



あなたの痛みはどんな痛み？

薬剤師 泉 一恵

現在わが国における、慢性疼痛保有者は2500万～2700万人と推定されているそうですが、患者さんを対象とした調査によると疼痛治療に満足している患者さんは約30%で、多くの患者さんが疼痛治療に不満をもっていることが、示されたそうです。

当院でも、来院された患者さんの他院での投薬内容をみると、数箇所の病院から同じような疾患でお薬を処方されているなどと思われる、処方内容を見ることがありました。

やはり、疼痛患者さんの多くは何らかの治療をうけているにもかかわらず、日常生活に支障をきたしている、あるいは痛みを抱えながら生活していると思われます。

それゆえに、転院を繰り返す、ドクターショッピングやエビデンスが確立していない治療法の多用を招く原因にもなっているのではと思われます。

また、痛みを伴う生活はQOLを低下させるだけでなく、病態が進行して慢性化・難治化すれば、その治療費が社会経済に及ぼす影響は小さくないと考えられます。ですから、疼痛の慢性化・難治化を回避し、疼痛を良好にコントロールして患者さんの日常生活レベルを維持・向上させることはきわめて重要な課題ではないかと思います。

従来、わが国では痛みが生じている部位、疾患名で痛みを捉え、その疾患名に適した治療、薬剤選択が考えられてきました。痛みを部位によって分類することは「どこが痛いのか」を明示できる点で有用ですが、同じ部位に痛みを生じていても、痛みの病態や程度は個々の患者さんで異なります。そこで、近年「痛みがどのようなメカニズムで生じているか」を考え、その発生メカニズムに基づいて適切な治療薬を選択するという考え方が重要視されるようになってきているようです。

痛みは、その発生メカニズムから「侵害受容性疼痛」、「神経障害性疼痛」、「心因性疼痛」の3つに分類されているようです。

痛みの発生メカニズムの面から疼痛を捉えると、急性期疼痛では炎症を発生機序とする侵害受容性疼痛の要素が大きく、慢性疼痛では炎症に起因する痛みの要素は減少して神経障害を発生機序とする神経障害性疼痛の要素が大きいくと考えられます。したがって、治療においては、神経障害性疼痛の要素を見逃さず、発生メカニズムに基づいた治療を選択していただくことが、大変重要になっているそうです。

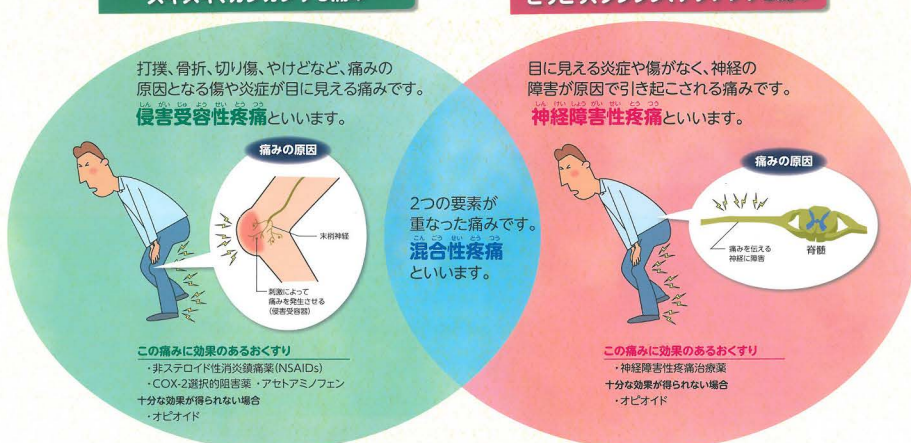
侵害受容性疼痛は、炎症抑制が期待できる、NSAIDs（ロキソマリン・セレコックスetc）を使用してできるだけ早く、疼痛を緩和し、同時に痛みの原因となっている損傷部位を治療することが重要だそうです。痛みが慢性化すると、「痛みの破局的思考」すなわち痛みにより睡眠障害は不安などに陥り、さらに悪循環を引き起こすこともあります。痛みが、長引いている場合は、神経障害性疼痛の要素を考慮し、抗うつ薬やリリカなどをつかって疼痛緩和をおこなう場合もあるそうです。

