

がん治療後の慢性疼痛

がんの治療中には、がんそのものや治療の影響によって、痛みが生じることはよくあります。多くの場合、治療が終わるとともに痛みもなくなります。しかし一部の方では、がんが寛解して治療が終了した後も痛みが副作用として続くことがあります。がん経験者の方では、放射線治療、手術、一部の抗がん剤、ステロイド治療により、骨や関節、神経がダメージを受ける場合など、様々な理由により長期的な痛みが生じることがあります。

急性疼痛と慢性疼痛の違い

急性疼痛とは、一般的に病気（がんなど）、けが、手術などが原因で起こり、多くの場合、長くは続かないものです。急性の痛みには生物学的な意味があり、「けがをしている」「体に異常がある」ということを知らせてくれることで、私たちが自分の体を守ることが出来るようにしてくれています。

一方で**慢性疼痛**とは、ももとの病気やけがが治った後も続く痛みを指します。慢性の痛みは、長く続くほど複雑になりやすく、とくに生活の質（QOL）がおびやかされる可能性があります。

痛みはとても複雑

医療従事者にとって、従来、痛みの強さは体の組織がどれだけ傷ついているかに比例すると考えられていました。しかし現在では、痛みの感じ方は身体的・情動的（感情など）・認知的（考え方など）な多くの要因と関係しており、その影響の受け方は人それぞれであることが分かっています。

近年では、脳を調べる新しい技術を用いた研究により、慢性的な痛みには多くの仕組みが関わっていることが明らかになってきました。痛みという体験は、脳の様々な異なる部位間で情報が複雑にやり取りされた結果として生じるのです。また、これらの研究から、ももとのけがが治った後も、痛みの信号の送り方や受け取り方が変化することで痛みが続くことがあると分かってきました。

さらに、人によって痛みの感じ方は異なります。同じ痛みの原因（刺激）であっても、脳の画像研究によると、人によって感じ方に違いがあることが示されています。つまり、とても敏感に痛みを感じる方もいれば、同じ刺激でもあまり痛みを感じない方もいるということです。

こうした違いの一部は生まれつきのものですが、環境の影響も大きいと考えられています。年齢、性別、発達段階、家族や文化的背景、これまでの痛みの経験、けがをしたときの状況など、さまざまな要因が、がん経験者の方がどのように痛みを捉え、感じ、対処するかに関わっています。

痛みと心理的健康

心理的な要因は、感じる苦痛の程度や、痛みがどのくらい辛く感じられるかに影響します。また、ご家族との関係や職場の環境なども、痛みとうまく対処できるかどうかに関わってきます。

数か月から数年にわたって続く慢性的な痛みがある場合、痛みに対して健全に対処する方法がないと、気分がどんどん落ち込んでいってしまうことがあります。痛みがあると、苛立ちや怒りを感じることもありますし、これまで楽しんでいた活動が痛みのせいでできなくなった場合にはなおさらです。また、「痛みで自分の生活が支配されている」と感じるようになると、無力感を抱いたり、自信をなくしたりして、新しいことに挑戦し、成長する機会を得ようとする意欲が低下してしまうこともあります。さらに、痛みは悪循環に陥ることが

Healthy living after treatment of childhood, adolescent, and young adult cancer

あります。例えば、痛みが出たり悪化したりすることを心配して体を動かすことを避けてしまうことがあります。活動量を減らしてしまうと筋力は低下し、その結果、さらに痛みが強くなってしまいかねないのです。

ときには、痛みを身体的に感じる前から恐れるようになってしまうこともあります。それにより人前で痛みに対処しなくてはならないような場面を避けるために、社会活動や地域の活動から距離を置き、次第に孤立してしまうことがあります。そのような状態が続くと、気分の落ち込みや不安、慢性的なストレスまで生じることがあり、それらが痛みをさらに強く感じさせることにつながります。これらはまた、ストレスや抑うつ、不安に関連した体の変化につながり、それにより痛みに対する感じやすさ（痛みの閾値）が低くなることもあります。

痛みの治療

幸いなことに、慢性的な痛みに対処し、うまく付き合っていく方法は存在します。慢性疼痛は、薬による治療だけでなく、リラクゼーションや瞑想などの行動療法（薬を使わない方法）、またはそれらを組み合わせて治療することが可能です。こうした薬を使わない方法は、がん治療中や治療後の痛みの管理において、薬と併用することも可能です。慢性疼痛に苦しむ患者さんを対象とした研究では、痛みへの対処法を身につけることで、自信が高まり、痛みによる辛さが軽減されることが示されています。また、痛みへの向き合い方や痛みに対する考え方が変わることで、行動にも良い変化が現れることがあります。例えば、運動量が増える、活動リズムを整えられるようになる、薬の効果が高まる、社会活動への参加が増える、といった変化などです。

行動的な対処スキルは、痛みを和らげたり、うまく付き合ったりするのに役立ちます。具体的には、リラクゼーション、瞑想、イメージ療法、気をそらす工夫、考え方の切り替えなどがあります。また、痛みやその意味についての考え方や捉え方を見直すことも有用です。さらに、サポートグループへの参加、マッサージ、音楽療法、痛みの管理や行動の改善に焦点を当てたカウンセリングなども有効な方法とされています。

作成者：Sunita K. Patel, PhD, City of Hope Comprehensive Cancer Center, Duarte, CA.

