

# 急性の痛み

## 手術や医療処置による痛みの予防と緩和

あなたとお子様に協力して、可能な限り完全に痛みを予防し、緩和いたします。

急性の痛みは一時的なもので、通常は時間の経過とともに改善します。手術、怪我、処置、または治療の副作用の後に、お子様が感じる可能性のある痛みを改善する方法は以下のとおりです。痛みをまったく治療しない、または十分に治療しないと、短期的および長期的な影響が生じる可能性があります。効果的な痛みのコントロールは、お子様の回復を早めるのに役立ちます。

### 子どもは、どのように痛みを示すのでしょうか。

すべての子どもで、痛みに対する反応が異なります。子どもは、おとなしく、あまり活動的でないこともあれば、落ち着きがなく、すぐに動揺することもあります。食欲がなくなったり、睡眠パターンが変わったりすることがあります。

私たちは、お子様の発達段階に合わせたペインスケールを用いて定期的に痛みの強さを測定します。詳細については、[seattlechildrens.org/pdf/PE952.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE952.pdf)にある配布資料「Assessing Children's Pain(子どもの痛みの評価)」をお読みください。

子どもが自分の痛みを報告するのが一番良いことです。どこが痛いのか、どれくらい痛いのか、何が良くなったり悪くなったりするのか、どのように感じているのかを説明してもらっています。

### 痛みの予防と緩和のために何ができますか。

可能な限り痛みを防ぐことを目標としています。痛みが予想されるかどうか、それを防ぐために何が行われるかをお尋ねください。痛みが予防できない場合は、重症化する前に早期に対応する必要があります。早期に痛みを緩和することによって、お子様が快適になり、行動力および強さが増し、回復が促進されます。さらに、早期に痛みを治療することで、全体的に鎮痛薬の使用を減らすことができます。

痛みを治療するために薬やその他の方法を使用します。痛みは複雑で、人それぞれ反応が異なるため、多くの場合、複数の方法を同時に使用するのが最善です。

### 薬

適切に使用すれば、鎮痛薬は安全で効果があります。鎮痛薬の量は、お子様の体重、痛みの種類、健康状態によって異なります。軽度の痛みに対する薬は、ほとんどの場合、経口で投与されます。アセトアミノフェン(タイレノール)またはイブプロフェン(アドビルまたはモトリン)は、この種の痛みによく使用されます。これらは、手術後の痛みでさえも、痛みをコントロールするのに非常によく効きます。

中等度または重度の痛みには、モルヒネやオキシコドンなどのより強力な鎮痛薬を処方することがあります。点滴で、または痛みを伝える神経の近くに直接、薬を投与することがあります。

#### 詳細はこちら

- 月曜日から金曜日の午前8時から午後5時までは、かかりつけの外科医院にご連絡ください。
- 午後5時以降および土曜と日曜は、206-987-2000に電話して、オンコールの外科医がいる医療機関をお尋ねください。

#### 無料通訳サービス

- 病院内では看護師にお尋ねください。
- 病院外からは、無料のファミリー通訳サービス(1-866-583-1527)をご利用ください。必要なお名前または内線番号を通訳者にお伝えください。



点滴で薬を投与方法の詳細については、[seattlechildrens.org/pdf/PE371.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE371.pdf)にある配布資料「PCA: Patient Controlled Analgesia (患者管理鎮痛法)」をお読みください。

痛みを伝える神経の近くに直接薬を投与方法の詳細については、以下の配布資料をお読みください。

- 「Regional Analgesia (局所鎮痛)」  
[seattlechildrens.org/pdf/PE1133.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE1133.pdf)
- 「Peripheral Nerve Catheters (末梢神経カテーテル)」  
[seattlechildrens.org/pdf/PE781.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE781.pdf)
- 「Epidural Catheters (硬膜外カテーテル)」  
[seattlechildrens.org/pdf/PE337.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE337.pdf)

痛みの予防と治療には、薬を組み合わせる使用することがよくあります。

ケアチームと協力して、お子様に最も良く効く鎮痛薬について話し合うことが重要です。アセトアミノフェンやイブプロフェンなどの一般的な市販薬でさえ、特定の処方箋や病状と相互作用する可能性があるため、注意が必要です。どのような種類の薬でも、お子様に与える前に、まずかかりつけ医に確認してください。

