質問: 私はどのくらいの量の薬をとるべきでしょうか?

答え: 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、あなたの医療担当者/医師に電話し、薬を替えることを話し合ってください。

質問: 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でしょうか?

答え: 即効薬は約30分で効き始め、約4時間効果があります。例として、オキシコドン、モルフィネがあります。

遅効薬は約60分で効き始め、8~12時間効果があります。例として、モルフィネSR、オキシコンテインがあります。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。

質問: よくある鎮痛剤の副作用は何ですか? どの様にすればそれを選ける事が出来ますか?

答え: 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・マグネシウムの様な緩下剤薬を使用して下さい。便秘が解消しない場合はあなたの医療担当者/医師に電話して下さい。

眠気: 鎮痛薬による眠気を更に増すことになるので飲酒および眠くなるような他の薬を避けてください。鎮痛薬を使用中は運転したり機械の操作をしないで下さい。

吐き気: 胃の具合が悪い場合は食べ物と一緒に薬を服用して下さい。

質問: 薬の詰め替えはどの様にするのですか?

答え: オピオイド鎮痛薬の多くは薬の詰め替えが必要な時に毎回、新しい処方箋が必要です。薬剤師があなたの鎮痛剤を詰め替えるか、あるい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おしえてくれます。

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC staff are also available to help.

206-598-_____

206-598-_____

Or, call the main UWMC operator at 206-598-3300.

How to Communicate with Your Health Care Team

1. Ask your health care provider what to expect:
 - Will there be much pain after surgery or with my illness?
 - How long is it likely to last?
2. Discuss 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.
3. Learn about the assessment tools you can use to measure your pain. (See insert, "Tell Us About Your Pain.")
4. Ask for pain medicines when you first begin to feel pain. Tell your health care provider if you have pain that won't go away or that is new.
5. Include your family or support persons in making a pain control plan.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Patient Care Services

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center
09/2001 Rev. 09/2010

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



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 health care providers so we can find the methods that work best for you.

Patient Rights and Responsibilities

I have the right to have my pain:

- Believed by all involved in my care
- Checked on a regular basis
- Dealt with quickly

I am responsible for:

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

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Some pain medicines should be taken on a regular basis while others are taken “as needed.” This means you need to take the pain medicine when you first begin to feel pain so that you can “stay on top” of the pain.

Therapies for Pain

Non-drug methods to help ease your pain:

Talk with your health care provider to learn more about:

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

Pain may be managed with these medicines:

- Nonopioids such as Tylenol, aspirin, ibuprofen
- Opioids (such as Morphine)
- Local anesthetics (medicines that block pain signals at nerves)

Pain medicines may be given by:

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

Myths about Pain Medicines

1. *“I might get addicted.”*

Some people don’t want to take pain medicine because they are afraid they will become addicted. Research shows that this is not a problem. When pain medicines are used as prescribed, patients rarely, if ever, become addicted to them.

2. *“I’ll have terrible side-effects.”*

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

3. *“I don’t want to seem like a ‘complainer.’”*

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

Taking care of your pain is important. It helps you feel stronger and better able to cope with your illness or get better from surgery.

It Is Important to Manage Your Pain

Pain that is not relieved 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

For these reasons, please tell your health care provider when your pain is not well controlled.

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

Using one of these pain scales will help you tell us how much pain you feel. Use the one 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 the face that best describes your pain:

					
0 No Hurt	1 Hurts Little Bit	2 Hurts Little More	3 Hurts Even More	4 Hurts Whole Lot	5 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.

Facts About Opioid Pain Medicines

Q. How much medicine should I take?

- A. Follow the instructions on the prescription bottle. If your pain does not get better, call your health care provider to talk about changes in your pain medicines.

Q. How long does it take the medicine to start working and how long will it last?

- A. **Immediate-acting medicines** start working in about 30 minutes and last about 4 hours. Examples are *oxycodone* and *morphine*.

Slow-release medicines start working in about 60 minutes and last 8 to 12 hours. Examples are *Morphine SR* and *Oxycontin*. Do **not** crush or chew these medicines. Swallow them whole.

Q. What are the common side effects caused by pain medicines? How can I avoid them?

- A. **Constipation:** To prevent constipation, drink plenty of water and take a stool softener such as *docusate* (Colace). If you become constipated, use a laxative such as *senna* or *milk of magnesia*. If the problem continues, call your health care provider.

Drowsiness: Avoid alcohol and other medicines that make you sleepy because they will add to the drowsiness caused by the pain medicines. Do not drive or use machinery while taking pain medicines.

Nausea: Take the pain medicine with food if you are having an upset stomach.

Q. How do I get a refill of my pain medicine?

- A. Many opioid pain medicines require a new prescription each time you need a new supply. Your pharmacist will be able to tell you if you can get refills of your pain medicine or if you need to call your health care provider for a new prescription.