

## 1. はじめに

私たち看護師が対象とする患者さんには必ず何かしらの痛みがあります。ですから、看護師は痛みが何かを知っていなければなりません。とりわけ「他者の痛み」について知っていなければなりません。しかし、痛みは目に見えず、ただその影響に気づく<sup>※</sup>以外にその存在を知ることが出来ません。他者が体験している痛みを知ろうとする<sup>※</sup>ことについてトラベルビーは「しばしば保健医療従事者は、他人が体験していると推測されるような痛みの強度について推論をすすめるのだが、しかし、体験している痛みの本当の強さをその人が正確に評価していると絶対的に確信する事は、どんな保健医療従事者でもできない。それは不可能である。どんな推論も憶測である<sup>※</sup>」と述べています。

日本看護協会が定める看護倫理綱領によれば、「看護師はく中略く苦痛の緩和を行い、生涯を通してその最期まで、その人らしく生を全うできるように援助を行うことを目的として<sup>※</sup>いる。」とあります。「その人らしい生を全うすることを援助の目的とする役割」の一つとして「苦痛の緩和」があるのであれば、看護師は「痛み」がどのような過程で緩和されることを知っていなければなりません。しかし、「他者の痛みを正確に評価することが不可能」と言われてしまっ

ます。肝心の痛みの評価を正確に評価することが不可能であるなら私たちは看護師としての役割を果たすことができないのでしょうか。「そんなことはない」と言いたいのですが「体験している痛みの本当の強さをその人が正確に評価している」と絶対的に確信することは、どんな保健医療従事者でもできない」という言葉も気になりま

す。そこで本稿は「苦痛の緩和」が行えるのか行えないのかを知るべく、「痛み」について考えます。

### 2. 痛みとは何か

看護学を構成する重要な用語の中に「全人的痛み(トータルペイン) total pain」があります。この全人的痛みとは「身体的な痛みに加えて、心理的な痛み、社会的な痛み、スピリチュアルな痛みの

# シリーズ『見る』 ということ

～看護師の私は何をする人ぞ～

## 第7回 「痛み」について考える —痛みに意味を見つける—



株式会社N・フィールド  
居宅事業本部 教育専任室  
精神看護専門看護師 **中村 創氏**

4つの要因が統合されて患者が感じている痛み<sup>※</sup>を指します。

「痛み」と聞くと「外傷」「腹痛」「頭痛」などを連想しますが、この全人的痛みについて日本看護科学学会看護学術用語検討委員会は「疼痛など身体的な痛みは、不安・恐怖・怒り・抑うつなどの心理的な痛み、社会的な存在からの離脱という社会的な痛み、生きることの無意味さ・無価値などの実存的な痛みへと広がり、痛みの悪循環が生じて痛みを増幅させる<sup>※</sup>」と説明しています。つまり不安や、恐怖、社会からの離脱、はては生きることの無意味さを感じることも痛みだということです。これらはそれぞれ関連があり循環させますのです。一言に「痛み」と言っても幅が広いのです。また、痛みは局限化できません。癌性疼痛に苦しむ患者さんに痛み止めを投与し、その時は痛みが軽減したとしても不安は消えませんが、逆に何らかの方法で不安が軽減されてもまた痛みはやってきます。痛みの種類、複雑さを考えていくと痛みを消しさせることは到底できないことに気が付きます。それはトラベルビーが「心理的・身体的痛み(Domin) あるいは苦悩(distress)は、日常の人間体験であり、それぞれの人が生きるプロセスで出会うものである<sup>※</sup>。」と説明している通りです。

日常の人間体験である以上、生

きているうちに痛みを取り去ることはできません。ところが、私たちの目の前にいる方はまさに痛みに悶えている方ばかりです。「生きている限り痛みを取り去ることはできません。ごめんない」では済まない事態に私たちは置かれていることに気が付きます。ではどうすればいいのでしょうか。

### 3. 取り去れる痛み・続く痛み

生きている以上痛みを取り去ることはできません。しかし、私たちはいつも痛みに悶えているわけではありません。痛みが発生しない時間があることも痛みが緩和されることも体験として私たちは知っています。切り傷、擦り傷のように原因がはっきりしており、原因を取り除けば痛みも消えるという類の「急性疼痛」がそれです。原因を誤ることなく追求し取り除くことで急性疼痛は取り去ることが出来る、または時の経過に従い癒えていきます。

一方で、不安や無力感、腰痛、幻肢痛のように決定的な緩和の方法がわからない痛みもあります。これらを「慢性疼痛」と呼びます。この類の痛みの緩和に役立つ一つの方法として精神分析があります。痛みの意味づけ、物語化を行う方法です。「なぜ、あなたがこんな痛みを抱えているのか」ということに対して、「幼児期にこんな体験があり、このような不遇なことがあったから、こうなったんだ」

