

痛みの OPPQRST

何でもよいです。私の病院では別の覚え方をしますが、もれなく聞く方法。

ちなみに漏れのない方法としての語呂合わせは、とても有効です。

有名なものの一つに、AIUEOTIPS 等がありますね。

OPQRST=痛みの評価

O - Onset (起こったときの様子)

O - Onset の頭文字です。

何をしている時に起きたか、始まった時の様子というのは、とても大事です。

頭痛を例にとってみると、

例えば顔を見た瞬間に恋に落ちれば、一目ぼれであるし、くも膜下出血を疑うし、

始めは何となく良いかなくらいに感じていて、徐々にと言われたら、感染症（髄膜炎）を考えないといけませんよね。

Sudden acute subacute chronic という考え方も好きです。

ちなみに患者さんに尋ねると、30分ほどで徐々にピークになった、というのも突然、と言うし、医師になったばかりの方に問診してもらっても、突然、というので要注意。

P - Provocative, palliative factor (憎悪、軽減因子)

P” というのは Provokes (誘発する／引き起こす) の頭文字です。つまり、What causes the pain? (どうすれば痛みますか?)、What makes it better? (どうすれば和らぎますか?) といった質問です。

Q - Quality (性質)

“Q” は Quality、つまり痛みの性状についてです。What does the pain feel like? (どんな感じの痛みですか?) と聞けば、患者さんは throbbing pain (ズキンズキンという痛み)、burning pain (ヒリヒリとした痛み／焼けるような痛み)、pricking pain (ちくちくする痛み) のように説明してくれるでしょう。

R - Region (部位) Radiation

“R” ですが、これは Radiates (広がる) を意味します。Does the pain go anywhere else? (痛みは違う所に移りますか?)、Where does the pain radiate? (痛みはどこに広がりますか?) などの質問は「胸痛」などでは必須になります。

S - Severity (強度)

Severity (つらさ) を意味する “S” では痛みの程度をたずねます。

単純に、**Does it hurt much?** (ひどく痛みますか?) と聞いてもいいですし、数字を用いて **How severe is the pain on a scale of 1 to 10?** (その痛みは1から10の程度ではどのくらいですか?)」

賛否両論あると思いますが、私個人としては、この痛みの程度。

何とも比較なく、10/10の痛みです、と言われるのがあまり好きでないです。

妊娠と比して、8/10の痛み、はとてもイメージしやすい。

来院後の経過で、最大の時の4/10も同様にイメージしやすいです。

T -Timing (時間)

“T”ですが、これは痛みがいつ始まったか、どれくらい続いているかを示す **Time** です。

When did the pain start? (痛みはいつ始まりましたか?)、**How long did it last?** (どれくらい続きましたか?) また、痛みの波の有無なども大事です。