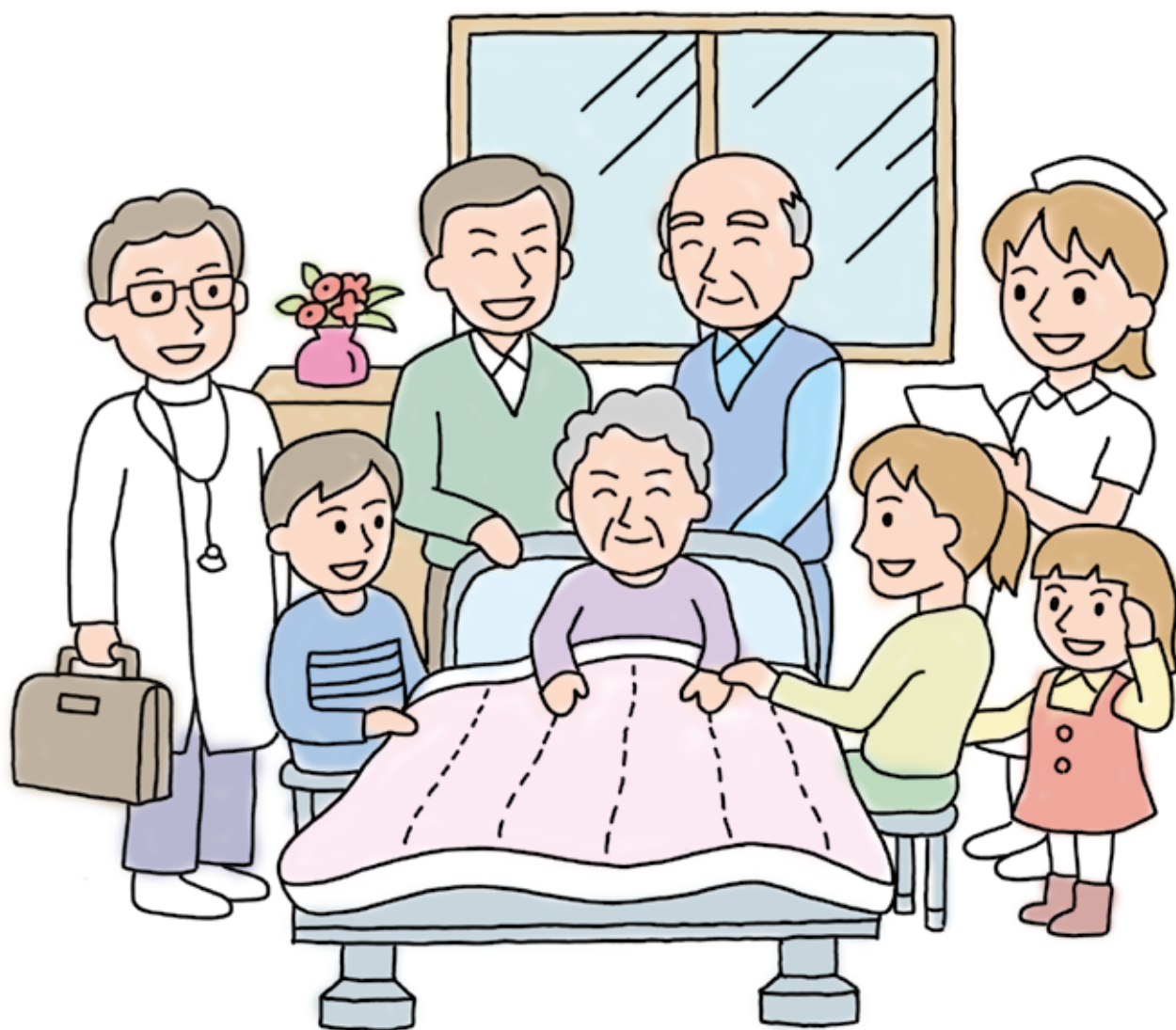


# ご自宅で最期を看取るための これからの過ごし方



一般財団法人 生駒メディカルセンター

訪問看護ステーション

北訪問看護ステーション

# 1 ご家族の方に知ってほしいこと

## 食べる量が減る、食べられなくなる

■病状が進んでくると、病気のために徐々に食事や水分を摂る量が少なくなります。

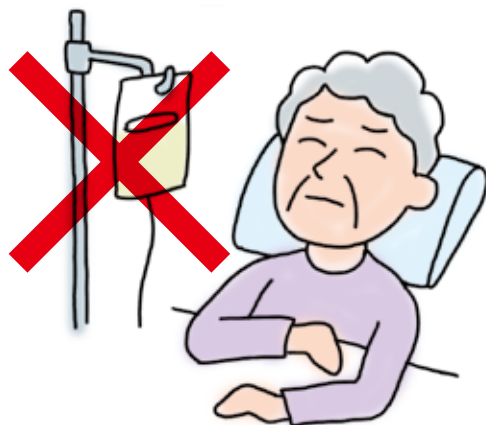
欲しい物、食べたい物を、ご本人の希望を優先し、ほしい分だけ食べてもらってください。

食べやすい形、固さなどを工夫したり、栄養補助食品の利用もしてみましょう。

薬が飲めなくなることもあります。医師や看護師にご相談ください。



(アイスクリームやシャーベット等)



### Point

食べられなくなってきたからといって、安易に点滴すると、かえって体に水が溜まったり（腹水・胸水・足のむくみなど）、痰が増えたりして苦しむ結果となることがあります。

医師と都度相談しましょう。

## Memo

# いろいろな症状がみられるようになります

## 歩いたり、立てなくなったり寝たきりになる

■ 病気からくるしんどさ、痛みなどから動けなくなります。

無理して動かなくていいよう、ベッドなどの福祉用具の利用や、ヘルパーさんに手伝ってもらうこともできます。

清潔面のサポートもします。

看護師やケアマネージャーにご相談ください。



## 痛みが強くなることもある

■ 現在の鎮痛剤の量で効かなくなったり、鎮痛剤が飲めなくなることがあります。我慢せず、医師や看護師にご相談ください。鎮痛剤を増やしたり、薬の形状を変えていくことも可能です。



## Memo

## 2 これからどうなっていくのでしょうか？

### 死の1週間前頃～の変化

- **だんだん眠る時間が長くなっていきます。**  
ご本人は聞こえていることが多いので、普段通り声をかけてあげてください。



- **つじつまの合わないことを言ったり、何を言っているのかわからない、手足を動かしたりするなど、落ち着きがなくなることもあります。**

酸素が少なくなったり肝臓や腎臓の働きが悪くなり、有毒な物質が排泄されなくなり体に溜まることで脳が眠るような状態になるからです。

がんが進行した方の70%以上の方におこります。「気がおかしくなった」ではありません。

