



在宅療養がん患者の

痛みのない生活に向けて



住み慣れたご自宅で、自分らしい療養生活を送るために

適切な治療やケアを行うことで痛みは和らげることができます。我慢することなく痛みをコントロールすることにより「食べる、眠る、動く」といった生活の質も改善します。コントロール目標やポイントを理解し、家族やケアチームと共有できるようにパンフレットを作成しました。

痛みのコントロール目標 痛みから解放し、生活の質を維持・向上させる

第1目標

・ 痛みに妨げられない夜間の睡眠



第2目標

・ 安静時の痛みの消失

第3目標

・ 体動時の痛みの消失

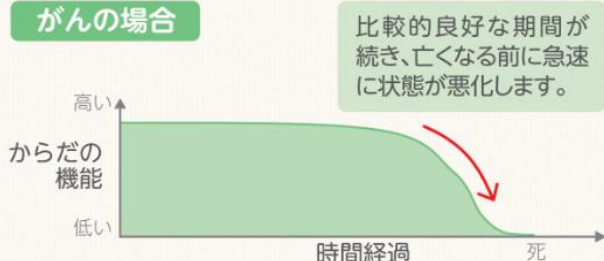
最初にクリア
する目標です！



終末期の経過は、病気などの種類によって異なります。がん患者さんの場合は病状が急激に変化するので、普段から痛みのコントロールを積極的に行って、本人が望む生活が送れるようにしましょう。

「もしも手帳」や「在宅療養ケアマップ」なども参考にして、痛みを我慢することなく過ごしましょう。

がんの場合



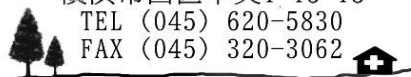
在宅療養生活を送るうえで大切にしたいこと

- * 本人の意向（どう過ごしたいか）
- * 家族の意向（どう支えたいか）
- * 痛みのない状態・自分らしい生活が
送れるように、何度も繰り返し医師や訪問看護師
等と相談することが大切です



2025年7月発行
発行：西区在宅医療相談室

平日 月～金曜日
横浜市西区中央1-15-18
TEL (045) 620-5830
FAX (045) 320-3062



A cartoon illustration of an elderly man with white hair, a large nose, and rosy cheeks. He is wearing a green long-sleeved shirt and green pants. He is sitting on a simple wooden bed frame with a white pillow behind him.

4：ひどい痛みが常にある

4.強い痛みが1日中続く



1 目の平均	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1. 夜間	1. 安静
2. 体を動かすこと	2. 保温
3. 食事（前・後）	3. 冷却
4. 排尿・排便	4. マッサージ
5. 不安・抑うつ	5. その他
6. その他	

1. なし
2. あり（経口摂取可能）
3. あり（経口摂取不可能）



参考文献：日本癌治療学会がん診療ガイドライン