また、薬剤だけにたよらず運動療法、認知行動療法なども組み合わせて、患者さんの自身の力を引き出しながら、QOLの維持と向上をめざした治療が必要であるとのことでした。

はずかしながら先日、ぎっくり腰なるものをわずらって、痛み止めを乱用してしまいました。で結果、2～3週間、痛みと格闘しましたが、やっと、痛みがとれ、普段の生活ができるようになりましたが、いい気候になってきたし、そろそろ、軽い運動でもはじめなきゃと思う、今日この頃です。

ズキズキ、ガンガンする痛み

ビリビリ、ジンジン、チクチクする痛み



新人紹介

東1病棟 水原 加奈枝



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

東1病棟看護助手、水原加奈枝と申します。現在、准看護学校に通いながら仕事をさせて頂いております。

私は以前、知人に看護師という仕事を勧められ、ずっと一歩を踏み出せずにおりましたが、実際に家族の入院をきっかけにこの職業に就こうと決めました。

働き始めて一ヶ月が経ちましたが、日々忙しい業務の中で、職員の皆様には週に限られた曜日の勤務しかできない私に、親切・丁寧に教えていただき感謝しております。日常業務では、患者様と関わる中で対応の難しさを痛感しております。しかし、学校では学べない現場で学ぶことは多く、やはり実際にやってみないと分からないことがたくさんあり、とても勉強になっております。そしてこれからの経験を得る事が、将来看護師を目指す私にとって必要なものだと思います、頑張っていけます。

少しずつではありますが、経験を積み知識や技術を身につけて学業と仕事の両立に励んでまいります。宜しくお願いいたします。

ふきのとうだより

作業療法士 中山真一



今年も待ちに待った暖かい季節がやってきました！！寒い季節には寒い季節なりの楽しみ方はあるのですが…。春になると外に出たくなるのはなぜでしょう。私だけでしょうか？利用者の皆さんにも伺ってみました。私だけではありませんでした。皆さん気候が良くなると外に出て行きたい気持ちが強くなり、気分も晴れやかになるとの事でした。

「気持ちは外へ向いている！あとは体がついて行くだけ！！」とばかりに市内の桜の名所やツツジを鑑賞へ時間を作って行って来ました。

（大原神社、中の島公園、中野川、石井里山公園などなど）

毎年見ている風景ではありますが、何時みても新鮮な気持ちで「きれいなねえ。美しいねえ。」と言ってしまいます。本当に心から清々しい気持ちになれる時間を皆さんと過ごす事が出来ました。



例年は花見へ行き、公園でそのまま昼食をしていたのですが、今回は敷地内の藤棚がとても見頃でしたので、藤棚の下で昼食を摂りました。よくある話ですが“普段はあまり召し上がられない方も完食される。”これも気持ちの不思議です。日常の中で皆さん様々な気持ちはありますが、私たちはその時々皆さんの気持ちに寄り添い、皆さんの気持ちを大切にしながら在宅での生活のお手伝いをさせて頂いただけたらと思っています。



ふきのとう 新人紹介

デイケアふきのとうで、介護職員として仕事をさせて頂いております、原田友和鈴と申します。介護の仕事は四年が経ち、以前は、特別養護老人ホームで働いておりました。

デイケアで仕事をさせて頂いて、一ヶ月が経ちましたが、ご利用者との密な関わりを感じる事ができ、新鮮な気持ちもあります。どうやったら楽しく過ごして頂けるかと、日々模索しています。諸先輩方には、色々細かく教えて頂き、とても感謝しております。今後も、自分に目標を持って、皆様に迷惑を掛けずに、知識・技術の向上に努めていきます。