

# がん治療センター ミニレクチャー

## 「痛みとペインクリニック」

順天堂大学医学部附属順天堂医院

ペインクリニック 清水 礼佳

# 目次

1. 痛みとは？
2. 痛みの分類
3. がんサバイバーと痛み
4. ペインクリニックとは？
5. ペインクリニックで扱う痛みについて
6. ペインクリニックでの痛み治療
7. まとめ

# 1. 痛みとは？

- ▶ An unpleasant sensory and emotional experience associated with, or resembling that associated with, actual or potential tissue damage.

(International association for the study of pain 2020)

- ▶ 痛みは、実際の組織損傷もしくは組織損傷が起こり得る状態に付随する、あるいはそれに似た、**感覚かつ情動の不快感**

組織損傷がある・なしにかかわらず起こり得るもので、気持ちの体験である

# 痛みを他人と共有するのは難しい

- ▶ 視覚 聴覚 味覚 臭覚 触覚 (五感)

映画やテレビ 音楽 食べ物 花の香り 布の肌触り

人と共有できる感覚

測定方法があり、数値化可能 →他人と比較もできる

でも...

- ▶ 痛覚 (痛み)

▶ 痛みは感情・情動、その日の天気などによっても変化し、常に個人的な経験と言える

**他人と共有も比較も難しい気持ちの体験**

# 痛みの意義・役割

- ▶ 体に生じた異常を知らせてくれる警告信号（急性痛の場合）

危険から逃避する反射を起こします

例) 熱すぎるお湯にずっと浸かっていることはできない

痛みの経験が危険回避の学習となります

例) 一度ガラスでケガをした子供は、ガラス片は危険なものだと学習する

**急性痛：**  
急なケガや病気などによる痛み。  
直後の一時的かつ局所的なもので、基本的にはケガや  
病気が治れば痛みも消えていく。

# でも実際には... 無益な痛みが多く存在しています

- ▶ 骨折・外傷治癒後の長引く痛み
- ▶ 手術後の長引く痛み
- ▶ リウマチなどの痛み
- ▶ がんの痛み

もっと身近な例では、慢性的に続く

- ▶ 腰痛
- ▶ 肩こり
- ▶ 頭痛など...

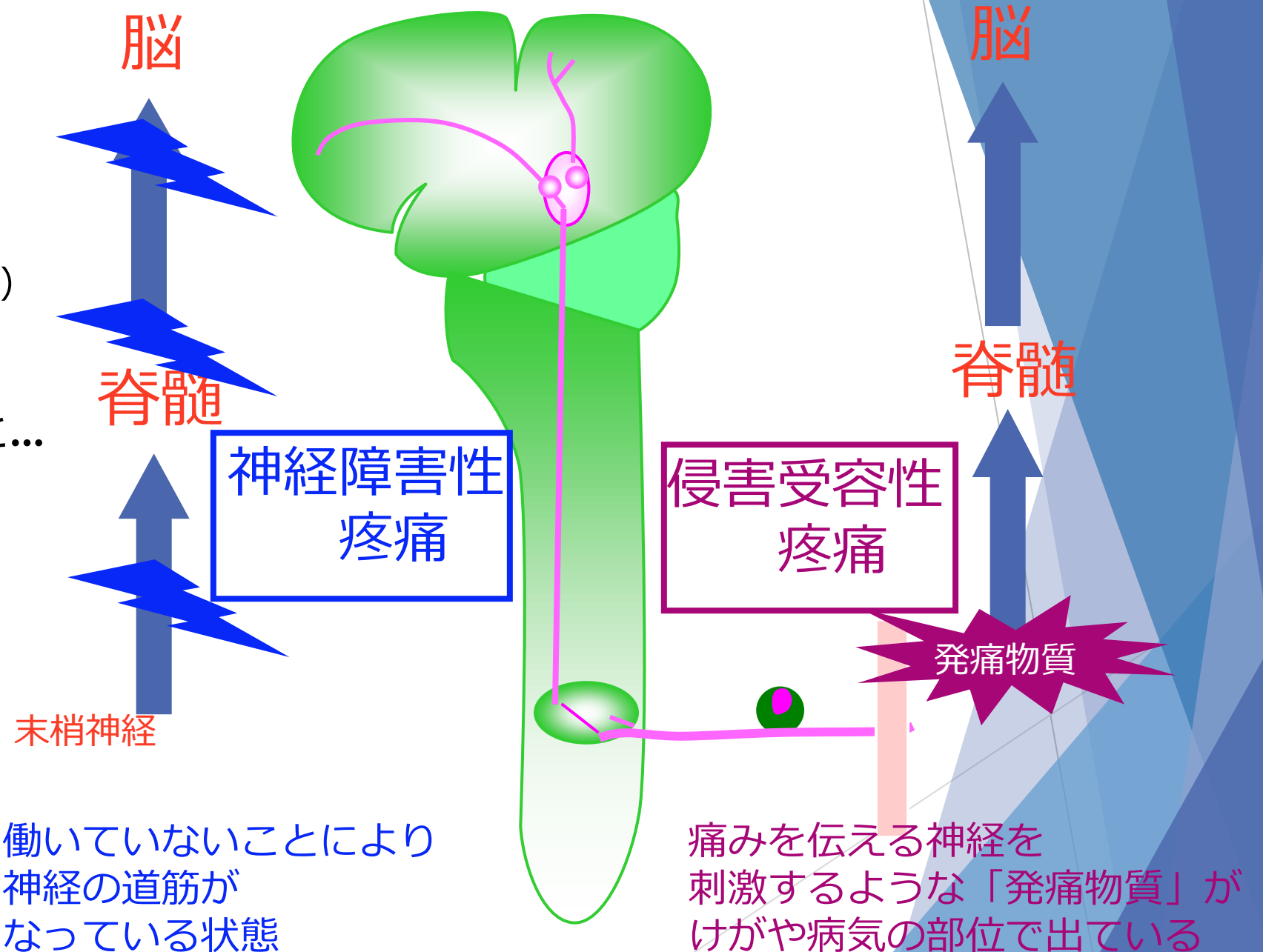
**慢性痛：**  
本来ケガや病気が治るのに必要とされる時間を超えて持続する痛み、あるいは進行性の非がん性疾患に関連する痛みのこと

