

# 認定看護師会からのお便り

## 2024年度 最終号

- 昨年度は認定看護師の活用方法と連携の実際を紹介させていただきました。今年度は、各認定分野の豆知識を紹介したいと思います。2024年度は今回のお便りで最後になります。

- 今回はがん性疼痛看護認定看護師 片塩 幸さんです。

がん患者が体験する苦痛は全人的苦痛と呼ばれ、痛みなどの身体的苦痛はもちろん不安、恐怖、怒りなどの精神的苦痛、社会的苦痛、スピリチュアル面の苦痛が存在します。これらは互いに影響し合うため、薬剤だけでは取り除けないことがあります。そのようなときに、多職種とともに、患者の病状把握だけでなく、治療の理解から患者の精神状態や社会的背景、家族背景、役割を知り、孤立させない、繋がりといった人間の本質的な部分へのケアをしています。簡単にいうと、がん患者さんとその家族がもつ「つらさ」の共有であったり軽減のための支援をする領域の認定看護師です。

- 豆知識

痛みを和らげるおまじない（言葉）といたら？

「いたいなのいたいなの飛んでいけ～」ですよね？地域によっては「ちちんぷいぷい、いたいなのいたいなの飛んでいけ～」とも言うようです。今や知らない世代の方もいらっしゃると思うので、豆知識として…。

子供の頃、お腹が痛かったり、転んだりしたことから、涙が出るような出ないような痛みを体験したことがある方は多数いらっしゃると思います。そのような時におばあちゃん、あるいはお母さん、あるいは保育園の先生などに優しく、痛い部位を擦りながら「いたいなのいたいなの飛んでいけ～」と言葉をかけてもらいました。そうすると、不思議と痛みが軽くなったり、どこかにいってしまった体験があると思います。

大人になってからも、机の角の足をぶついたり椅子に手をぶついたり、涙は出なくとも痛い体験は時にあるでしょう。さすがに擦ってくれる人はいないので自分で心の中で「いたいなのいたいなの飛んでいけ～」と唱えて擦ります。この言葉は、魔法の言葉のように聞こえますが、実は擦ることに意味があります。無意識に擦る動作をしているかもしれませんが、この行為は痛み情報を脳に伝達することを抑制するともいわれています。（ゲートコントロール理論他）おそらく、言葉だけではなくと痛みをこらえることになります。未体験の方はお試しください。

また、この言葉は日本特有のものでなく、スペインでは「治れ治れカエルのおしり。もし今日治らなければ明日治れ」というおまじないがあるようです。子供にはスペインのおまじないの方が効きそうな気がします。

