

健康 ぶらざ

注射の痛みを 和らげる工夫

指導：福岡看護大学基礎・基礎看護部門基礎・専門基礎分野 教授
福岡歯科大学医歯科総合病院 予防接種センター長

岡田 賢司

企画：
日本医師会

No. 551

痛みの感じ方は主観的

痛みの感じ方には個人差があります。若者、女性、注射の痛みに対する不安の強い人は、痛みをより強く感じやすいといわれています。注射への不安を軽くし、注射の痛みを和らげる試みは、どの医療機関でも行われているわけではありませんが、自分でできることもあり、知っていれば役に立ちます。

予防接種時の工夫

予防接種において、注射の痛みを和らげるさまざまな工夫を紹介します。医師が行う行為、医師の指導が必要な行為も含まれていますので、希望があれば、事前に医療機関に相談してください。

予防接種の前

- ① **冷やす**：注射する部位を保冷剤などで冷やしておく、痛みを感じにくくなります。
- ② **押さえる**：注射する部位を圧迫しておく、痛みを感じにくくなります。
- ③ **母乳や甘いものを飲ませる**：子どもに母乳や甘いものを飲ませておく、痛みを感じにくくなります。
- ④ **薬を用いる**：注射する1時間前に、針を刺す痛みを和らげる局所麻酔薬（パッチ、クリーム）を注射する部位に貼る、または塗っておくと、ほとんど痛みを感じなくなります。

予防接種の最中

- ⑤ **気をそらす**：子どもの場合は、おもちゃや動画で注射から気をそらす方法があります。大人なら、好きなことや注射以外のことを考えることにより、注射の痛みを感じにくくなるかもしれません。

予防接種の後

- ⑥ **寝てあげる**：子どもが、痛い注射をがまんして受けることができたことを、周りの大人が「よく頑張ったね」と忘れずに褒めてあげてください。



本人の気持ち・ 周りの雰囲気も大切

予防接種などの注射は、受ける理由を納得して心構えができていると、注射の不安や恐怖を感じにくくなり、痛みにも立ち向かえます。

子どもには、「病気から守ってくれる注射だよ」と説明する、「じっとしていればすぐに終わるから頑張ろうね」と励ますなど、注射することを事前に知らせておくことが大切です。また、注射する際に、周りの大人が穏やかで和やかな雰囲気なら、子どもがリラックスでき、無用な緊張をさせずにすみます。