- 普段通り声をかけてあげてください。
- 話していることがわからない時、何を話そうとしているのか想像してみましょう。
- つじつまの合わない時は、ご本人の言うことを否定せず安心できるような声掛けをしてみてください。



### 1,2 日前～数時間前の変化

- **声をかけても目を覚ますことが少なくなります。**

眠気が増すことがあります。眠気があることで、苦痛をやりわらげていることもあります。



- **尿が減る、または出なくなります。**

- **便・尿失禁がみられることがあります。**

意識の低下や肛門括約筋が緩むためです。



### Memo

## 死が近づいてきたら…

### ■のどもとでゴロゴロという音がすることがあります。

唾液や痰が声帯付近にたまり呼吸の度にゴロゴロするためです。ご本人はあまり苦しさを感じていないことが多いです。



### ■呼吸のリズムが浅く不規則になったり、呼吸と同時に肩やあごが動くようになります。

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です。苦しいからではなく自然な動きなので心配ありません。



※すべての方が同じ経過をたどるものではなく、その方によって異なります。医師や看護師と一緒にそのときの状態を確認してください。



### Point

#### のどもとでゴロゴロという音がした時は…

体の向きや位置を工夫してみましょう。

上半身を少し上げ顔を横に向けたり、体を横向きにしてみるとよいでしょう。

場合により唾液や痰を吸引することもあります。

一時的に唾液や痰を吸引しても同じ状態になることが多いです。

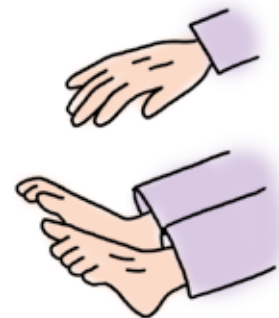
また、吸引することでご本人の苦しさが強くなることがあります。

無理のない範囲で吸引します。



### ■手足が冷たくなり青ざめたり、脈が弱くなり血圧が下がったり測れなくなります。

循環血液量が減少するためです。さすったり、掛物などで調整しましょう。



### Memo



# 3 死が訪れた時

## 死が訪れた時

- 呼吸が完全に止まります。  
(胸やあごの動きがなくなる)
- 脈が触れなくなる。  
(心臓の動きが止まる)
- 大声で呼んでも、体を揺り動かしても全く反応がない。
- 眼球が動かない。  
(まぶたは開いていることも閉じていることもある)



