

医療用麻薬と依存について

緩和ケア長 中村 契

「痛みをとるために麻薬を使いましょう」と医師から勧められたら、あなたならどうしますか？

私はホスピスでがん患者さんの痛みを緩和する仕事をしています。医療用麻薬（以下、麻薬）には強い鎮痛作用があるので、痛みに悩まされている患者さんに麻薬を勧めることが日常よくあります。

ですが、麻薬を使うのをためらう患者さんは少なくありません。その理由の一つに「依存症になるのが怖い」というものがあります。この場合の依存症とは「薬が欲しくてやめられなくなる」という意味で、正確には「精神依存」と呼ばれる症状です。確かに必要もないのに麻薬を使えば依存症になる危険があります。しかし、痛みがある人が適切に麻薬を使用した場合は依存症にはなりません。なぜでしょう？

依存症の原因となるのは

ドパミンという、身体に快感をもたらす物質です。痛

みのない人が麻薬を使うと、脳内に過剰にドパミンが溢れて強い快感が生じます。しかし、時間がたてば薄れてしまうため、再び麻薬を使いたくなります。繰り返しているうちに麻薬の効いていない時間がつらくなり、ますます麻薬が欲しくなります。これが依存症になるしくみです。

それに対し、痛みがある人はもともと脳のドパミンが低下しており、麻薬を使ってもドパミンの量が元に戻るだけなので依存症の原因になる快感が生じることはありません。乾いた地面に水をまいても水たまりにならないのと同じように、痛みがあるときに麻薬を使ってもドパミンが溢れて依存症になることはないのです。決められた量や時間を守るなど適切な使用を心がける必要がありますが、それは麻薬に限らず他の薬も同様です。

いたずらに麻薬を恐れるのではなく、医師と相談しながら麻薬と上手にお付き合いをしていただきたいと思えます。



Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画

野菜を食べて健康に!

作り方

- 1 オクラは水洗いし、塩をまぶして軽くすり合わせ、表面のうぶ毛をとり、再度水洗いする。
- 2 1を熱湯でさっとゆでて水にとり、水けをきって小口切りにする。
- 3 わかめは塩抜きをし、水けを絞って3cmの長さに切る。
- 4 ボウルにAを入れて混ぜ、2・3を加えて和える。
- 5 器に盛り、しょうがを天盛りにする。

野菜は低エネルギーのものが多く、肥満が気になる人でも安心して食べられます。しかし、揚げ物や炒め物、ドレッシングをかけるなど、油を加えて食べると高エネルギーになるので注意が必要です。

野菜を食べる際には、油を使用しない調理方法や油の含有量が少ない調味料を使用することで、低エネルギーで食べることができます。また、野菜は噛む回数が多くなるので、早食いを防ぎ、食べ過ぎ防止に効果的です。



オクラの酢みそ和え

1人分エネルギー：49kcal

材料 (2人分)

- ▶ オクラ…10本
- ▶ 塩蔵わかめ…30g
- ▶ A (みそ…大さじ1、酢・砂糖…各大さじ1)
- ▶ しょうが (せん切り) …少々

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	7月17日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 1C相談室	国税に関する一般的な 税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
無料法律相談 (予約制)	7月18日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	定員＝6人(申込順) ☎・申込 7月1日(月)から、住民保険課戸籍住民 相談係(☎ 34-2087)へ。
行政相談	7月18日(木) 午後1時～4時	町役場1階 1C相談室	国の行政全般について の不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	7月18日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困 りごと相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
中中和法律相談 センター (予約制)	8月7日(水) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝7月24日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時 / 土・日曜日、祝日を 除く) ※中中和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと 相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の 青少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難 な幼児、小・中学生と 保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	7月24日(水) 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難 な幼児、小・中学生と 保護者、学級担任、関 係教員のための専門的 な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 7月17日(水)までに、青垣生涯学習セン ター(生涯教育課 / ☎ 32-6193)へ。
若者自立のため の無料相談 (予約制)	7月25日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働く ことが困難な若者や、そ の家族のための相談(厚 生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)	7月24日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済 的に困りの人への相 談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンタ ー(☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5時 / 土・ 日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	7月25日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生 活上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