## 2. 痛みの分類

- 急性痛（警告信号）
- 慢性痛  
（QOLを低下させる無益な痛み）

痛みの性質で分類すると...

- 侵害受容性疼痛
- 神経障害性疼痛



神経が正常に働いていないことにより  
痛みを伝える神経の道筋が  
非常に過敏になっている状態

痛みを伝える神経を  
刺激するような「発痛物質」が  
けがや病気の部位で出ている

# 痛みの分類の考え方

内臓痛：  
痛みの場所があいまいで  
鈍い痛み  
「ズーン」「重い」

**侵害受容性疼痛**

生理的な痛み

体性痛：  
痛みの場所がはっきりした  
鋭い痛み  
「ズキズキ」

**混合性痛**

心理社会的要因

神経が障害を受けることによる痛み  
「ビーンと電気が走る」  
「ビリビリ痺れる」

**神経障害性疼痛**

病的な痛み



# 痛みには様々な心理社会的要素が影響

痛み増悪



不安

うつ

恐怖

孤独

悲しみ

気晴らし

安眠

不眠

社会的地位の喪失

症状緩和

倦怠感

触れ合い



周りの人達の共感・理解

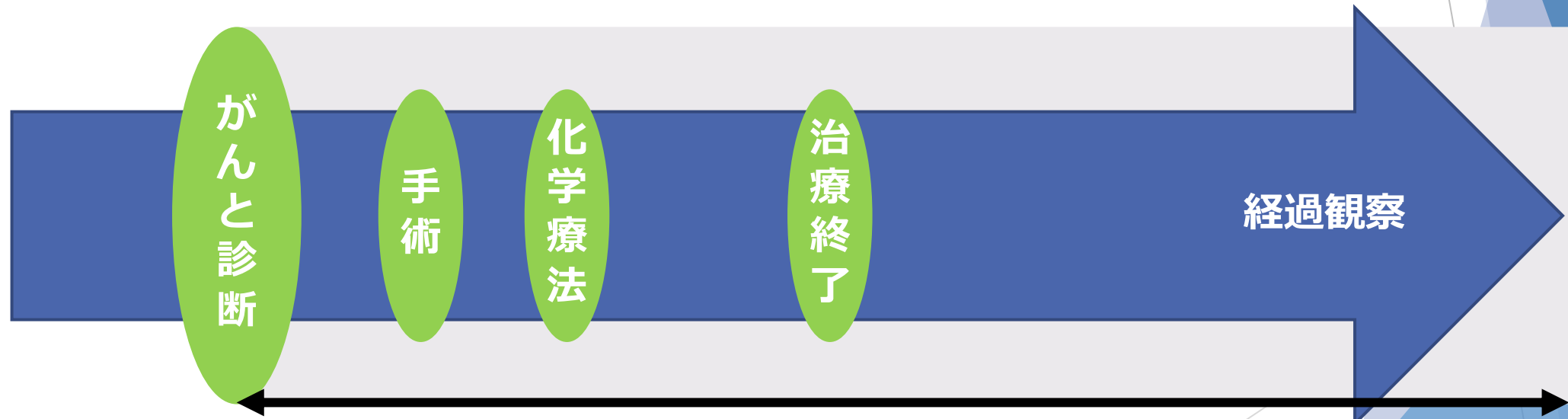
痛み軽快

それでは、  
ここからはがんと痛みについて少し掘り下げてみてみましょう

### 3. がんサバイバーと痛み

▶ がんサバイバーとは？

がん治療を終えた方だけでなく、がんと診断されたばかりの方や、治療中や経過観察中の方なども含む、すべての「がん体験者」のこと



**がんサバイバー = がん体験者**

# がんに関する統計から読み解く

- ▶ 2019年に新たに診断されたがんは999,075例
- ▶ 日本人が一生のうちにがんと診断される確率は、男性65.0%、女性50.2%
- ▶ 2009~2011年にがんと診断された人の5年相対生存率は男女計64.1%  
(男性62.0%、女性66.9%)
- ▶ がん治療を受けている患者の約30%が痛みを抱え、がんの末期においては  
実に60-90%の人が痛みを抱えている

**→がんを経験したのちにも、人生は続いていきます  
痛みを緩和することでADL（日常生活動作）やQOL（生活の質）を  
維持していくことが重要です**

ADL: Activities of Daily Living  
QOL : Quality of Life

