

痛み日記

年 月



患者さまへ

がんの痛みは、痛みの治療を始めても、すぐに痛くない状態にすることはむずかしいので、現在の痛みの状態にあわせた治療目標を決めて、段階的に治療を進めていきます。

例えば、夜間ぐっすり眠ることができるけれど、日中ときどき痛みを感じる状態の時は、第2目標をめざして治療します。

痛みをがまんしないで、普通の社会生活ができるようになるまで、とにかくあなたの痛みを伝えましょう！

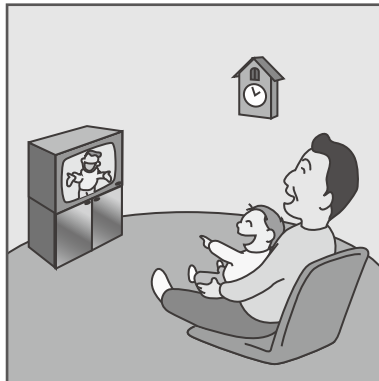
第1目標



夜間、ぐっすり眠れるようになる

(痛くて目が覚めることがない状態)

第2目標



静かにしていれば、痛くないようになる

(テレビを見ていて笑ったりできるし、クシャミや咳をした時、たいして痛くない状態)

第3目標



歩いたり、からだを動かしても、痛くない

(痛みがなく、普通の社会生活ができる状態)

記入開始	年	月	日	() 冊目
氏名	男・女		年	月 日生
住所	TEL			
初診日	年	月	日	
病院名	TEL			
主治医名	先生			

痛み止めの薬の副作用について

どんな薬にも必ず長所と短所があります。医療用麻薬などの痛み止めは、飲み始めのころに、吐き気、眠気などが現れます。

吐き気



吐き気は2~3週間で、自然におさまってきますが、その間は吐き気止めを使うようにします。

眠気








眠気は、それまで痛くて眠れない日が続いていたことも影響して出てくると思われます。4~5日続けて医療用麻薬を飲めば、眠気もなくなってくるでしょう。

便秘

医療用麻薬などの痛み止めは、下痢を止める作用がありますので、飲み始めると便秘になることが多いのです。そのため、下図のように下剤も一緒に飲みます。いつもと同じようにお通じがあるように調節します。

便秘の予防対策

例) 医療用麻薬を使い始めた日から

寝る前  に下剤を  1錠 または   2錠 を
コップ一杯の水  と飲む

※個人差があるので自分にあった下剤の量をみつける...

繊維の多い
食品や水分をとる



うまくいかなければ
医師・看護師に相談する



まだ便が出ない

下剤を3~4錠に、
ダメなら5~6錠に
増やす



下痢になってしまった

下剤を減らす
または
1日おきにする



◎ ふだんのお通じと同じようになるように！

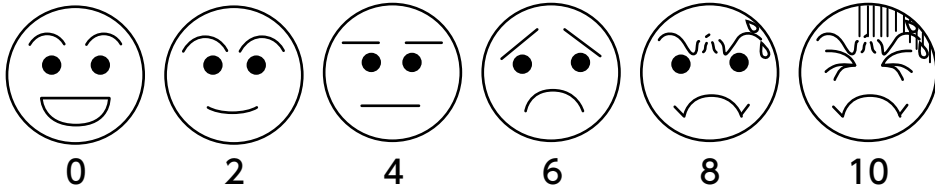
分からないことがあれば、ご遠慮なさらずにご相談下さい。

『痛み日記』記入例

痛みの程度

● 痛みの強さを数字で表す際に参考にして下さい。.....

☆ 痛みの強さを数字で表す方法

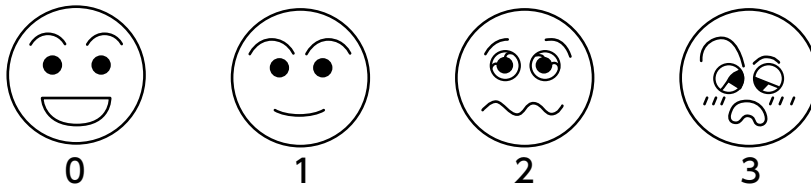


- 0 : まったく痛みがない
- 2 : ほとんど痛みがない
- 4 : 軽度の痛みがあり、すこし辛い
- 6 : 中程度の痛みがあり、辛い
- 8 : かなり痛みがあり、とても辛い
- 10 : 耐えられないほど強い痛みがある

ねむけの程度

● ねむけの強さを数字で表す際に参考にして下さい。.....

