痛み止めを安心して
ご使用いただくために

医療用麻薬に関する説明書

静岡市立清水病院
薬剤部 / 緩和ケア委員会 作成

目次

はじめに……2
痛みのケアってなんだろう？……3
　痛みの治療の４つの基本……3
治療の目標……4
痛みの度合い(スケール)を教えてください……5
医療用麻薬の作用と副作用について……6
　副作用①　吐き気・おう吐……6
　副作用②　眠気……7
　副作用③　便秘……8
医療用麻薬の種類について……9
　定時使用の薬剤……9
　レスキュー薬（頓用）……9
こんな時はどうしよう？……11

はじめに

医療用麻薬を使用される方に必ず知っておいてほしいこと

痛みがあると、毎日の生活が大変になったり、気持ちが沈んだりしますよね。そのため、痛みの治療を正しく理解し、痛みとうまく付き合っていただくことが重要です。

医療用麻薬は、脳に働いて痛みを抑える薬です。“麻薬”と聞くと恐怖心を抱かれる方もいらっしゃるかもしれませんが、医療用麻薬は普通の痛み止めと同じで、痛みの治療で適切に使うかぎり、精神に異常をきたしたり、寿命が縮んだりすることはありません。

痛みを我慢していると、日常生活の制限が増えてしまいます。また、体が痛みに敏感になり、痛みを強く感じやすくなってしまうこともあります。痛みを適切にコントロールできれば、活動する意欲がわき、日常生活も送りやすくなるため、我慢せず医療者に痛みを伝えてください。あなたが痛みから解放されるよう、対応させていただきます。

痛みのケアってなんだろう？

痛みをやわらげる方法は、様々です。その中でも中心となるのは、薬を使う方法です。

痛みの治療の４つの基本

世界保健機関（WHO）が、痛みの程度に合わせた薬の使い方を提唱しています。

WHO 方式疼痛療法とは、1986 年につくられた痛みの治療の国際標準です。WHO では、痛みで苦しむ人の QOL（Quality of Life：生活の質）を向上させるため、世界中のどの国でも入手でき、簡単に治療できる医療用麻薬（モルヒネなど）を中心とした痛みの治療の国際標準を作成しました。この基準を参考に、治療を提供しています。

私たち医療者が患者さんに痛み止めを使う場合の基本方針

① **飲み薬を用いる**
可能な限り、経口投与(飲み薬)で治療を行います。

② **薬を飲む時間を決めて規則正しく使用する**
痛みは持続することが多いため、薬を飲む時間を決めて一定の間隔で使用し、薬の効果が弱くなる時間ができないようにします。

③ **あなたにあった量の薬を使用する**
痛みは人によって感じ方が異なるため、痛みをやわらげるために必要な薬の量は個人差があります。ですから、それぞれの患者さんの痛みにあわせて必要な量を決めていきます。

④ **薬の説明や副作用対策など細かい配慮を行う**
痛み止めを適切に使用し続けることができるように、医師や看護師、薬剤師と相談しながら、飲み方などを調整していく必要があります。

日本緩和医療学会，ガイドライン統括委員会，患者さんと家族のためのがんの痛み治療ガイド増補版：金原出版，2017: 46-49.

治療の目標

①夜間の睡眠を確保する

夜、痛みで眠れなかったり、途中で目が覚めてしまったりせず、
熟睡できるようにすることを第一の目標とします。

②安静にしている時の痛みをなくす

夜の睡眠が確保できるようになったら、安静にしているときに
痛みを感じなくなるよう痛み止めを調節していきます。

③体を動かした時の痛みをなくす

体を動かしたときは、その動作が刺激となって痛みが出やすい
場合があります。頓用の痛み止めなどを上手に使用し、
対応できるよう検討していきます。

痛みの治療は、あなたの状態に合わせて目標を決めます。上記の目標以外にも、あなたが考えている目標やご希望があれば、教えてください。

体調や痛みの状況については、遠慮なく医師・看護師・薬剤師にお伝えください。

痛みの度合い(スケール)を教えてください

痛みの強さや場所、性状（鈍い痛み、ビリビリする痛みなど）は、患者さんご本人にしか分かりません。そのため、今の痛みの度合いを適切に評価し、より良い薬・対策を検討するために、医療スタッフが痛みの状況を専用のスケール（尺度）を用いて確認させていただくことがあります。