# がんの痛みとは？

- ▶ がんの痛みは、決して特殊なものではありません。
- ▶ がん以外の病気から生じる痛みと異なったものでもありません。
- ▶ しかし...がんという病気自体が、患者さんによっては、進行していくこともあり得ます。
- ▶ 残念ながら、患者さんの中には、いろいろな治療を受けたにも関わらず、予後（どれくらい生きられるか）が限られてくる人もいます。
- ▶ 新たな部位に痛みが出現することもあれば、異なる種類の痛みを体のどこかに感じるようになる場合もあります。

# がんサバイバーが経験する痛み

## ▶ **がん自体に起因する痛み**

内臓腫瘍の増大に伴う組織圧迫やひきつれ、神経破壊、血液の滞り

## ▶ **がん治療に伴って生じる痛み**

術後痛、化学療法による末梢神経障害、放射線治療後の痛み

## ▶ **消耗や衰弱によって生じる痛み**

筋肉や関節の萎縮・拘縮、床ずれ

## ▶ **がんとは直接関係のない痛み**

変形性関節症、帯状疱疹関連痛、胃潰瘍や胆石症などの偶発症

# がんサバイバーが経験する痛みは どのように分類される？

痛みの分類		特徴	例えば・・・
侵害受容性疼痛 (組織損傷による痛み)	内臓痛	局在があいまいで鈍い痛み 「ズーン」「重い」	内臓腫瘍の進展に伴う痛み
	体性痛	局在がはっきりした鋭い痛み 「ズキズキ」	術後の傷の痛み 骨折や骨転移
神経障害性疼痛		神経が障害を受けることによる 痛み「ビーンと電気が走る」 「しびれる」	がんの神経浸潤や神経圧迫に伴う痛み 化学療法・放射線療法後神経痛

+ 心理社会的要素

痛みとペインクリニックの関わりについて



## 4. ペインクリニックとは？

### ▶ 痛みに注目し、専門的に診療する科

- ▶ 痛みには、体の異常事態を教えてくれる（急性痛=警告信号）という大切な働きがある。
- ▶ しかし、それが長引くと慢性痛となり、生活の質を低下させてしまう。

### →痛みを早く和らげることが必要

- ▶ 基本的な痛みの緩和を試みたが改善しない場合、痛みの原因がはっきりしない場合に訪れる方が多い。
- ▶ ペインクリニックでは、様々な方法で痛みを和らげ、仕事や日常生活がしやすくなる工夫を行う。
- ▶ 痛みの治療にあたっては、患者さん個別の痛みを専門的に診療し、診断と適切な治療を計画する。

