

Pain treatment

痛みの治療

手帳



監修

東京八重洲クリニック 院長
東京医科大学 兼任教授

岡 寛 先生

痛みとは？

痛みには、ケガなどの痛みと神経の損傷による痛み、その他の痛みの3種類あります。

痛みを正しく知り、早期に適切な治療を行うことが大切です。

気になる症状があれば一人で不安を抱え込まず、早めに専門医に相談するようにしましょう。

ケガ、打撲、やけど、骨折、
変形性関節症、関節リウマチ、
肩関節周囲炎（いわゆる五十肩）など



ケガや炎症による 痛み

（侵害受容性疼痛）

糖尿病の合併症による痛み、
带状疱疹が治癒した後の長
引く痛み、脳卒中や脊髄損傷
後の痛み、坐骨神経痛、椎間
板ヘルニア、脊柱管狭窄症
など

神経の損傷による 痛み

（神経障害性疼痛）



その他の痛み



ストレスや不安など精神的・
心理的問題で生じる痛み、
原因不明の痛み（線維筋痛
症など）など

痛みの治療目標を立ててみましょう

痛みの治療効果を確認するために、身近に達成できそうな目標を設定することが大切です。

痛みで困っていること、痛みのせいでできないことを医師に伝え、最適な治療を医師と話し合いながら、治療の効果を確認していきましょう。

あなたの目標

まずは身近に達成できそうな
目標を1つ決め、
その目標が達成できたら
次の目標を立てていきましょう。

【例】

- 睡眠中に痛みで目が覚めることがなくなる。
- 1人で買い物に行けるようになる。
- 家族と旅行に行けるようになる。

目標

1

年 月 日

達成できた日： 年 月 日

目標

2

年 月 日

達成できた日： 年 月 日

目標

3

年 月 日

達成できた日： 年 月 日

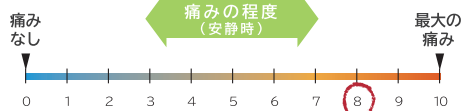
記入例

● 痛みの治療で服用しているお薬について

お薬の名称	医師から指示された飲み方
〇〇〇〇〇 OD錠 〇〇mg	朝(食後) <u>1</u> 錠 昼() <u> </u> 錠 夕(食後) <u>1</u> 錠 寝る前 <u> </u> 錠 痛むとき: 1回 <u> </u> 錠 (1日 <u> </u> 回まで)
〇〇〇〇〇〇 配合錠	朝(食後) <u>1</u> 錠 昼(食後) <u>1</u> 錠 夕(食後) <u>1</u> 錠 寝る前 <u>1</u> 錠 痛むとき: 1回 <u> </u> 錠 (1日 <u> </u> 回まで)
〇〇〇〇錠 〇〇mg	朝() <u> </u> 錠 昼() <u> </u> 錠 夕() <u> </u> 錠 寝る前 <u> </u> 錠 痛むとき: 1回 <u>1</u> 錠 (1日 <u>2</u> 回まで)

日付 2020 12 / 29

服薬状況 ☒ 全て服薬できた
☐ 服薬できない時があった ()
☐ 全く服薬できなかった



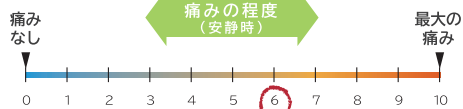
体調や、できたこと、気になったことなど

朝から冷え込みが厳しく、
外出時は特に 痛み に悩まされた。

安静時の痛みの程度を
10段階であらわすと
どの程度か○をつけましょう。

12 / 30

服薬状況 ☒ 全て服薬できた
☐ 服薬できない時があった ()
☐ 全く服薬できなかった



体調や、できたこと、気になったことなど

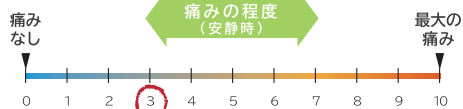
痛みで朝 起きるのがきつかった。

薬以外の治療

マッサージ

日付 12 / 31

服薬状況 ☒ 全て服薬できた
☐ 服薬できない時があった ()
☐ 全く服薬できなかった



体調や、できたこと、気になったことなど

今日は痛みが落ち着いていたので、
近所を一人で散歩することができた。

薬以外の治療

目標の達成状況も
記入してみましょう。

あるいは軽くなるのかを定期的に記録をつけましょう。

(3) 週目



日付 2021 1 / 1	痛みなし ← 痛みの程度 (安静時) → 最大の痛み 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☒ 服薬できない時があった (000000配合錠) ☐ 全く服薬できなかった	体調や、できたこと、気になったことなど 正月の準備や親戚付き合いなどのため 一日中ゆっくりできず、痛みに悩まされた。
薬以外の治療	

日付 1 / 2	痛みなし ← 痛みの程度 (安静時) → 最大の痛み 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
服薬状況 ☒ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	体調や、できたこと、気になったことなど 就寝中に痛みで目が覚めることがあった。
薬以外の治療	

日付 1 / 3	痛みなし ← 痛みの程度 (安静時) → 最大の痛み 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
服薬状況 ☒ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	体調や、できたこと、気になったことなど ここ最近食欲がわかない。
薬以外の治療	

気になる
ことがあれば
記入しましょう。

日付 1 / 4	痛みなし ← 痛みの程度 (安静時) → 最大の痛み 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
服薬状況 ☒ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	体調や、できたこと、気になったことなど 痛みを気にせずに 家族と食事を楽しむことができた。
薬以外の治療 鍼	

● 痛みの治療で服用しているお薬について

お薬の名称	医師から指示された飲み方
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど



日 付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日 付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日 付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日 付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

● 痛みの治療で服用しているお薬について

お薬の名称	医師から指示された飲み方
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど



日 付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日 付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日 付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日 付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

● 痛みの治療で服用しているお薬について

お薬の名称	医師から指示された飲み方
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど



日 付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日 付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日 付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日 付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

● 痛みの治療で服用しているお薬について

お薬の名称	医師から指示された飲み方
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど



日 付		
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった		
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど	

日 付		
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった		
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど	

日 付		
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった		
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど	

日 付		
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった		
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど	

● 痛みの治療で服用しているお薬について

お薬の名称	医師から指示された飲み方
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)
	朝()__錠 昼()__錠 夕()__錠 寝る前__錠 痛むとき:1回__錠(1日__回まで)

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど

日付	
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった	
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど



日 付		
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった		
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど	

日 付		
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった		
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど	

日 付		
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった		
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど	

日 付		
服薬状況 ☐ 全て服薬できた ☐ 服薬できない時があった () ☐ 全く服薬できなかった		
薬以外の治療	体調や、できたこと、気になったことなど	



医療機関名

沢井製薬株式会社