



メサドンってどんな薬？

緩和ケアチーム 緩和薬物療法 認定薬剤師 山田 真裕

現在国内では6成分の強オピオイドを使用することができ、メサドン（商品名：メサペイン錠）はそのうちの1つです。メサドンの最大の特徴は、他の強オピオイドとの交差耐性が少なく、またNMDA受容体拮抗作用を有していることにより、他の強オピオイドで治療困難な神経障害性疼痛への鎮痛効果が期待できます。しかし、QT延長による重篤な不整脈を生じることがあり、定期的な心電図モニタリングが必要となっており、必ず他の強オピオイド鎮痛剤から切り替えて使用することとなっています。

他に、下記のような特徴も有しています。

- 1) 半減期が 37.2 ± 4.6 時間と、非常に長い薬剤です。
- 2) 定常状態に達するまでに約1週間かかるため、原則、投与開始後少なくとも7日間は増量行わないこととなっています。
- 3) 薬物動態の個人差も大きく、他のオピオイドとの等力価換算も確立されていません。（切り替え量の目安はあります。）
- 4) 処方方はeラーニングを受講した医師に限られます。

換算表（本剤1日投与量の目安）

メサドン塩酸塩 (mg/日)	15mg/日 (5mg/回×3回)	30mg/日 (10mg/回×3回)	45mg/日 (15mg/回×3回)
	↑	↑	↑
モルヒネ経口剤 (mg/日)	$60 \leq \sim \leq 160$	$160 < \sim \leq 390$	$390 <$



当院では採用後これまでに3名の患者に使用しており、今後もこの薬剤を使用する症例が出てくると考えられます。何か不明な点があれば、緩和ケアチームにご相談ください。

（参考）がん疼痛の薬物療法に関するガイドライン2020年版

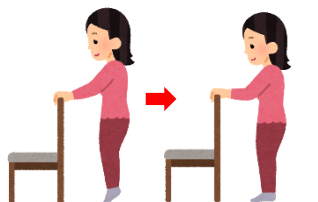


高齢者や療養中の方へオススメの 自宅でできる運動のご紹介

緩和ケアチーム 理学療法士 福島 浩史

最近コロナ禍で運動不足になる高齢者が増えているという話を耳にします。適切な運動は、健康増進、ストレス解消、疾病管理に有効です。今回は“自宅でできる運動”をいくつかご紹介したいと思います。

🔥 ふくらはぎを鍛える/
かかと上げ下ろし運動



1. つま先立ちをする
2. かかとをゆっくりと床におろす

🔥 太ももを鍛える/
立ち座り運動



1. 椅子に座った状態から立ち上がる
2. ゆっくりと腰かける

🔥 腰まわりを鍛える/
ステップ運動



- 階段などで手すりを持ち、一段上がって一段おりる

- * ラク～ややきつい程度の回数を1セットとして、1～3回繰り返しましょう。
- * 運動間の休憩は2～3分程度取りましょう。
- * 運動頻度は1～2日おきに週3回以上が理想的ですが、定期的に続けることに重きをおきましょう。



これらの運動は、心疾患や呼吸器疾患の方、腰や膝などの整形外科疾患の方は、専門の医師やリハビリスタッフに相談してから行うようにしてください。運動の際は、手すりを使用するなど安全に配慮しましょう。皆様の生活の質向上に役立つと幸いです。

緩和ケアチームメンバーによる

ゆるっとコラム

<寄稿者>

緩和ケア内科
竹谷 園生

昨年10月に赴任してきました竹谷です。今回は私の趣味であるカヤックについて書こうと思います。

カヤックは初年度研修医の夏休みにはじめました。当時はとても忙しく、また、北海道に住んでいたため、季節の関係上、持ち出す機会も限られていました。それでも実家のある岡山に帰省する際には、四国の飛行場に降りて、カヤックで帰るなんてこともちょくちょくありました。昨年10月に北九州に引っ越し、庭と、少しの時間の余裕ができました。数年前、車も屋根のないものから、あるものに乗り換えることになりました。永らく折りたたみカヤックに乗っていたのですが、車の屋根にものが積めるようになったので、これを機に木製のカヤックを制作しました。



できたものはそれなりにきれいで、昨年は何度か釣りに出かけました。けれども満足できる仕上がりにかという、それは肯定できませんでした。そこで前作をやフオークで売り払い、新しいものの制作にかかっています。5月の半ばには完成させたいところです。待ち遠しいですね。