# 痛みを評価する

## ▶ 痛みについて患者さんに問診を行います

部位：どこが痛いですか？

時期：いつから痛いですか？

誘因・原因：きっかけは何ですか？

性状：ずっと痛い 動いた時だけ痛いなど

種類：ズーンと重い、鈍い ズキズキと鋭い 電気が走るなど

強さ：我慢できる 夜も眠れないなど

## ▶ 痛みの評価

痛みの強さを数値化して評価します

日常の生活動作から評価します

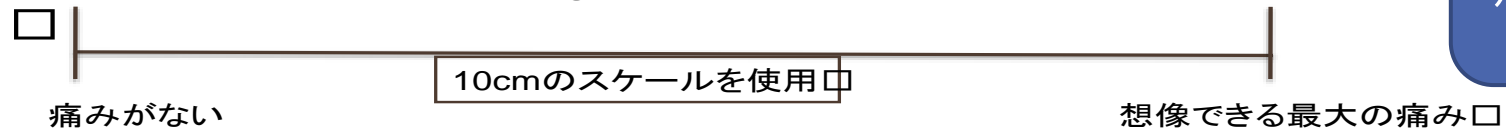
不安、抑うつといった精神面の影響も評価します

**痛みの評価は継続して定期的に行い、治療効果を確認します**

# 痛みの評価に使用するツールを一部ご紹介

- ▶ 痛みの強さを評価するのに次のようなツールがある

## (1) VAS (visual analog scale) 視覚的アナログスケール



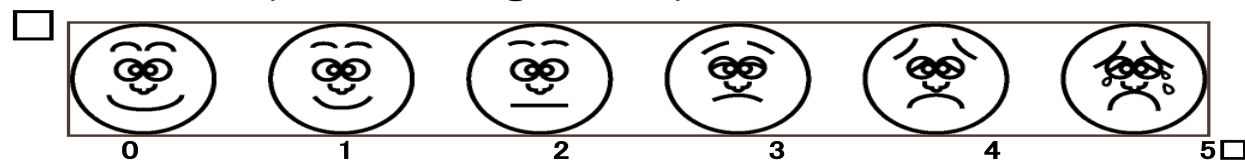