☆ ねむけの強さを数字で表す方法



- 0 : まったくねむけがない
- 1 : ほとんどねむけがない
- 2 : ややねむけがある
- 3 : ねむくてたまらない。日中ほとんどボーッとしている

吐き気の程度

● 吐き気の強さを数字で表す際に参考にして下さい。.....

- 0 : まったくむかつき感がない
- 1 : むかつき感はあるが、食事に影響ない
- 2 : むかつき感が強く、食事ができない
- 3 : むかつき感だけでなく、もどしてしまった

● 備考 : 痛みについて、お気付きの事、例えば、飲んだ後に痛みがどう変化したか、体調はどうだったなどを記入して下さい。

月 / 日	10 / 26	10 / 27	10 / 28	10 / 29	/	/
時間	10	10	10 18	10		
時間をきめて使う痛み止め	医療用麻薬 徐放性製剤	1	1	1	1	
	消炎・ 鎮痛剤	1	1	1	1	
追加した痛み止め	医療用麻薬 速放性製剤		1	1	1	
下剤	錠剤	2	2	2	2	
	粉薬	1	1	1	1	
吐き気止め	錠剤			1		
その他のお薬						
→ 痛みの程度	10					
	8					
	6		○	○	○	
	4	○			○	
	2	○	○	○	○	○
0						
→ 便の硬さ	硬い					
	普通	○		○		
	軟便 下痢		○		○	
→ ねむけの程度	3					
	2				○	○
	1					
	0					
→ 吐き気の程度	3					
	2			○		
	1				○	
	0					
備考		夜、咳のため 痛かった				

月 / 日	/	/	/	/	/	/
時間						
時間をきめて使う痛み止め						
追加した痛み止め						
下剤						
吐き気止め						
その他のお薬						
痛みの程度	10					
	8					
	6					
	4					
	2					
	0					
便の硬さ	硬い					
	普通					
	軟便					
	下痢					
ねむけの程度	3					
	2					
	1					
	0					
吐き気の程度	3					
	2					
	1					
	0					
備考						

月 / 日	/	/	/	/	/	/
時間						
時間をきめて使う 痛み止め						
追加した痛み止め						
下剤						
吐き気止め						
その他のお薬						
痛みの 程度	10					
	8					
	6					
	4					
	2					
便の硬さ	硬い					
	普通					
	軟便					
	下痢					
ねむけの 程度	3					
	2					
	1					
	0					
吐き気の 程度	3					
	2					
	1					
	0					
備考						

月 / 日	/	/	/	/	/	/
時間						
時間をきめて使う痛み止め						
追加した痛み止め						
下剤						
吐き気止め						
その他のお薬						
痛みの程度	10					
	8					
	6					
	4					
	2					
便の硬さ	0					
	硬い					
	普通					
	軟便					
	下痢					
ねむけの程度	3					
	2					
	1					
	0					
吐き気の程度	3					
	2					
	1					
	0					
備考						

月 / 日	/	/	/	/	/	/
時間						
時間をきめて使う 痛み止め						
追加した痛み止め						
下剤						
吐き気止め						
その他のお薬						
痛みの 程度	10					
	8					
	6					
	4					
	2					
便の硬さ	硬い					
	普通					
	軟便					
	下痢					
ねむけの 程度	3					
	2					
	1					
	0					
吐き気の 程度	3					
	2					
	1					
	0					
備考						

月 / 日	/	/	/	/	/	/
時間						
時間をきめて使う痛み止め						
追加した痛み止め						
下剤						
吐き気止め						
その他のお薬						
痛みの程度	10					
	8					
	6					
	4					
	2					
便の硬さ	0					
	硬い					
	普通					
	軟便					
	下痢					
ねむけの程度	3					
	2					
	1					
	0					
	吐き気の程度	3				
2						
1						
0						
備考						

月 / 日	/	/	/	/	/	/
時間						
時間をきめて使う 痛み止め						
追加した痛み止め						
下剤						
吐き気止め						
その他のお薬						
痛みの 程度	10					
	8					
	6					
	4					
	2					
便の硬さ	硬い					
	普通					
	軟便					
	下痢					
ねむけの 程度	3					
	2					
	1					
	0					
吐き気の 程度	3					
	2					
	1					
	0					
備考						



監修：静岡県立静岡がんセンター 薬剤部 篠 道弘
名古屋大学医学部附属病院 薬剤部 片岡 智美

提供 住友ファーマ株式会社
制作 株式会社ソフトナイン

(2022年6月作成) MOR P-11124v02

痛み日記（B5 サイズ）

患者さんやご家族との、がんの痛みや副作用の情報交換、服薬状況の把握などに有効活用できます

こちらの資料はデジタル版（PDF 形式）での提供のみとなっております。

