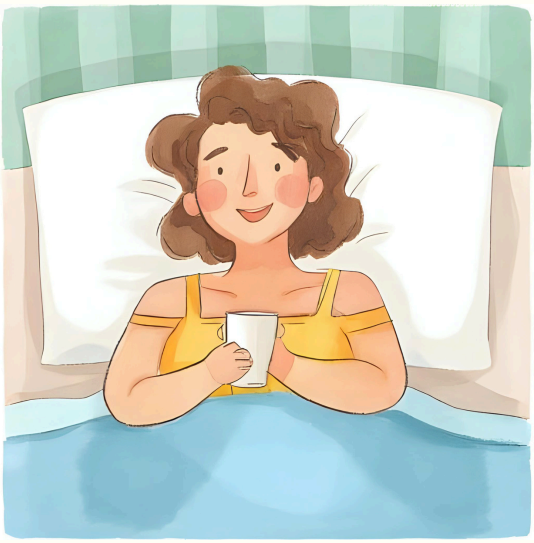
げんまい新聞

第39号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

「息が苦しい」を和らげる、医療用麻薬という選択肢



大切なご家族が「息が苦しい」「ハァハァと息が切れる」と訴えられる姿を見ることは、介護されているご家族にとっても、非常につらく、不安なことと存じます。
「酸素を吸入しても苦しさが取れない」
「少し動いただけでも息が上がってしまう」
このような時、医師から「医療用麻薬（オピオイド）を使いましょう」と提案され、驚かれたご家族もいらっしゃるかもしれません。「麻薬」と聞くと、「痛みの最後の手段」「中毒が怖い」「命を縮めるのでは？」といった不安が先立つのは、当然のことです。

しかし、近年、痛みだけでなく「呼吸の苦しさ」を和らげるためにも、医療用麻薬が安全かつ非常に有効な選択肢であることがわかってきました。
なぜ、息苦しさに「麻薬」が効くのでしょうか。そして、それは本当に安全なのでしょうか。
ご家族の不安を少しでも和らげられるよう、分かりやすくご説明します。

1. 「息苦しさ」は、体からのSOS

「息苦しさ（呼吸苦）」は、ご本人にしか分からない、非常につらい症状です。
原因は様々で、肺や心臓の病気（肺炎、COPD、心不全など）が直接の原因であることもあれば、ご高齢による筋力の低下や、病気による全身の衰弱が原因で生じることもあります。
重要なのは、「酸素が足りているか（酸素飽和度）」と「ご本人が苦しいと感じるか」は、必ずしも一致しないということです。
検査の数字上は問題がなくても、ご本人は「溺れているような苦しさ」を感じていることがあります。この「つらい」という感覚こそが、和らげるべき対象なのです。

2. なぜ「麻薬」が息苦しさに効くの？

多くの方が、医療用麻薬（モルヒネなど）は「痛みの薬」というイメージをお持ちです。
実は、「痛み」も「息苦しさ」も、脳の同じような場所で「つらい」「苦しい」という感覚として処理されています。
医療用麻薬は、その「苦しい」と感じる脳のアンテナ（受容体）に作用し、その感度を少し鈍くしてあげる働きがあります。

- 病気そのものを治すわけではありません。
- 肺や心臓の機能を直接良くするわけではありません。

しかし、脳が感じる「苦しさ」や「息苦しさへの恐怖・パニック」を鎮めることで、呼吸が少し楽になり、ご本人の負担（体力の消耗）を劇的に減らすことができます。
イメージとしては、「苦しさ」という警報が鳴り響いているのを、少しボリュームを下げてあげるようなものです。

3. ご家族が抱える「3つの不安」にお答えします

「麻薬」という言葉への抵抗感は、強いものです。しかし、医療の現場で使われる「医療用麻薬」は、医師の管理下で正しく使えば、非常に安全で優れたお薬です。

不安①：「中毒（依存症）になるのが怖い」

答え：正しく使えば、まずなりません。
中毒（依存症）とは、「快感」を求めて精神的に薬に依存してしまう状態です。
しかし、「息苦しさ」という身体的な苦痛を和らげる目的で、医師の指示通りに使用する限り、中毒になることは極めてまれです。ご本人は「快感」ではなく「楽になった」と感じるだけです。

不安②：「命を縮める（呼吸が止まる）のではないか」

答え：適切な量なら、命を縮めることはありません。
確かに、非常に大量に使えば呼吸を抑える作用があります。しかし、呼吸苦の治療で使うのは、痛みの治療で使う量よりもさらに少ない、ごく微量から始めます。
医師は、ご本人の状態を慎重に見ながら、苦しさが和らぐ最小限の量を丁寧に見極めます。
むしろ、「息苦しさ」を我慢し続けることの方が、体力を消耗し、心臓や体に大きな負担をかけ続けます。苦しさを和らげることで、かえって穏やかな時間が過ごせるようになります。

不安③：「副作用（便秘・吐き気）が心配」

答え：はい、副作用は出ることがあります。しかし、対策できます。
医療用麻薬の主な副作用は、「便秘」「吐き気」「眠気」です。
特に便秘はほぼ必発ですが、医療チームはあらかじめ副作用を予測し、吐き気止めや下剤（便秘薬）をセットで処方します。眠気も、最初は出やすいですが数日で慣れることが多く、それでも続く場合は薬の量を調整します。

4. 私たちが目指すゴールは「穏やかな時間」

医療用麻薬を使って「息苦しさ」を和らげる目的は、病気を治すことではなく、ご本人が「今、この瞬間」を少しでも楽に、穏やかに過ごせるようにすることです。

- 苦しくて横になれなかった方が、眠れるようになる。
- 息苦しくて話せなかった方が、ご家族と会話ができるようになる。
- 息がゼーゼーしてパニックになっていた方が、落ち着きを取り戻せる。

これらは、ご本人にとっても、そばで見守るご家族にとっても、かけがえのない大切な時間です。**医療用麻薬は、「もう終わりだから使う」お薬ではありません。「苦痛を取り除き、その人らしい時間を支えるため」に使うお薬です。**