



『**痛みの日記帳**』をご存知ですか？

* がんの痛みの強さには日によって変化することがあります。

* 特に、急に痛みが強くなり、薬を使用した時は記録をしておきましょう。



* 特に以下の**5つの項目**を記録して医療者に伝えて下さい。

① **どこが痛むのか**

⇒ 痛みの部位を知り、痛みの原因を明らかにする。

② **どのように痛むのか**

⇒ 痛みの種類によって、使用する痛み止めが異なる。

③ **使用した時間**

⇒ どの程度の頻度で、痛み止めを使用しているか。

④ **痛み止めを使用する前の痛み**

⇒ 痛み止めを飲む前は、どの程度痛かったのかを知る。

⑤ **痛み止めを使用した後の痛み**

⇒ 痛み止めを飲んで、どの程度の効果が得られたかを知る。



【痛みの伝え方】



痛みなし

最も強い痛み

薬剤科に専用のノート
もありますので、
必要な方はスタッフに
お声掛けください。

まったく症状がない時を「0」
これ以上考えられないほど痛みが強い時を「10」とした時
今の痛みの強さに近い数字を選んで記録して下さい。

*あくまでも一例です。痛みの伝え方は他にもたくさんあります。



文責：がん性疼痛看護認定看護師 山崎