長さ10cmの黒い線上で、現在の痛みがどの程度かを視覚的に判断する

## (2) NRS (numeric rating scale) 数値評価スケール



患者さんが感じている痛みを0~10までの11段階で評価する

## (3) FRS (face rating scale) 表情尺度スケール



患者さんの表情によって痛みの強さを判定する

## 5. ペインクリニックで扱う痛み

▶ 基本的には、痛みを伴う疾患であれば全て対象

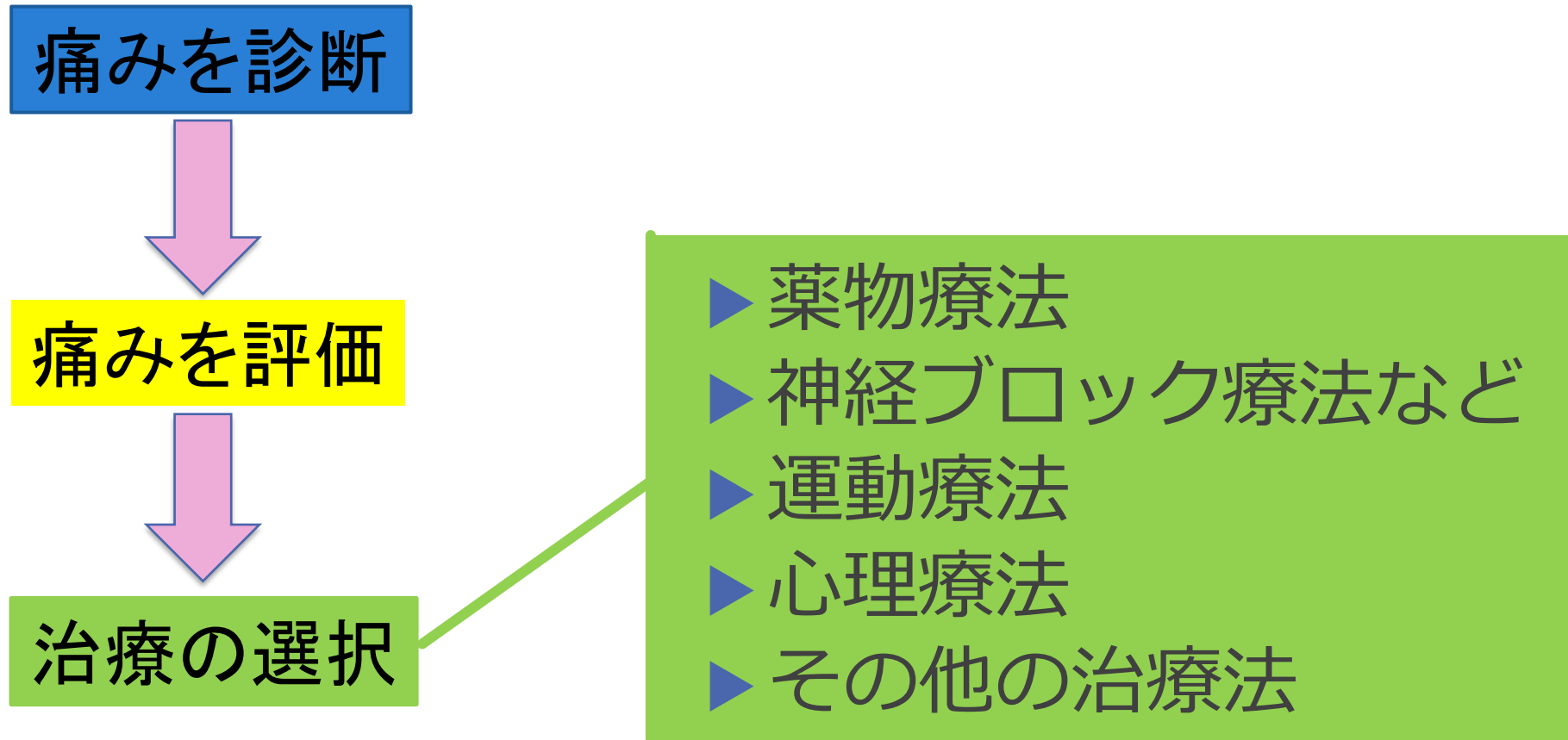
- 三叉神経痛（顔面の激しい痛み）
- 帯状疱疹関連痛
- 腰下肢痛、関節痛
- 頸肩痛
- 線維筋痛症（原因不明の全身の痛み）
- 頭痛
- 術後痛
- がんの痛み