痛みを評価するスケール（尺度）の代表的なものは、以下の２つになります。

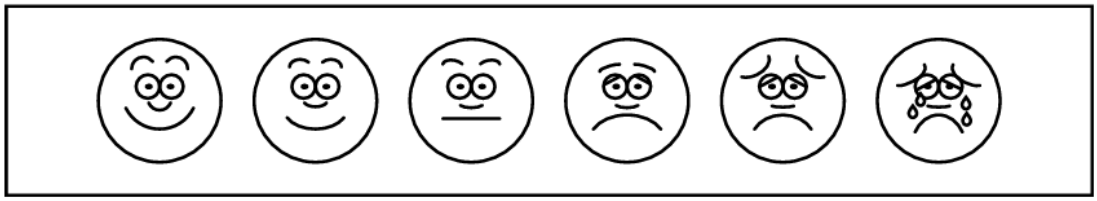
（1） 0～10 の数字で痛みを表現する NRS スケール
（2） 表情で痛みを表現する FRS スケール

（1）NRS スケール は最も用いられるスケールです。

Numerical Rating Scale（NRS）

0 = 痛みが全くない　　10 = 考えられる中で最悪の痛み

Faces Pain Scale（FPS）



〔Whaley L, et al. Nursing Care of Infants and Children, 3rd ed, St. Louis, Mosby, 1987〕

日本緩和医療学会，ガイドライン統括委員会，がん疼痛の薬物療法に関するガイドライン：金原出版，2020: 37.

医療用麻薬の作用と副作用について

薬には、痛みをやわらげるなどの効果（作用）がありますが、同時に、治療の目的以外の不都合な作用（副作用）もあります。医療用麻薬の副作用としては、主に吐き気・おう吐、眠気、便秘などがあげられます。

副作用①　吐き気・おう吐

医療用麻薬を使い始めた頃や薬の量を増やした時期に、吐き気が起こることがあります。吐いてしまうことはなくても「食後に気持ち悪くなる、胃がムカムカする」、「体を動かしたり、頭を動かしたりすると気持ち悪くなる、めまいがする」というような気持ち悪さが現れることもあります。

医療用麻薬による吐き気は、２～３週間で耐性ができ自然に治まっていくことが多いです。その間は、吐き気止めを使うと症状の軽減が期待できますので、症状を感じたら我慢せずお伝えください。吐き気が心配な方は、吐き気止めを予防的に飲んでおくことも可能ですので医師・薬剤師にご相談ください。

日常の工夫
食事は少量ずつ食べる
無理せず食べやすいものを食べる
新鮮な空気の入れ換えをする
楽な服装にする
好きな音楽を聴く（気分転換）

副作用②　眠気

医療用麻薬を使い始めた頃や薬の量を増やした時期に、眠気を感じることがあります。医療用麻薬を使う前まで、痛みのため眠れていなかったり、体が疲れていたりすることがありますが、医療用麻薬を使ったことで体が楽になり、眠気を感じることがあるとされています。眠気を感じるのは自然なことで、決して悪いことではありません。不快な眠気でなければ、ゆっくり休んでいただいて構いません。

４～５日続けて医療用麻薬を使っているうちに体も慣れてきて、眠気は出にくくなってくることが多いとされていますが、長期間続く場合や、不快なほどの眠気（人と話しているときに寝てしまう、新聞の活字を目で追えないなど）がある場合は対応を考えますので教えてください。

日常の工夫

軽い運動や、散歩をしてみる

温かい飲物などで気分転換をしてみる

副作用③　便秘

医療用麻薬を使うと、便秘になることがあります。これは医療用麻薬が腸に作用することが関係しています。便秘は吐き気や眠気と違って、体が慣れることはありませんが、継続して下剤（便を軟らかくする薬、大腸の動きをよくする薬）を飲んでおくことで対応できますのでご安心ください。

便の状態に合わせた下剤の調節の仕方の例

下剤を増やします。
強くいきまないと出ないときは、大腸の動きをよくする下剤を増やすなどします。

このあたりの状態を目指して下剤を調節しましょう。

下剤を減らします。
（１回分お休みする、錠数を減らすなど）

Lewis SJ, Heaton KW, Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time: Scand J Gastroenterol. 1997; 32(9): 920-924.
よりブリストルスケールを参照

