

日本看護協会は、国民への質の高い医療の提供を目的に資格認定制度を創設し、25年目となります。特定の専門看護分野の知識・技術を深め、保健医療福祉の発展に貢献し併せて看護学の向上をはかることを目的として13分野・2,242名の専門看護師と、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上をはかることを目的に21分野・19,631名の認定看護師を社会に送りだしています（令和元年6月現在）。宮崎県内では、専門看護師12名（3分野）と認定看護師139名（18分野）が活動しています。

宮崎県看護協会は、県民の皆様にも県内で活動する専門看護師・認定看護師の活動を広く知っていただき、皆様のお役に立てるような情報を発信する活動を行っています。

今回のテーマは、「痛みの伝え方」です。



痛みを伝える4つのコツ

がん性疼痛看護認定看護師 児玉みゆき

（独立行政法人国立病院機構 都城医療センター）

痛みは本来、体の異常を知らせたり、けがをしないよう危険から逃げたりすることで体を守る役割があります。しかし、長く続く強い痛みは我慢していても良ならず、最近では放置するとどんどん強くなっていくことが分かっています。今回はご本人にしか分からない痛みを、医療者にも分かるように伝えていただくコツをお伝えしたいと思います。

1. 痛い場所の伝え方

身体のどの部分が痛いかで「背中が痛い、足が痛い」というだけでは、具体的な場所が分かりにくいので、手で押さえたり、指でさしたりして見せてください。



2. 痛みの程度の伝え方

どの程度痛むのかということをお尋ねするとき、最近、医療者は「一番痛かった時、これ以上ないほどひどい時を10、全く痛くない時を0として、今は0～10の数字の中でどの程度ですか」と問いかけることが多いと思います。はっきりした数字が分からない場合は、軽度、中等度、強度という表現でもわかります。下記の図を参考に教えてください。

①全くない ←————→ これ以上ないほどひどい⑩

症状	軽度			中等度			強度				
痛み（一番強い時）	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



3. 痛みの感じ方の伝え方

痛みには指を切るとずきずきする、足がしびれるとジンジンするという風に感じ方に違いがあります。どのように感じるか教えていただくと、なぜ痛いのか原因を考えるヒントになります。

例：鈍い感じ、じわっとする、重苦しい、ピリピリ、電気が走る、針で刺されるなど

4. 痛みを感じるタイミングの伝え方

痛みによっては、動くと痛い、寝ていると痛いなど、痛みを感じるタイミングがいつも同じ時ということがあります。逆に、いつ起こるか分からないという場合もあります。どちらにしても、ご本人にしか分からないことなので、痛みを感じるタイミングを教えてください。



今回お伝えした痛みの伝え方のコツは、どのような痛みでもお使いいただけます。このようなコツをお使いいただくと、医療者にもご本人の痛み、つらさが分かり、原因や治療の必要性を考えることに繋がりますので、是非ご活用ください。