...など

### 【問題】

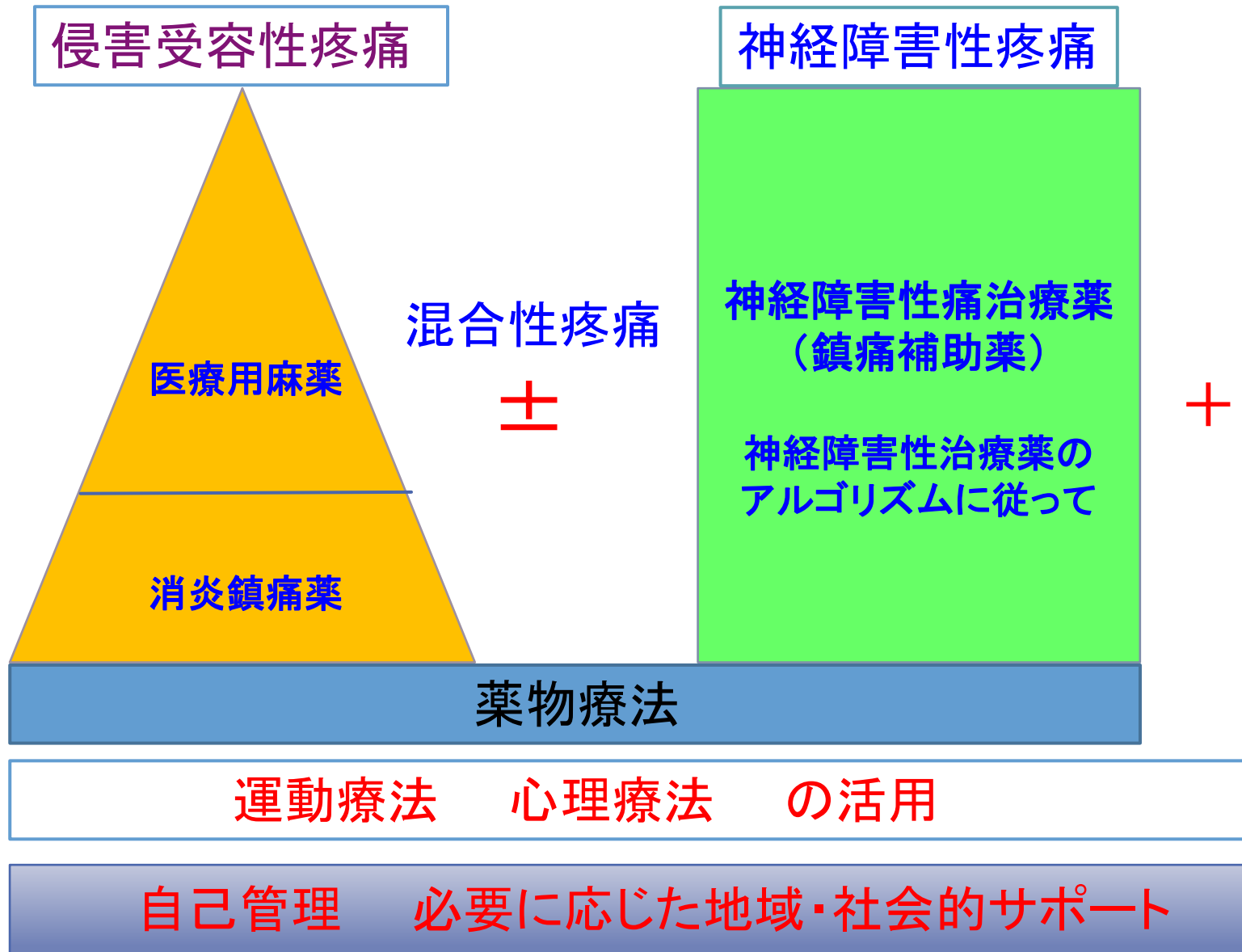
この中でがんサバイバーが  
経験し得る痛みはどれか？

## 6. ペインクリニックで行う痛み治療



治療を始める前に、しっかりと痛みを評価し  
適切な治療法を選ぶ（組み合わせる）ことがポイント

# 痛み治療の考え方



適応疾患や病態に対して

手術療法

神経ブロック

その他の治療

原因に合わせて  
治療法を選択！

# 薬物療法（お薬で体の痛みを和らげる方法）

- ▶ 今までの痛み止めを使っても効果がない場合には、痛みを様々な角度から再評価します。
- ▶ 年齢や内科疾患などもお伺いし、治療効果と副作用も確認して、患者さんの痛みにあったお薬を選択して治療します。