柔らかめの普通便を目標に下剤を調節していきます。
排便の調節がうまくいかない場合には、便のイラストを参考に排便の状態を記録しておき、医師・薬剤師・看護師に相談しましょう。

日常の工夫
お腹をマッサージする
十分に水分を補給する
無理のない範囲で体を動かす
便意がなくても朝食後トイレに座ってみる

医療用麻薬の種類について

医療用麻薬には決まった時刻に使用する定時使用の薬剤と、痛いとき・呼吸が苦しい時など頓用で使用する速く効くレスキュー薬があります。薬の成分もいくつかあるため、痛みの状況を確認しながら薬の種類を検討していきます。

定時使用の薬剤

１日の半分以上持続する平均的な痛みを持続痛と言いますが、持続痛に対しては、効き目が長く続くように工夫された薬を定期的に使用することで痛みをコントロールしていきます。

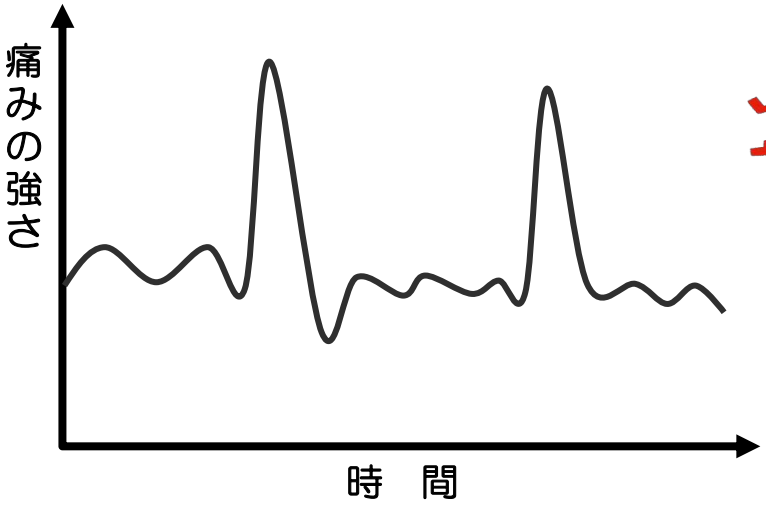
大体決まった時刻に、忘れず薬を使用いただくことが重要です。自己流で飲み方を変えたり、突然中止したりすることはやめましょう。

レスキュー薬（頓用）

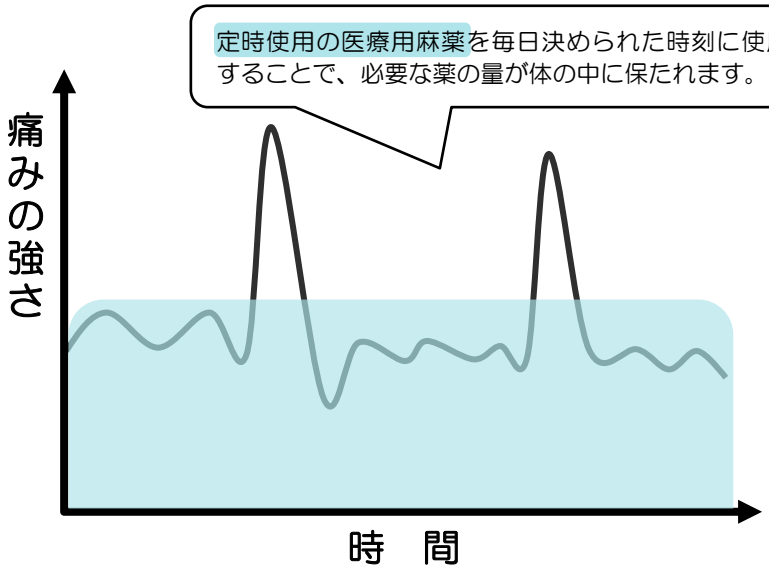
持続痛に対し、一時的な痛みの増強を突出痛といいます。この突出痛に対応するために使用される即効性の痛み止めを「レスキュー薬」と呼びます。また、痛み止めの成分が患者さんの痛みに対して有効であるかどうかを判断するためにレスキュー薬のみが処方される場合もあります。

