

令和6年度第6回 地域のみなさまと学ぶ会を 11 月 12 日に開催しました。

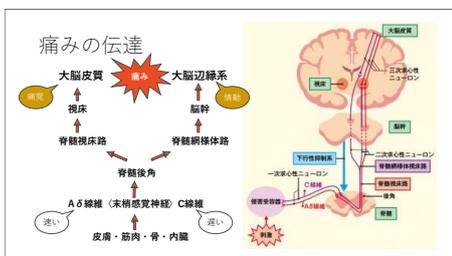
痛みのある人へのケア

～痛みの理解を深めよう～

痛みがある人～

冒頭、参加された方にお聞きしたところ、痛みのない人はほんのわずかでした。

私たちにとって身近な「痛み」は、危険回避のためには大切な機能ですが、この不快な体験からは早く逃れたいですね。痛みを抱える人に寄り添うために、院外 14 名、院内 2 名の方と一緒に、様々な角度から痛みの理解を深めました。



痛みには、①侵害受容性疼痛②神経障害性疼痛③痛覚変調性疼痛があります。痛みの伝達には、感覚と情動が大きく影響しています。がん患者さんの場合は、難治性疼痛になりやすい病態もありますが、痛みを止めるには感覚と情動に働きかけることが大切です。

「痛の痛いのでいけ～」は、どちらにも働きかけるので、本当に効果があるんですよ。



痛みを抱えたままにしていると、痛みは慢性化し、敏感になってしまいます。ですから、感覚の痛みは、しっかり早く取ることが大切です。でも、ただ単純に痛みを取ることを考えるのではなく、その人の困っていること、大切にしていることにも焦点を当てた『社会的・心理的要因に対するケア』で、孤独にしないケアを取り入れることも、とても大切です。

痛みは脳が重要です。脳がいつも元気でいられるように、運動をしたり、痛みの捉え方も見直して、「なんかちょっといい。」を増やしていきましょう。

痛みの閾値

↓

- 不安
- 不快感
- 疲労
- 不安・恐怖
- 怒り
- 悲しみ
- うつ状態
- 倦怠感
- 内面的な状況
- 認知症
- 社会的地位の喪失

↑

- 睡眠
- 休息
- 周囲の人々の共感
- 理解
- 人との離れ合い
- 突如とした行為
- 不安の醸成
- 気分の変遷

【トワイラス先生のがん患者の認知マシメント】より

風はコントロールできないが、帆は調整できる



©菊川市

テーマ： 認知症の方と関わる家族へのケア

担当： 認知症看護認定看護師 高畑さえ子

「地域のみなさまと学ぶ会」では、地域の医療・介護を支える多くの方との新たな出会いがあります。この出会いは、体験できない多くの経験を伺う学びの機会になっています。

繋がることで得られる信頼は地域の財産です。みなさまのご参加をお待ちしております。