## 亡くなられたと思われた時

- 救急車は呼ばない。
  - 医師、または看護師に連絡をする。
  - 十分にお別れをしましょう。
- 最終的に医師が往診し、死亡確認をします。(死亡診断書交付)

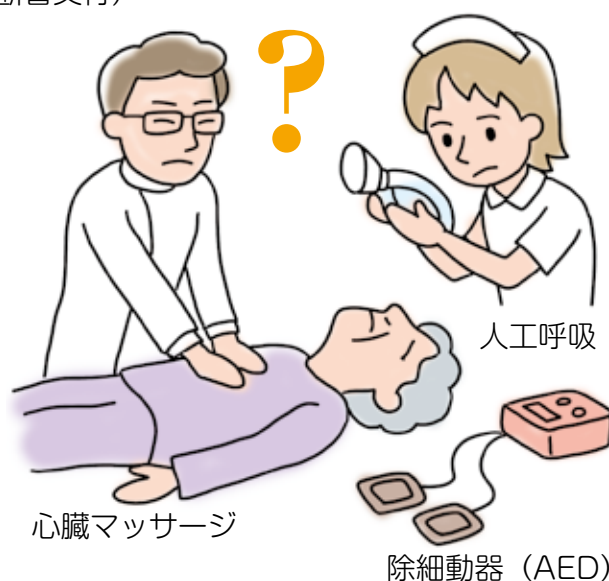


### Point

全身の状態が悪くなった方の場合、人工呼吸や心臓マッサージなどで回復できることはほとんどありません。

かえって人工呼吸や心臓マッサージそのものがその方にとって苦痛となる可能性があります。

静かに見守ってあげるのがよいと思います。



## Memo

**Q** 苦しさは増すことがあるのでしょうか？

**A** 大半の方は苦しさを感じません

痛みやだるさ、吐き気、呼吸困難、発熱などから眠れない場合は医師や看護師に相談しましょう。それぞれの症状にあわせた方法を考え、鎮痛剤や睡眠薬を使用したりします。

鎮痛剤（医療用麻薬）や睡眠剤を使ったとしても“命が短くなる”ということはありません。少しでも苦しさをやわらげるようにしていきましょう。

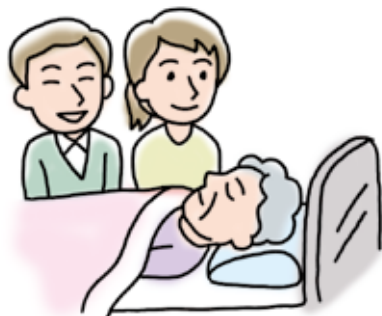
ご本人が休まれているときも、こんなことをしてあげてください。



手足をやさしくマッサージ



好きな曲を流す



ご家族で普段通りの会話をする



唇を水や好きな飲み物などでやさしくしめらせる



**Point**

ご家族も見ていてつらいお気持ちや心配ごとがたくさんあると思います。



ご本人が少しでも楽にすごせるよう、医師や看護師、ご家族一緒に考え、相談し決めていきましょう。

**Memo**

## 当ステーションでは こんなことができます

ご希望により、エンゼルケア（ご遺体をきれいにします）をいたします。  
よろしければ、ご家族の方も一緒にお身体を拭いていただいても構いません。

### ●ご家族でご準備いただくもの

- タオル（4～5枚程）
- バケツ
- 衣類（ご本人が好んで着用されていたものなど）
- オムツ（普段使用されているもの）
- 髭剃り（男性）
- 化粧道具（あれば構いません。男性・女性に限らず  
    顔色を整えるために使います）
- その他身に着けてあげたいもの

※エンゼルケアには別途費用がかかりますので看護師におたずねください。

心配ごとや不安なことがあるときは、  
なんでもご相談ください。



**Memo**