---

### 痛みの予防と治療方法の例:

- 進行中の痛みには、定期的に鎮痛薬を投与するのが最善です。手術後、数時間ごとに鎮痛薬が処方されることがよくあります。このスケジュールは、処置とお子様のご経験に応じて、お子様がお自宅に帰ってから3日か4日間続くことがあります。
- 点滴の開始、血液検査、注射、およびポートアクセスのために、事前に麻酔クリーム (LMX-4) を皮膚に塗布して、針の痛みを軽減できます。もう1つの局所麻酔薬はJ-tipです。これは、針を使用せずに麻酔薬を皮膚から素早く送り込むためのシステムです。
- 一部の処置では、鎮静と鎮痛が推奨される場合があります。お子様のケアチームにご相談ください。

---

### 子どもは鎮痛薬に依存するようになりますか。

適切に投与されれば、子どもが鎮痛薬の依存症になることはありません。できるだけ少ないオピオイドを使用して、お子様の痛みを適切に治療することを目標としています。まれに、長期間の痛みのコントロールが必要な場合、体が薬に慣れて(耐性ができて)、同じ痛みを緩和するには、より多くの鎮痛薬が必要になることがあります。耐性は中毒や心理的依存と同じではありません。これらの薬に体が慣れてくるため、痛みが改善したら、徐々に服用する量を減らし、離脱による不快感を防ぎます。

## その他の方法

薬に加えて、痛みを和らげる重要な方法は他にもあります。

対処スタイル: お子様の対処スタイルを学び、計画を立ててください。一部の子どもは、つらい状況がある程度コントロールするために、治療を見て、その治療に参加することを好みます。他の子どもは、その状況から気を散らした方がうまくいきます。お子様の対処スタイルに注意を向けてください。あなたとは違うスタイルかもしれません。

気晴らし: おとぎ話をしたり、テレビや映画を見たり、シャボン玉を吹いたり、好きな本を読んだりして、お子さんの想像力を働かせて、痛みから注意をそらしてください。

心地よい手触り: お子様以最適な方法で慰めてあげてください。お子様を抱きしめたり、寄り添ったり、おくるみをしたり、マッサージしたり、揺らしたりしてください。

氷や熱: 布で包んだ氷を使用しますと、病気や処置の痛みが和らぐことがあります。熱は筋肉痛や一般的なリラクゼーションに役立ちます。

電子レンジで温めたお手玉、湯たんぽ、または温浴を使用してください。

リラクゼーション法: 深く安定した呼吸をするか、不安、吐き気、痛みを軽減するためのリラクゼーション法をお子様に教えてくれるようチャイルド・ライフ・スペシャリスト、看護師、またはその他の医療専門家に依頼します。

母乳または砂糖水(シロ糖): 処置中の痛みを軽減するために、1歳未満の乳児には、処置前と処置中に母乳を与えるか、砂糖水を与えることができます。

姿勢: 不快または痛みを伴う処置の間、子どもを仰向けに寝かせたままにするのではなく、以下のことをしてください。

- 可能であれば、赤ちゃんをあやし、母乳を与える
- 幼児を膝の上に座らせる
- 年長の子に姿勢を選ばせる

準備: 正直な言葉を使いましょう。お子様に「痛くない」と言わないでください。治療的な遊びや芸術療法は言葉にあまり依存せず、気を散らすだけでなく、対処を促進できます。

---

## どうすれば子どもの痛みに対処することができますか。

お子様をサポートしてください。コーチになって、快適さを提供し、お子様を安心させるために何が最も効果があるかを発見するお手伝いをしてください。

- お子様がどのように痛みを示しているか、何が助けになるかについて医療チームに相談してください。
- お子様ที่痛がっていると信じて、すぐに対応してください。
- お子様ที่リラックスできる前向きな方法を重視してください。苦痛な処置や痛みに対処するためのお子様の努力をサポートしてください。痛みを和らげるために他の人が何をしているか話してあげてください。
- お子様があなたの不安を感じ取るかもしれないことを心に留めておいてください。
- 痛い処置の間は退室しても大丈夫です。その場に残ることを選んだ場合は、お子様のサポートに参加する方法を尋ねることができます。

