

痛みについて

皆さんは、痛みをどのように感じていますか？

「嫌な感覚」「出来れば痛みがなく過ごしたい」そう思いますよね。

実は、痛みは体の異常を知らせてくれる大切な感覚なんです。

しかし痛みが続くと、やはり気持ち的にも落ち込んだり、「なんで自分だけこんな辛い思いをしなきゃいけないんだ」、「これは自分への罰だ」などの思いが出てきます。

痛みを知ることで、痛みとうまく付き合い穏やかな日常が過ごせることが出来ます。

今日は、皆さんへ痛みのことを少しでも知っていただきたいと思います。

Q：痛みはどのようなものがありますか？

A：痛みには、大きく分けて侵害受容性疼痛と神経障害性疼痛とがあります。

侵害受容性疼痛は、体性痛と内臓痛とに分けられます。

体性痛は、皮膚や骨、関節、筋肉などの部位が痛みます。痛みの場所がはっきりしていて、手術後の傷の痛みや骨にがんが転移した時の痛みなどがあります。

一方で、内臓痛は胃や食道、肝臓や腎臓などの臓器の痛みです。内臓痛は痛みの場所がはっきりせず、この辺り全体的に痛いといった感覚です。

Q：このような痛みにはやはり薬を使うんでしょうか？

A：痛みの治療には、お薬を使うのがほとんどです。痛みの程度や種類によって使うお薬は変わります。一般的に使われている痛み止めの他、痛みが強い時には医療用麻薬などの強いお薬を使います。

Q：麻薬という言葉を知ると、怖い薬というイメージがありますが？

A：麻薬という言葉で、世間で言われている「麻薬」と思われる方も多いかと思いますが、痛みに対して使われる「医療用麻薬」は、痛みに対して使用できるように調剤されている薬なので、安全に使うことが出来ます。また、痛みの状態に応じて必要な量の薬を使うので心配せずに使うことが出来ます。

Q：医療用麻薬など薬以外で痛みを和らげる方法がありますか？

A：マッサージや温罨法、冷罨法など色々な方法があります。

痛みは、身体で感じる痛みだけではなく、精神的面や社会的、スピリチュアルな側面からの痛みもあります。マッサージなどでリラックスすることで、痛みが和らぎます。

沖縄病院では、緩和ケア認定看護師の他、がん性疼痛認定看護師やがん放射線療法看護認定看護師、がん化学療法看護認定看護師など様々な分野の認定看護師がおり、患者様が安全に安心して治療が行え、穏やかな療養生活が送れるようお手伝いさせていただいております。

治療や症状などで心配に思っている事、疑問に思った事などあれば、いつでも遠慮なく相談して下さい。