## ・ 消炎鎮痛薬

非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）



アセトアミノフェン



## ・ 鎮痛補助薬

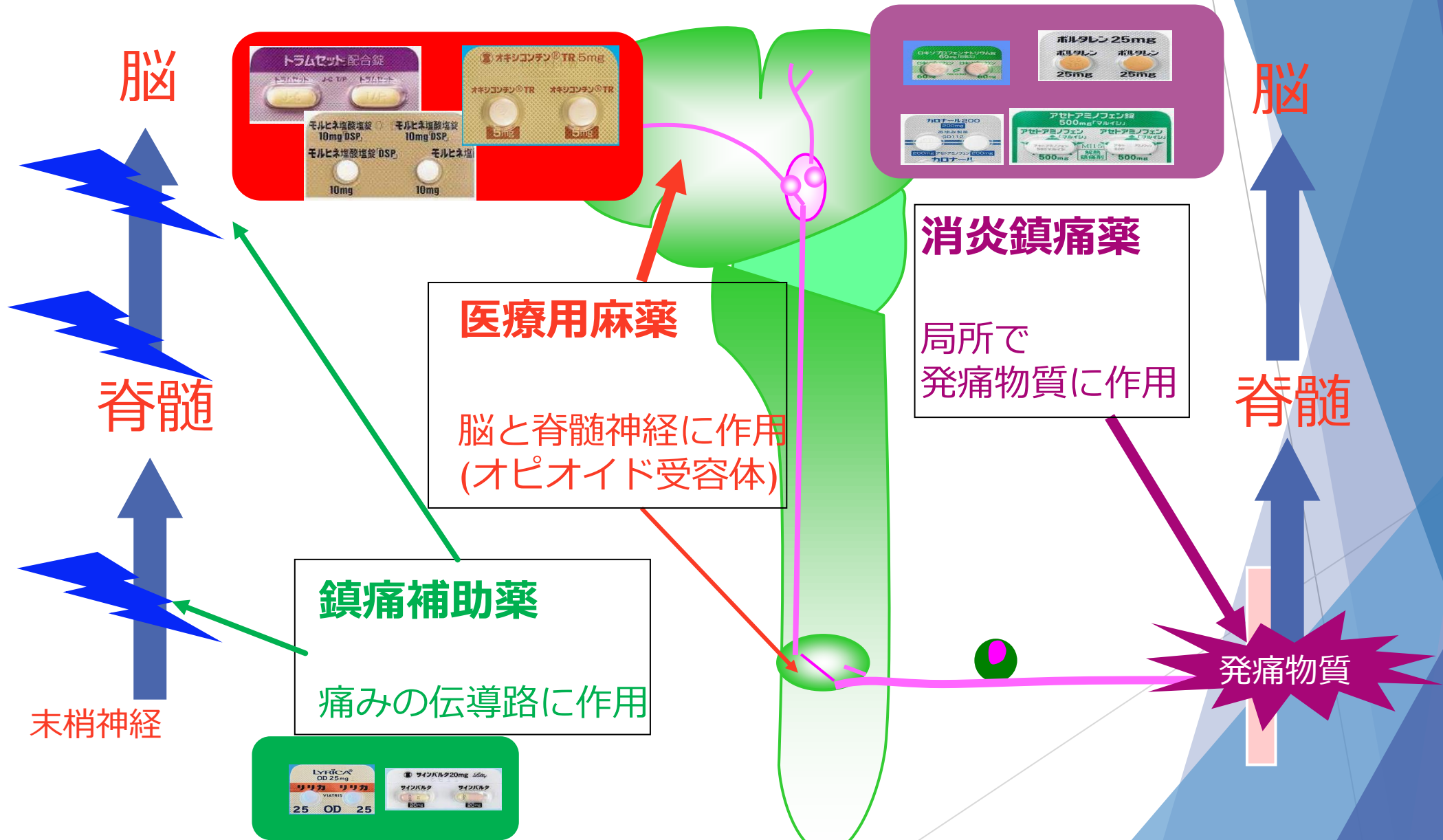
神経障害性疼痛の緩和のために使用



## ・ 医療用麻薬（オピオイド）



# 薬の作用している部位





# 神経ブロック治療

- ▶ 痛みの原因となっている神経の近くに針を刺して、局所麻酔薬や神経破壊薬を用いて化学的に、あるいは高周波熱凝固などによって物理的に、神経の働きを抑えることで症状緩和を目指す。また、血液の流れを改善することを目的とする場合もある。

## 神経ブロックの利点

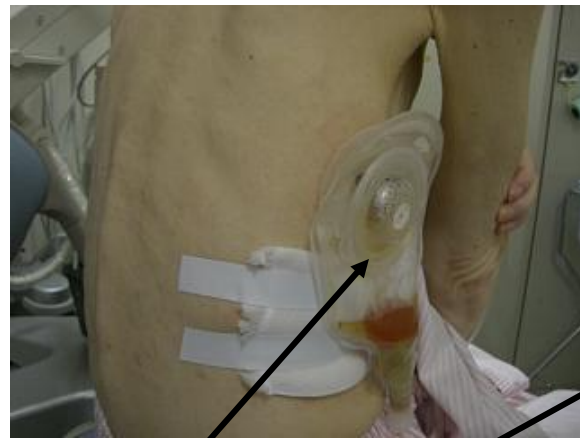
- ▶ 診断にも、治療にも使える。
- ▶ 眠気、めまい、吐き気、胃腸、肝、腎機能障害など薬物療法で気になるような副作用がない。

# ブロック治療の例

症例 59歳 女性

食道がん術後 膿胸（胸に膿が溜まった状態）

持続ドレナージが必要で、ドレーン挿入部の肋間神経痛が辛い  
痛みさえ取れば退院できるのに...