---

お子様を一番よく分かっているのはあなたです。お子様の回復に積極的に参加することをお勧めします。

お子様がどのように痛みを示しているか、そして何がお子様を慰めるのに役立つかについて、ケアチームと話し合ってください。

### 他の手段にはどのようなものがありますか。

お子様の痛みが解消されない場合、または予想以上に痛みが続く場合は、お子様のかかりつけ医にご相談ください。さらに、その他の手段については、お子様のケアチームに相談してください。その他の手段には、以下のものがあります。

- Pain Medicine Clinic (鎮痛薬クリニック)  
206-987-1520
- Child Life Specialists (チャイルド・ライフ・スペシャリスト)  
206-987-2037

---

### 患者教育資料

- 「Parents, Speak Up about Pain (保護者の皆様、痛みについて声を上げてください)」ビデオ  
[youtu.be/ICWLDEatTDg](https://youtu.be/ICWLDEatTDg)
- 「What to Expect on Your Surgery Day at Seattle Children's Surgery Center (シアトル小児外科センターでの手術日に期待すること)」  
[seattlechildrens.org/patients-families/surgery/preparing-your-child](https://seattlechildrens.org/patients-families/surgery/preparing-your-child)
- 「Reducing the Pain and Anxiety of Needles (針の痛みと不安の軽減)」  
[seattlechildrens.org/pdf/PE1166.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE1166.pdf)

---

### ご質問は？

すべてのチームメンバーは、痛みを改善するためにあなたとお子様と協力することを約束します。質問やフィードバックがある場合は、いつでもケアチームにお知らせください。

# Acute Pain

## Prevent and relieve pain from a surgery or medical procedure

---

**We partner with you and your child to prevent and relieve pain as completely as possible.**

---

Acute pain is short-lasting and usually gets better over time. The following information describes how to improve the pain your child may feel after a surgery, injury, procedure, or side effects of treatment. There can be short- and long-term consequences when pain is not treated at all, or not treated enough. Effective pain control will help your child get better faster.

---

### How will my child show pain?

Every child reacts to pain differently. Children may be quiet and less active, or restless and easily upset. They may lose their appetite or change sleep patterns.

We regularly measure the intensity of pain by using a pain scale that matches the developmental level of your child. For more information read our handout “Assessing Children’s Pain” at [seattlechildrens.org/pdf/PE952.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE952.pdf).

It is best for children to report their own pain. We ask them to describe where it hurts, how much it hurts. Seattle Children’s offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children’s will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children’s. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider. What makes it better or worse, and what it feels like to them.

---

### What can be done to prevent and relieve pain?

Our goal is to prevent pain when possible. Ask if pain is to be expected and what will be done to prevent it. When pain is not prevented, it should be responded to early before it becomes more severe. Relieving pain early will make your child more comfortable, increase activity and strength, and promote healing. In addition, treating pain early leads to less use of pain medicines overall.

We use medicine and other strategies to treat pain. Because pain is complex and each person’s response is different, it is often best to use more than one method at the same time.

---

### Medicines

When used appropriately, pain medicines are safe and effective. The amount of pain medicine depends on your child’s weight, type of pain and health.

---

1 of 4

#### To Learn More

- Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., please contact your surgeon’s office.
- After 5 p.m. and on Saturday and Sunday, please call 206-987-2000 and ask for your surgeon’s on-call provider.

#### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



**Seattle Children’s**  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Medicine for mild pain is most often given by mouth. Acetaminophen (Tylenol) or ibuprofen (Advil or Motrin) are often used for this type of pain. They work very well to control pain, even pain after surgery.

For moderate or severe pain, we may prescribe a stronger type of pain medicine such as morphine or oxycodone. We may give medicines through an IV or directly near the nerves that carry the pain messages.

For more information about getting medicines through an IV, read our handout “PCA: Patient Controlled Analgesia” at [seattlechildrens.org/pdf/PE371.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE371.pdf).

For more information about getting medicines directly near the nerves that carry the pain messages, read our handouts below.

- “Regional Analgesia”  
[seattlechildrens.org/pdf/PE1133.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE1133.pdf)
- “Peripheral Nerve Catheters”  
[seattlechildrens.org/pdf/PE781.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE781.pdf)
- “Epidural Catheters”  
[seattlechildrens.org/pdf/PE337.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE337.pdf)

A combination of medicines is often used to prevent and treat pain.

