

痛みどめのお薬について

★あなたのお薬

定時で（毎日決まった時間と量で）服用する痛みどめは（ ）です。

1日（ 回）1回（ 個・錠・枚）使います。

レスキュー（臨時の痛みどめ）は、（オプソ・オキノーム・アンパック坐剤）です。

痛みが強くなってきた時、または痛くなりそうな時に1回（ 包）服用します。

服用後 1 時間空ければ、何回でも使ってかまいません。痛みを我慢することなく、お薬を使いましょう。

すぐ使えるよう、手元においておきましょう。

★使用上の注意

動くと（入浴時、出かける前など）痛みが出るなど、痛みがでるタイミングが予測できる場合には、レスキューを 30 分～1 時間ほど前に使用し、痛みを予防することができます。

また、オプソは、息苦しさをやわらげるはたらきがあります。

これらの薬は、痛みが強くなってからではなく、痛み始めた時、あるいは痛くなりそうな時など早い段階で使った方が、より効果があります。

痛み止めのお薬を使っているうちに、薬が効きにくくなる事はありません。

また、これらのお薬のせいで病気の進行が早まることはありません。

痛みどめのお薬の副作用について

痛みどめのお薬を使う事で、吐き気や便秘、眠気が現れることがあります。

お薬を使って、予防していきましょう。

★吐き気について

吐き気を予防するお薬は（ ）です。

吐き気は 2~3 週間で自然におさまってくる場合が多いですが、吐き気どめのお薬で予防したり、おさえることができます。

★便秘について

便秘を予防するお薬は（ ）です。

便秘予防のお薬は定期的に服用する事が大切です。

便が硬いようなら、便を軟らかくするお薬を増やしたり、便が出ない日が続くなら、腸の動きを良くするお薬を増やしたりして、調節してかまいません。

調節したら、次回先生に伝えましょう。

★眠気について

だんだん体が慣れてきます。つらい眠気が続くようでしたら、ご相談ください。

こんな時はすぐに病院に連絡しましょう！

- レスキューを使っても痛みがとれない
- 吐いてしまい、食事がとれない
- 眠気が強く、会話の途中や食事中も眠ってしまう
- 混乱した会話や行動をする、幻覚がある



湘南中央病院 電話 0466-36-8151
かかりつけ薬局 電話

レスキュー（臨時の痛みどめ）の服用記録用紙

痛みどめの薬を使った日時、使った時の痛み、使った30分後の痛みを記入してください。
 フェイススケールで、ご自分の痛みを0～5で記録してください。
 痛みなしが0、想像できる最高の痛みを5とします。
 あなたの感じた痛みを、あなたが感じたままに記入してください。



記入例)	使用日時		使用した時の痛み					使用30分後の痛み					備考（どんな時に痛くなったか、など）		
	日	時	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3		4	5
	12月1日	12:50	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	食後に
1	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
2	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
3	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
4	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
5	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
6	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
7	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
8	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
9	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
10	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
11	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
12	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
13	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
14	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
15	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
16	/	:	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	

先生に伝えたい事をメモしておきましょう

この記入用紙は、次回外来受診前に外来受付に必ず提出してください。
 記録をもとに、次回処方する薬の量を調整します。

レスキュー（臨時の痛みどめ）の服用記録用紙

痛みどめの薬を使った日時、使った時の痛み、使った30分後の痛みを記入してください。
 フェイススケールで、ご自分の痛みを0～5で記録してください。
 痛みなしが0、想像できる最高の痛みを5とします。
 あなたの感じた痛みを、あなたが感じたままに記入してください。



記入例)	使用日時		使用した時の痛み					備考（どんな時に痛くなったか、など）	
	12月5日	2:45	0	1	2	3	4		5
1	/	:	0	1	2	3	4	5	立ち上がった時
2	/	:	0	1	2	3	4	5	
3	/	:	0	1	2	3	4	5	
4	/	:	0	1	2	3	4	5	
5	/	:	0	1	2	3	4	5	
6	/	:	0	1	2	3	4	5	
7	/	:	0	1	2	3	4	5	
8	/	:	0	1	2	3	4	5	
9	/	:	0	1	2	3	4	5	
10	/	:	0	1	2	3	4	5	
11	/	:	0	1	2	3	4	5	
12	/	:	0	1	2	3	4	5	
13	/	:	0	1	2	3	4	5	
14	/	:	0	1	2	3	4	5	
15	/	:	0	1	2	3	4	5	
16	/	:	0	1	2	3	4	5	
17	/	:	0	1	2	3	4	5	
18	/	:	0	1	2	3	4	5	
19	/	:	0	1	2	3	4	5	
20	/	:	0	1	2	3	4	5	

先生に伝えたい事をメモしておきましょう

この記入用紙は、次回外来受診前に外来受付に必ず提出してください。
 記録をもとに、次回処方する薬の量を調整します。

痛みとつらさの記録シート

() 様 ID()

年 月 日 時 分 記入

痛みで出来ないことや困っていることがありますか？
はい・いいえ
睡眠 座る 歩く 飲食 排泄
その他 ()

痛いところはどこですか？

今の痛みは数字でいくつですか？

フェイススケール
痛みが ほんの 少し痛い 中くらい とても これ以上の
ない 少し痛い 痛い 痛い 痛みがない
ほど痛い
0 1 2 3 4 5

どんな時に痛くなりますか？
動いた時・定期薬が切れそうな時・食後・特に
きっかけは無い
その他 ()

レスキュー薬を使って、眠くなること
がありましたか？
いつも・時々・なし

レスキュー薬を使って、吐き気が出る
ことがありましたか？
いつも・時々・なし

もっと痛みがとれたらいいと思いま
すか？
はい・いいえ

体がだるいと感じますか？
いいえ・時々・いつも

お通じはどうですか？
なし・普通・硬い・柔らかい

食欲はありますか？
あり・まあまあ・なし

よく眠れましたか？
はい・いいえ (寝付けない・何度も目が覚め
る・短い)

気持ちが落ち込んでいると感じましたか？
いいえ・時々・いつも

不安やイライラを感じましたか？
いいえ・時々・いつも

担当者 () 記入欄