レビューア：Kayla L. Foster, MD, MPH; Beth Fisher, DNP, APRN, CPNP; and Melissa Acquazzino, MD, MS.

翻訳者：Miho Kato, MD, DrPH; Hiroki Ohkawara, MS, RPT; Kimikazu Matsumoto, MD, PhD. 本業務を行うにあたり、厚生労働科学研究費補助金 26EA0301、MEXT 科研費 JP25K19250 の支援を受けました。

小児がん経験者のためのその他の健康に関する情報は、下記からご覧いただけます

www.survivorshipguidelines.org

注：このヘルスリンクシリーズを通して、「小児がん」という用語は小児期、思春期、若年期に発生する可能性のある小児がんを指しています。ヘルスリンクは、小児がんが小児期、思春期、若年期のいずれの時期に発生したかに関わらず、小児がん経験者に健康に関する情報を提供することを目的としています。

免責事項および所有権に関する通知

晩期合併症のガイドラインとヘルスリンクの紹介：小児がん、思春期がん、および若年成人がんの経験者のための長期フォローアップガイドラインおよび、それに付随するヘルスリンクは、米国 Children's Oncology Group の晩期合併症委員会と看護部門により共同で作成され、Children's Oncology Group の長期フォローアップガイドラインコア委員会とその関連タスクフォースによって質の担保および更新が行われています。

がん患者さん（小児の場合は代話者）へ：病状に関するご質問は、医師またはその他の医療従事者の助言を求め、本情報コンテンツに依存しないでください。

Children's Oncology Group は研究機関であり、個別の医療や治療を提供するものではありません。

医師およびその他医療従事者の方々へ：この情報コンテンツは、あなた個人の臨床判断や医学的助言に取って代わるものではなく、またこれにより小児がん治療の特定の合併症に対するスクリーニング、健康相談、介入における既存の基準に優先するものではありません。また同様に本情報コンテンツは、他の合理的なフォローアップ方法の代替案に優先するものでもありません。本コンテンツは、小児がん経験者の医学的評価における唯一の指針として提供されるものではありません。Children's Oncology Group は、患者のケアにおける特異的な判断は、患者、家族、および医療従事者が行うものと考えています。

なお、本情報コンテンツ、Children's Oncology Group、並びに Children's Oncology Group の関係者や会員は、特定の検査、製品、または処置を推奨していません。

内容の正確性や完全性について：Children's Oncology Group は、情報コンテンツが公開日現在において正確かつ完全であることを保証するためにあらゆる努力を払っていますが、かかる情報コンテンツの正確性、信頼性、完全性、関連性、または適時性については、明示または黙示を問わず、いかなる保証または表明も行いません。

[Healthy living after treatment of childhood, adolescent, and young adult cancer](#)

Children's Oncology Groupおよび関係者の責任の不存在/Children's Oncology Groupおよび関係者の免責への同意： Children's Oncology Group、またはその関係者や会員は、情報コンテンツの使用、レビュー、またはアクセスに起因する損害について、いかなる責任も負いません。利用者は、以下の補償条件に同意するものとします： (i) 「免責される当事者」には、情報コンテンツの著者および投稿者、Children's Oncology Groupおよび関連組織のすべての役員、取締役、代表者、従業員、代理人、および会員が含まれます； (ii) 利用者は、情報コンテンツを使用、確認、またはアクセスすることにより、情報コンテンツの使用、確認、またはアクセスに関連または起因するあらゆる請求、訴訟原因、訴訟、手続き、または要求から生じるあらゆる損失、責任、または損害（弁護士報酬および費用を含む）について、利用者の費用負担で免責当事者を補償、防御、および免責することに同意するものとします。

所有権： 本情報コンテンツは、米国および世界各国の著作権法およびその他の知的財産法に基づく保護の対象となります。Children's Oncology Groupは、情報コンテンツに対する著作権およびその他の権利、権原、および利権を保持し、法律の下で利用可能なすべての知的財産権を主張します。利用者は、後日、同意書や法的文書に署名し、情報コンテンツの普及や複製を制限するなどの追加的な行動を取ることで、Children's Oncology Groupの利益のために、Children's Oncology Groupがすべての著作権および知的財産権を確保できるよう支援することに同意するものとします。