



痛みの閾値とは？



『痛みの感じやすさ』をいいます。

* 痛みの閾値が**下がる** → 痛みが**感じやすくなる**

* 痛みの閾値が**上がる** → 痛みが**感じにくくなる**

痛みが感じにくくなる因子

睡眠 休息 周囲の人々の共感
理解 人とのふれあい 気分の高揚気
晴らしとなる行為 不安の減退



不快感 不眠 疲労 不安 恐怖
怒り 悲しみ うつ状態 孤独感
喪失感 倦怠 内向的心理状態

痛みが感じやすくなる因子



笑ったり精神的にリラックスする事で痛みが和らぎます。
患者さんが安心感を感じれば『そばにいる』だけでも十分な緩和ケアです。