痛みが強まったときに、医師から指示された用量を守ってレスキュー薬を使用しましょう。可能であれば使用した日時をメモして診察時に持ってきていただけると痛みの状況を把握しやすく、対応を検討しやすくなります。

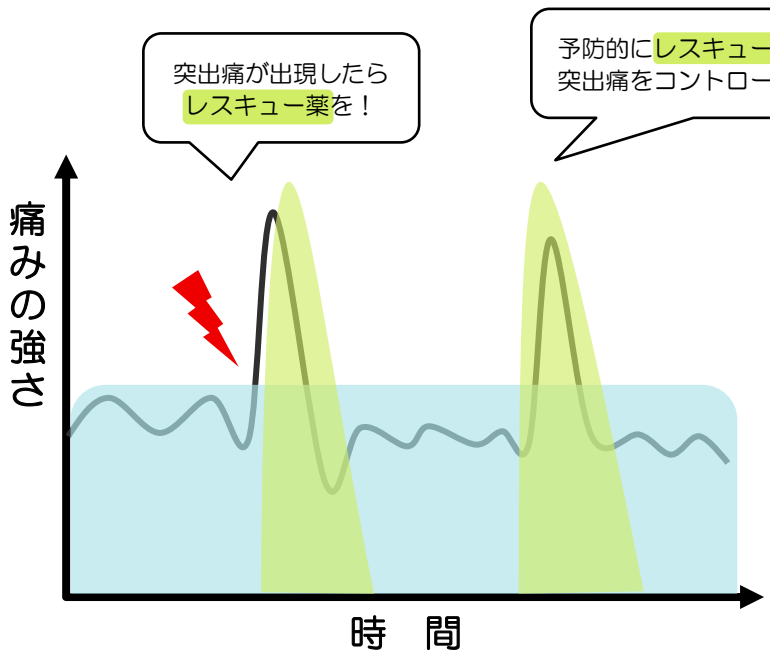
突出痛のなかには体を動かすときに痛みが強くなるなど、ある程度予測が可能なものもあります。例えば入浴や仕事での動作、食事などの際に痛みが出るようであれば、その３０～６０分前にレスキュー薬を予防的に使うことで痛みが強くならないようにすることもできます。レスキュー薬の使用間隔や、使用タイミングについては医師、薬剤師にご確認ください。



1 日のなかで持続痛と
突出痛が出現していて、
痛みがコントロールできて
いない状態です。



長く効く定時使用の医療用麻薬を
使用することで、持続痛を緩和
していきます。
しかし、ときおり出現する突出痛
はコントロールできていません。



定時使用の医療用麻薬を使用しても
コントロールできない突出痛には、
レスキュー薬(頓用の医療用麻薬)を
使用していきます。
突出痛のタイミングが予測できる
場合には、30 分から 1 時間前に
レスキュー薬を予防的に使用する
ことも可能です。

こんな時はどうしよう？

Q 医療用麻薬を使いすぎると依存症になってしまいませんか？

A 医療用麻薬は指示された用法・用量を守っていただければ依存症や中毒になることはありません。レスキュー薬（頓用の薬）の使用頻度で心配があれば医師・薬剤師にご相談ください。

Q 医療用麻薬を使うということは、最後の手段なのでしょうか？

A 医療用麻薬は、必ずしも病状が進行してから使用する薬ではなく、最後の手段ではありません。痛みの程度に合わせて早期から使用することで、体力の消耗を防ぎ、今まで通りの生活が送りやすくなります。また、医療用麻薬を長期間使用しても、寿命が縮むようなことはありません。

Q 医療用麻薬は不正麻薬とどう違うのでしょうか？

A 医療用麻薬は痛みをやわらげる「痛み止め」として、日本のみならず世界中でその効果が認められ、使用されています。覚せい剤や大麻などの不正麻薬とは違い、医療用麻薬は「麻薬及び向精神薬取締法」により医療用としての使用が許可されている薬です。

Q 医療用麻薬の使用が、現在行っている治療に影響を与えることはありますか？

A 医療用麻薬が、他の治療の効果に影響することはありません。
むしろ、医療用麻薬を使用し痛みをコントロールすることで、体調や気持ちが安定し、治療継続の助けになることもあります。
薬の相互作用などが心配な場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

