

マイペイン マイプラン



誰しも安全で効果的な疼痛処理プランで怪我や術後にゆっくりと休息をとり、痛みを癒す権利があります。痛みがひどい場合は医師によりオピオイド系鎮痛剤が処方される場合がありますが(以下参照)、こういった鎮痛剤を使用すると約3日で身体的依存を引き起こすことがあります。

新型コロナウイルス感染症流行の間でも、オピオイド以外の薬、塗り薬、鍼、物理療法などを含め、激しい痛みに対処する選択肢はまだ数多くあります。このような安全な選択肢そしてこれらの利用方法の詳細につきましては、かかりつけ医師とご相談ください。

オピオイド系鎮痛剤の深刻なリスクと副作用：

- 1 身体的依存は早いスピードで発生し、徐々に摂取量が増えていき、摂取を止めると禁断症状を引き起こす¹
- 2 原因の治療ではなく痛みの感覚をなくす
- 3 眠気を誘発し、吐き気や便秘を伴う
- 4 呼吸や心拍数を危険な程度にまで遅めることがある
- 5 身体の治癒過程を遅めることがある²
- 6 十分な睡眠の妨げとなる

一般的なオピオイド系鎮痛剤：

コデイン
Demerol®(メペリジン)
メタドン
モルヒネ
OxyContin®(オキシコドン)
Percocet®
Vicodin®(ヒドロコドン)

ご自身に合った疼痛処理の選択肢をお選びください。

ステップ1: 来院準備

- ① 診療日に貴方に同行して、必要な情報を得る手助けをしてくれる、友人や家族はいますか。診療がオンラインまたは電話によるものであれば、友人や家族がこれに加わることができるかどうか尋ねてください。対面診療であれば、診療中に友人や家族に電話をすることができるかどうかを尋ねてください。
- ② 鎮痛薬の摂取において懸念点がありますか？また、過去に鎮痛薬を摂取して有害な反応がありましたか？
- ③ 現在痛みを抑えるのに何をされていますか？

ステップ2: 医師への質問

- ① 痛みに対処したり回復を助けたりするために、市販薬またはオピオイド以外の薬がありますか。
- ② 薬の服用以外に、回復や痛みに対処するための選択肢には何がありますか。
- ③ オンラインまたは電話で、診療を受けることができますか。
- ④ 診療所に行く必要がある場合、新型コロナウイルス感染症から患者を保護するために、どのような対策が講じられていますか。

医師の指示を明確に理解するまで、遠慮なく質問しましょう。来院後に追加で情報確認が必要な場合も、お気軽に電話またはEメールにて病院にお問い合わせください。

ステップ3: 鎮痛薬を処方された場合の質問事項

- ① 非オピオイド系鎮痛剤は試せますか？
- ② 最低摂取量、最小ピル数のものから始めることはできますか？
- ③ 3日以内に服用を終わらせることはできますか？
- ④ 残りの薬品はどのように安全に破棄できるでしょうか？

出典:

1. Bembien, Nina M. "CDC recommends limiting duration of opioid therapy for acute pain." *Pharmacy Today*, 22.09 (2016):46.
2. Shanmugam VK, Couch KS, McNish S, Amdur RL. "Relationship between Opioid Treatment and Rate of Healing in Chronic Wounds." *Wound Repair and Regeneration: Official Publication of the Wound Healing Society [and] the European Tissue Society* 25.01(2017):120-130.

マイプラン:

激しい痛みに対処する、安全で効果的さらに手頃な選択肢が数多くあることを知って、意外に思う方も多いでしょう。オンラインや電話による診療をはじめ様々な選択肢に、保険会社やオレゴン・ヘルス・プラン (Oregon Health Plan) の保険を適用できます。大切なことは質問することです。

このチャートを使って、担当医師と共に治療法の最適な組み合わせを特定しましょう。

マイプラン	処方薬 (摂取量や時間)	市販薬 (摂取量や時間)	休息 / 活動変化	その他の療法 (氷、加熱、運動など)
1日目				
2日目				
3日目				
4日目				
5日目				
6日目				
7日目				