持続ドレナージ

# ペインクリニックでの治療内容

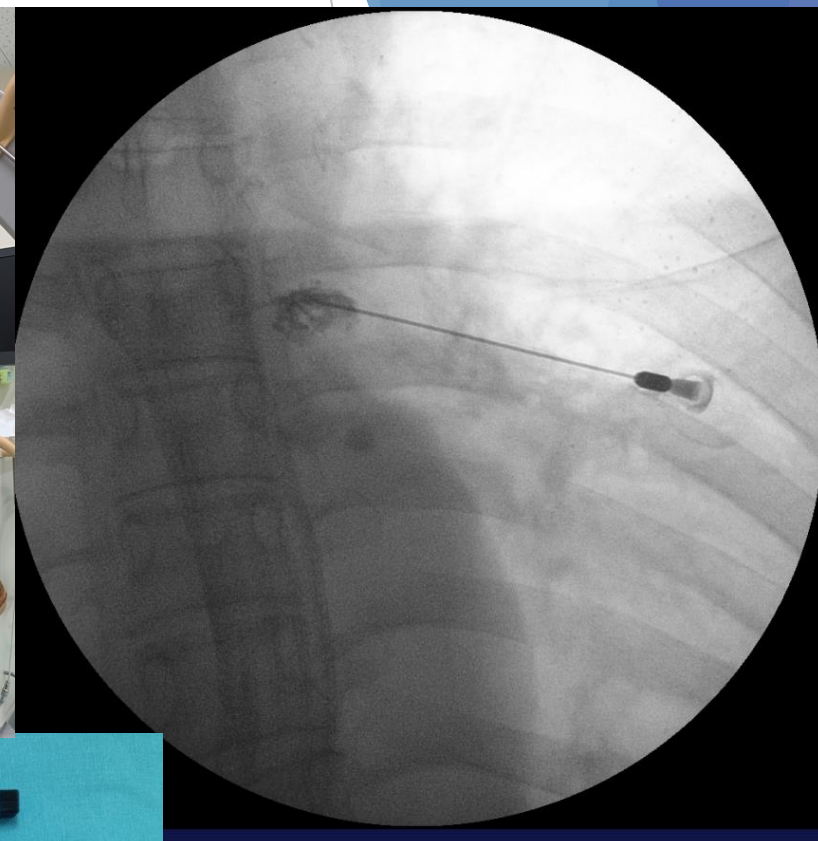
## 【症状】

- ・息もできないほどの痛み NRS10
- ・痛みで夜眠れない
- ・抑うつ気分あり

医療用麻薬と消炎鎮痛薬が処方され増量

薬の副作用として、  
吐き気と眠気は増すばかり  
痛みはいっこうに変化なし

→ブロック治療の適応ありと判断  
胸部脊髄神経根で痛みを遮断することを目標とした



**神経根ブロック+高周波熱凝固法を実施**

# その後の経過

- ▶ ドレーン部位の痛みは、NRS10 →3まで改善。
- ▶ ドレーンバッグの交換が楽になった。
- ▶ 夜間熟睡できるようになり、日中散歩に出かけるなど生活の質の改善が得られた。
- ▶ 会話中にも笑顔を認め、抑うつ状態にも効果があった。
- ▶ 数日後、自宅退院となった。

# その他の治療法

## ▶ 理学療法

必要と判断された場合に日常生活動作や生活の質の維持のために行う。

(詳しくは他章を参照)

## ▶ 心理療法（認知行動療法）

心理社会的要素の関与が強い場合、専門家（臨床心理士や精神科）により行われる。痛みに囚われず生活することを目的として、考え方の変容を促す。

# 痛み治療はチームで取り組む

- ▶ ペインクリニックでは、診療科や職種の垣根を越えて様々な医療スタッフと連携し、患者さんに合った治療法をご提案しています

例えば... 右肺がんで手術後に化学療法をした70代男性Aさん

- ▶ 術後痛→手術した主治医（外科医）から内服処方と  
ペインクリニックでのブロック治療

★がんに起因する痛みに関しては、緩和ケアチームとも連携し、治療やケアにあたっています

- ▶ 化学療法後の手の痺れ、運動機能障害→理学/作業療法
- ▶ 痛みによる気分の落ち込み→看護師、臨床心理士、精神科
- ▶ 内服薬の管理→薬剤師
- ▶ 退院の調整→医師、看護師、ソーシャルワーカーなど

**様々な医療スタッフが関わっています**



## 7. まとめ

- ▶ 痛みは個人的な経験であり、他人と共有することが難しい。
- ▶ がん治療の発展により、今後益々がんサバイバーは増加する。
- ▶ がんサバイバーが経験する痛みには様々なものがあり、その原因により治療法は異なる。
- ▶ ペインクリニックは「痛み」を専門的に診療するところである。
- ▶ 他の診療科や医療スタッフと連携しながら治療を行っている。

# おわりに

- ▶ ペインクリニックでの診療は、痛みに苦しむすべての患者さんを対象としています。
- ▶ 痛み治療には先に述べてきたように、様々な治療方法があります。
- ▶ 痛みを0にすることは難しいかもしれませんが、痛みを緩和することで生活の質を保ちながら日々を楽しむお手伝いをさせていただきます。



# ご清聴ありがとうございました



順天堂医院 1号館3階  
受付3C

ペインクリニック (痛み治療) 外来受付まで  
お越しく下さい