It is important to work with your care team to discuss pain medicines that will work best for your child. Care must be taken, as even common over-the-counter medicines, such as acetaminophen or ibuprofen, can interact with certain prescriptions or medical conditions. Check with your healthcare provider first before giving any type of medicine to your child.

---

### Examples of methods for preventing and treating pain:

- For pain that is ongoing, it is best to give pain medicine regularly. After surgery, pain medicine often is ordered every few hours. This schedule may continue for 3 or 4 days after your child goes home, depending on the procedure and your child’s experience.
- For IV starts, blood tests, injections, and port access, numbing cream (LMX-4) can be put on the skin ahead of time to help reduce needle pain. Another topical anesthetic is J-tip, which is a system for quickly delivering numbing medicine through the skin without the use of needles.
- Sedation, along with pain relief, may be recommended for some procedures. Talk with your child’s care team.

---

### Will my child become addicted to pain medicine?

When given appropriately, children do not become addicted to pain medicine. Our goal is to adequately treat your child’s pain using as little opioid as possible. On the rare occasion when children need long-term pain control, their bodies may get used to the medicine (become tolerant) and need a higher dose of pain medicine to get the same pain relief. Tolerance is not the same thing as addiction, or psychological dependence. Because the body becomes used to having these medicines, when the pain improves, the dose is slowly reduced to prevent discomfort from withdrawal.

### Other strategies

In addition to medicine, there are other important ways to relieve pain.

**Coping style:** Learn your child's coping style and develop a plan. Some children prefer to watch and be a part of the process in order to have some control over painful situations. Other children do better with being distracted away from the situation. Make sure you focus on your child's style of coping it may differ from yours.

**Distraction:** Take attention away from the pain by guiding your child's imagination through storytelling or by watching TV or movies, blowing bubbles, and/or reading a favorite book.

**Comforting touch:** Comfort your child in ways that work best for them. Hold, cuddle, swaddle, massage, or rock your child.

**Ice or heat:** Using ice wrapped in cloth may ease some disease and procedure pain. Heat is useful for muscle pain and general relaxation.

Use a warm heated microwave beanbag, hot water bottle or warm bath.

**Relaxation techniques:** Use deep and steady breathing or ask a Child Life Specialist, nurse, or other health professional to teach your child relaxation techniques to help reduce anxiety, nausea, and pain.

**Breastfeeding or sugar water (sucrose):** To reduce pain during a procedure, infants less than 1 year can breastfeed or be given sugar water before and during the event.

**Positioning:** Never hold a child flat on their back during an uncomfortable or painful procedure, instead:

- Cradle your baby and breastfeed, if possible
- Sit your toddler on your lap
- Let your older child choose the position

**Preparation:** Use honest language and do not tell your child "It won't hurt." Therapeutic play and art therapies rely less on language and can provide distraction as well as promote coping.

---

### How can I help my child with pain?

Support your child; be a coach, provide comfort and help discover what works best to give your child relief.

- Talk your healthcare team about how your child shows pain and what seems to help.
- Believe that your child is hurting and respond right away.
- Emphasize the positive ways your child can become more relaxed. Support your child's efforts to cope with distressing procedures and pain; tell what others are doing to relieve their pain.
- Keep in mind that your child may sense your anxiety.
- It is OK to leave the room during a painful procedure. If you choose to stay, you may ask for ways to participate in supporting your child.

---

**You know your child best. We encourage you to take an active part in your child's recovery. Talk with your care team about how your child shows pain and what works to comfort your child.**

### What are some other resources?

If your child has unrelieved pain or pain continues longer than expected, contact your child's doctor. In addition, talk to your child's care team for information about other resources. These may include:

- Pain Medicine Clinic  
206-987-1520
- Child Life Specialists  
206-987-2037

---

### Patient education resources

- "Parents, Speak Up about Pain" video  
[youtu.be/ICWLDEatTDg](https://youtu.be/ICWLDEatTDg)
- "What to Expect on Your Surgery Day at Seattle Children's Surgery Center"  
[seattlechildrens.org/patients-families/surgery/preparing-your-child](https://seattlechildrens.org/patients-families/surgery/preparing-your-child)
- "Reducing the Pain and Anxiety of Needles"  
[seattlechildrens.org/pdf/PE1166.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE1166.pdf)

---

### Questions?

All team members are committed to partner with you and your child to improve pain. Let your care team know if you have questions or feedback at any time.