Q 痛みがなくなったので、医療用麻薬を止めてもいいですか？

A 医療用麻薬を急にやめると、汗をかいたり、下痢が止まらなくなったりなどの退薬症状が現れることがあります。
医療用麻薬の使用をやめたい場合や、痛みが治まってきている場合は、必ず医師や薬剤師と相談しながら、少しずつ薬の量を減らしていきましょう。

Q 決まった時間に医療用麻薬を飲み忘れました。
どうすればいいですか？

A 医療用麻薬を処方している医療機関へ相談しましょう。服用予定時刻からどのくらい時間が経っているかによって対応が異なってきます。

Q 医療用麻薬の錠剤が飲みにくいです。錠剤を割って服用してもいいですか？

A 薬の特性上、割って服用すると薬の効果がしっかりと現れないものがあります。粉末や液体の薬、貼り薬などもありますので、薬が飲みにくい場合には医師、薬剤師に相談してみましょう。

Q 医療用麻薬を飲んでいますが車の運転をしていいですか？

A 基本的に自動車の運転等危険を伴う機械の操作は避けていただくのが望ましいです。特に医療用麻薬を使い始めたり、増量したり、種類を変更したりしてから 1～2 週間程の時期は、眠気やふらつきが出やすいため運転を行わないようにしましょう。
運転を行う必要がある場合には、医師に相談してみましょう。

Q 自宅での医療用麻薬の管理はどうすればいいですか？

A

- 医療用麻薬は他の薬と一緒に保管して問題ありません。
- 子供がいるご家庭では、子供の手の届かないところで薬を管理しましょう。また、同居している方が間違って医療用麻薬を使用しないよう注意してください。医療用麻薬は処方されたご本人のみが使用可能です。他の人に渡すと法律違反となりますので注意してください。
- 残って使わなくなった医療用麻薬は、もらった医療機関/保険薬局へ返却してください（遠方の場合で返却が現実的でない場合には、他の医療機関や保険薬局でも回収可能です）。
- 服用し終わった医療用麻薬のシートの空は、一般ゴミに捨てて問題ありません。
- 使用し終わった医療用麻薬のテープ剤は、テープの粘着面を内側にして貼り合わせて捨てるようにしましょう。

Q 痛いときに飲む頓用の薬を飲みきってしまいました。
次回の通院予約まで日数がありますがどうすればいいですか？

Q 薬を使用しても痛みがよくなりません、どうすればいいですか？

A まずはかかりつけの医療機関までご連絡ください。状況を確認し、対応についてご説明させていただきます。

Q 薬局まで家族に医療用麻薬を受け取りに行ってもらうことはできますか？

A 医療用麻薬を使用するご本人から依頼を受けていれば、家族、訪問看護師、介護士等でも受け取りは可能ですが、必要に応じてご本人へ確認を行わせていただきます。

Q 医療用麻薬を使用しながら海外旅行はできますか？

A

海外旅行をお考えの方は、まずは医師にご相談ください。
医療用麻薬を持って海外に行くためには、あらかじめ厚生労働大臣の携帯許可を受ける必要があります。申請の期限は出国日または入国日の２週間前までです。（この許可制度はあくまでも日本を出入国する際のものです。海外では日本と異なる規制を行っている可能性もあるため、訪問する国の在日大使館や領事館に問い合わせをしましょう。）

申請に必要な書類は以下のものになります。

① 医師の診断書（患者と申請者が同一であること、住所、氏名、処方された麻薬の品名・規格・用法用量、麻薬の使用を必要とする理由、携帯する麻薬の総量など）
② 麻薬携帯輸入許可申請書（日本に医療用麻薬を携帯して入国する場合）
③ 麻薬携帯輸出許可申請書（日本に医療用麻薬を携帯して出国する場合）
④ 携帯する麻薬の品名が確認できる資料（お薬手帳や薬剤情報提供書のコピーなど）
⑤ 返信用封筒（A4 サイズを同封できるもの）

提出先は以下の通りです。
静岡県在住の方は東海北陸厚生局麻薬取締部となります。

東海北陸厚生局麻薬取締部
〒460-0001
名古屋市中区三の丸 2-5-1　名古屋合同庁舎第２号館１階
TEL:052-951-6911　FAX:052-951-6876

その他困ったことがありましたら、お気軽にご相談ください。

静岡市立清水病院　薬剤部 / 緩和ケア委員会　作成
ver.2.0　2026.03.12