と一つの物語として描けると痛みが解消する<sup>※</sup>、というものです。

ところが意味づけできない痛みにはどうでしょう。例えば日本は先の震災で大きな痛みを抱えました。何の理由もなく被災してしまった人のように、「理由が分からずに痛みを抱える人の痛みに対する意味づけは不可能であり、意味づけることは冒濫的できです<sup>※</sup>。」と大澤は述べています。

こういった類の痛みを前にすると、しばしば私は無力感を感じます。前立腺癌が脳に転移した患者さんがいました。医師から脳への転移が告げられ、いずれ麻痺のため手が動かなくなると知った時「痛いの、手も動かなくなるんだろ。で、結局死ぬんだろ。だったらもう殺してくれよ」「あんたらに何が分かるのよ」と床頭台の上の物を手当たり次第に投げつけていました。プラスチック製のコップも割れていました。その時対応した先輩が「分からないよ」と、叫びとも取れる大声で患者さんを制止しながら共に涙する場面がありました。私は散らかったものを片付けつつその場に立ち尽くすしかありませんでした。先輩は片時もその患者さんから離れませんでした。私も少し離れたところから動きませんでした。というより動けません。どういふ言葉があつてその場から離れたかは覚えていませんが、何か張りつめていた空気が涙

と共に少しずつ緩んでいったことを覚えています。直接痛みを取ることも緩和することも出来ないその場に私たちは、しかしまさにいなければならぬこともあるのです。

### 4. 痛みのそばにいる

看護師は「病人が病氣・苦難・痛みの体験の中で意味をみつけるよう、援助できなければならぬ<sup>※</sup>。」とトラベルビーは述べています。しかもその意味を押し付けではならないとも述べています。原因が分からなくても意味はあるのです。私達はその意味を一方的に想像したり、押し付けるのではなく、患者さんがその意味に到達するのを待つのです。その作業は看護師にとっても痛みを伴います。それでも痛みのそばにいるのは、患者さんとコミュニケーションするためです。コミュニケーションすることは物語ができることなのです<sup>※</sup>。物語ができるということは痛みの意味付けができるということなのです。

意味づけができ、物語りとして痛みが描けると痛みは解消に向かいます。強く転んで膝を擦りむき痛くて仕方がなかった時、お母さんが「痛い痛い痛い飛んでいけ」と膝をさすってくると、傷は全く治っていないのに確かに痛みは緩和されていかなかったでしょうか。そこには母子の物語が確かに存在します。私たちが扱ひ所とするのはまさにその感覚なのです。

### 引用参考文献

- ※1 Toney, M.A.(2002/2004). 藤枝知子(訳)・看護理論家とその業績 第3版。(p.42). 医学書院.
- ※2 Travelbee, J. (1971/1974). 長谷川浩(訳)・トラベルビー人間体人間の看護。(pp.104-105). 医学書院.
- ※3 日本看護協会。(2003). 看護者の倫理綱領.  
[https://www.nurse.or.jp/home/publication/pdf/rinri/code\\_of\\_ethics.pdf](https://www.nurse.or.jp/home/publication/pdf/rinri/code_of_ethics.pdf)
- ※4 看護学を構成する重要な用語集。(2011). 日本看護科学学会看護学術用語検討委員会(第9・10期)。(p.35).  
[https://www.jans.or.jp/uploads/files/committee/2011\\_yougo.pdf](https://www.jans.or.jp/uploads/files/committee/2011_yougo.pdf)
- ※5 看護学を構成する重要な用語集。(2011). 日本看護科学学会看護学術用語検討委員会(第9・10期)。(p.35).  
[https://www.jans.or.jp/uploads/files/committee/2011\\_yougo.pdf](https://www.jans.or.jp/uploads/files/committee/2011_yougo.pdf)
- ※6 Travelbee, J. (1971/1974). 長谷川浩(訳)・トラベルビー人間体人間の看護。(p.104). 医学書院.
- ※7 大澤真幸, 熊谷晋一郎。(2013). ひとりて苦しまないための「痛みの哲学」(p.23). 青土社.
- ※8 大澤真幸, 熊谷晋一郎。(2013). ひとりて苦しまないための「痛みの哲学」(p.24). 青土社.
- ※9 Travelbee, J. (1971/1974). 長谷川浩(訳)・トラベルビー人間体人間の看護。(p.235). 医学書院.
- ※10 大澤真幸, 熊谷晋一郎。(2013). ひとりて苦しまないための「痛みの哲学」(p.39). 青土社.