

ご家族さまへ
やすらかな看取りのために

このパンフレットは、ご家族が安心して在宅でのお看取りができますよう、ご本人が旅立たれるときの症状の変化を中心にお話しております。

ご本人が不快や苦痛を感じていると思われる時、またご本人の状態で分からない事や不安な事はいつでもご連絡下さい。

1 旅立ちが近づいている時の状態



1 眼を閉じ、眠っている時間が多くなります。

だんだんと眠っている時間が長くなり、夢と現実をいったりきたりするような状態になることがあります。その時に出来ること、話しておきたいことは先送りせず、今伝えておくようにしましょう。体力が低下し、起きていることができなくなります。無理に起こさず、ゆっくり眠らせてあげましょう。

2 食欲が低下し、食べたり飲んだりする量が減り、時には全く食べられなくなります。



ご本人が食べたいと希望されるものを食べさせてあげてください。無理に食べさせる必要はありません。これは病気そのものに伴う症状で、「食事がとれないから、病気がすすむ」、「食べる気持ちはないから」ではありません。点滴などで水分や栄養分をいれたとしても、うまく利用できないので、からだの回復にはつながりません。逆に、お腹や胸に水が溜まるなどの副作用が出る場合があります。

3 時には穏やかでなくなり、意味不明な言動や大声をあげる状態になる事があります。



これは酸素が少なくなったり、肝臓や腎臓の働きが悪くなって有毒な物質が排泄されなくなるので、脳が眠るような状態になります。がんが進行した方の70%以上の方に起こります。そばに付き添い、穏やかに優しく語りかけたり、見守って下さい。時にはご本人がお好きな音楽を流すことも有効です。ベッドから転落などの危険もあるため注意してください。

4 便や尿の失禁が見られます。

手足の筋力が落ちるように、便や尿を排泄する筋力も低下するために失禁が起こります。時間を見てオムツ交換しましょう。

5 唾液や痰が貯まり呼吸の際にゴロゴロという音が聞かれます。

唾液が上手く飲み込めなくなるため、のどに唾液がたまって「ゴロゴロ」する状態になります。この症状は約40%の方に起こります。自然な経過のひとつです。痰が絡んで苦しそうなときは吸引することもあります。ただ、吸引も苦痛の伴う処置です。口の中に溜まったものを綿棒などでそっとぬぐってあげたり、顔をしっかりと横に向け、上半身を少し上げます。どちらかの横向き体位を取ると症状を和らげることが出来ます。



6 唇や皮膚が乾燥します。

また尿量が減少し、時には全く出ないこともあります。

水分量が少ないため、脱水の状態です。脱水傾向にあることが苦痛の原因になることはほとんどありません。むしろ患者さんにとってやや水分が少ない状態のほうが、苦痛を和らげることが多いです。

口内が乾燥したら、濡らしたガーゼや綿棒等で口内を湿らせたり、口内用の保湿ジェルを塗ってください。



7 手足が冷たくなり、白～紫色になってきます。そして身体の下になっている皮膚は暗紫色になることもあります。

血液の流れが悪くなって来ています。手足の冷たさが気になる時は、掛け物で調整したり、湯たんぽなどを用いて保温してください。湯たんぽを使用する場合には、低温やけどに十分注意してください。



8 呼吸は変化しやすく、不規則になります。

時には15秒～30秒ほど止まることもあります。

呼吸する筋肉が収縮するとともに、肺の動きが悪くなって首が動くようになるため。「あえいでいるように見える」ことがあります。苦しいからではなく自然な動きですので心配ありません。慌てず見守って下さい。呼吸がしばらく止まったり、あごを持ち上げるような呼吸はお別れが近づいているサインです。来てもらいたい人があったら連絡をとってください。呼吸がしやすい体の向き（枕を外し、あごを持ち上げる・体を横にする等）にして様子を見ましょう。

9 呼びかけに対し反応がなくなります。

耳の機能は最後まで保たれるといわれています。皆さんの声かけはご本人には聞こえています。思い出や感謝の言葉を掛けてください。

10 お看取り後に着る服のご準備をお願いします。

ご本人が用意されているものがあればそれを、ご家族が着せたいと思ったもの、ご本人が気に入っていたもの、思い出のものなど何でも結構です。

この時期は、一生懸命介護され緊張状態が続いているご家族にとっても辛い時期だと思います。ご自身の体調はいかがでしょう？ 可能であればご家族内で話し合い、交代で介護できるように調整されると良いでしょう。また、看護・介護サービスを増やすことも可能です。

ご本人にとっては住み慣れたご自宅で、ご家族の声を聞きながら過ごす事は何よりの喜びであると思います。何か特別のことはせず、ご本人の安楽を優先し、そばで見守ってあげてください。そして、いつものように話しかけ、手を握ってあげてください。きっとその言葉や想いはご本人に伝わっています。

何かありましたら、遠慮なくお声を掛けてください。ご家族の不安や心配を軽減し、落ち着いてお別れが出来ますよう、私たちも出来る限りお手伝いさせて頂きたいと考えています。



2 旅立ちが訪れたときの状態

- ◇ 呼吸が完全に止まり、胸やあごの動きがなくなります。
- ◇ 心臓の動きが止まり、脈拍が触れなくなります。
- ◇ 揺り動かしても、大声で呼んでも反応が全くなくなります。
- ◇ 手足の先の方から、徐々に紫色に変わってきます。

3 旅立たれたときの対応

1. 慌てて、救急車や警察を呼ばないでください。（※救急車を呼ぶということとは、どこかの病院に搬送し積極的に治療してもらいたいと意思表示になるからです。）
2. 息を引き取られたら、まずクリニックに連絡してください。
医師と看護師が訪問し、医師が死亡確認します。
3. 葬儀の連絡は後でかまいませんので、亡くなられた方と充分お別れをなさって下さい。
4. 死亡診断書は死亡確認時にお渡しできます。麻薬が残っていましたらお返し下さい。

患者さんのご病状についてご質問がございましたら、いつでもお電話ください。

