

# やすらかな看取りのために

～大切な人への寄り添い方～



このパンフレットは、ご家族が安心してお看取り出来ますよう、ご本人が旅立たれるときの変化を中心にご説明しております。

日々変化していく状況の中で迷いや不安が生じたとき、少しでも心穏やかにご家族で寄り添えるように、このパンフレットをご覧になっていただければ幸いです。

甲賀市立信楽中央病院

ご本人、ご家族の気持ちに寄り添い、思いを大切にしたい。やすらかな最期を過ごしていただくために多くの職種が専門性を活かして協力し、支えます。



様々なサービスを受けることができます。

介護保険（一部は、医療保険）で様々な福祉用具の貸し出し、専門スタッフの支援を受けることができます。詳しくは、**ケアマネジャー**に相談してみてください。

# この様な事について書かれています。

## 死の前後に起こる身体的な変化について知っておきましょう

これからどのようになっていくのでしょうか？

3ページへ

のどがゴロゴロ苦しそうです。

5ページへ

苦しさ、痛みが増すのでしょうか？

6ページへ

床ずれが心配です。

7ページへ

水分、食事がとれないのですが大丈夫ですか？

8ページへ

旅立ちが訪れたとき、どんな状態？

9ページへ

## 在宅医や訪問看護師へ連絡するタイミングについて

旅立たれた後の手順

10ページへ

## ご家族で考えてみてください

どのような人、物に囲まれて最期を迎えるのが幸せか、ご葬儀の形式等ご本人の意向を尊重し、ご家族で話合ってみてください。



# これからどうなるのでしょうか？

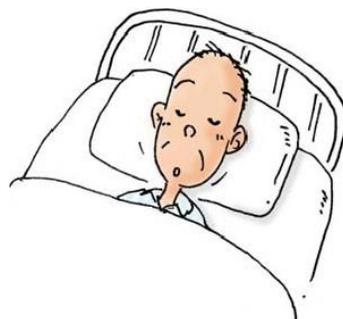
## 1週間前頃～の変化



だんだんと眠られている時間が長くなっていきます

夢と現実を行ったり来たりするような状態になることがあります。話しておきたいことは、出来るだけ伝えておく様にしましょう。

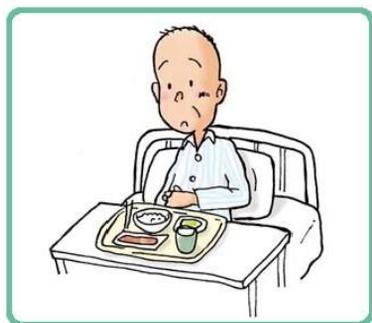
## 1、2日前～数時間前の変化



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、苦痛がやわらげられていることが多くなります。

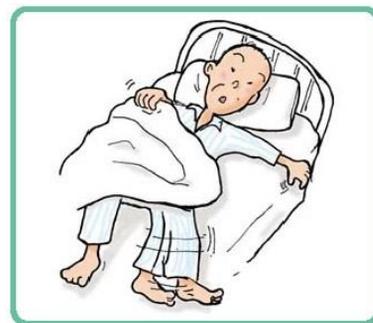
## その他よくある変化として・・・



食べたり飲み込んだりすることが減り、飲み込みにくくなったりむせたりする



おしっこの量が少なく濃くなる



つじつまの合わないことを言ったり、手足を動かすなどおちつかなくなる

## 1、2日前～数時間前の変化



のどもとでゴロゴロという音がすることがあります



呼吸のリズムが不規則になったりすることがあります。息と同時に肩やあごが動くようになります



手足の先が冷たく青ざめ、脈が弱くなります

だ液をうまくのみこめなくなるためです。苦しさがあるときはだ液を減らす薬を使用するときもあります。

「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。

血圧が下がり循環が悪くなるためです。

## 患者さん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する



患者さんのお気に入りの音楽を流す



いつものようにご家族で普段のお話をされる



唇を水や飲物などでやさしくしめらせてあげる

聴覚や触覚は五感の中で最後まで残ると言われています。手を握ったり、体をさすったり、言葉をかけてあげてください。

# のどが「ゴロゴロ」するとき



体が弱ると、うとうとと眠りが深くなり唾液が上手に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。

痰があがってくるときは、顔をしっかり横にむけ上半身を少し上げます。どちらかの横向きの体位をとる場合もあります。



点滴の量を調整したり、分泌物を減らす薬を使う場合があります。



分泌物を細い管で吸い取ります。（吸引）

状態によっては、繰り返しの吸引が苦痛となる場合がありますので、状態を確認して対応させていただきます。



ご家族も見ていてつらいお気持ちやご心配になられると思います

**Q.** 「ゴロゴロ」は苦しいんじゃないの？

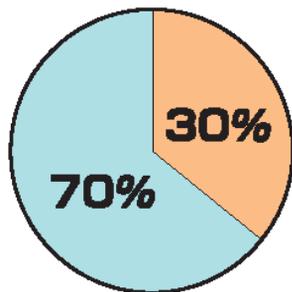
**A.** 深く眠っている場合は、私たちが思うほど強く苦しさは感じられていません。表情がつらそうであれば、ご相談ください。

**Q.** おぼれるように息が詰まってしまうのでは？

**A.** 患者さんの呼吸や分泌物の状態を観察して体位や分泌物を減らす工夫をさせていただきます。



# 苦しさは増すのでしょうか？



30%の方では、痛みやつらさを和らげるために、薬で「眠っていて苦しくない状態」をつくる事が必要な場合もあります。

70%の方では、痛みやつらさが和らげられた穏やかな状態で自然に眠っている時間が多くなります。

モルヒネは  
寿命を縮めないの？



**Q.** 睡眠薬や鎮痛薬を使うと寿命が縮まったりしない？

**A.** 苦しいのを和らげるのに必要な鎮痛薬や睡眠薬を使ったとしても、そのために寿命が縮まるということはありません。

一旦休まれた後も、半数ぐらいの方は意識が戻ります。苦しくなければその時お話ができることがあります。苦しければ医師や看護師に相談をしてください。薬の量を調節して苦痛のない様に対応します。

# 床ずれ



1日の多くの時間をベッド上で暮らすこととなります。長時間同じ体勢のまましていると体の一部が持続的な圧迫を受けて、皮膚に循環障害が起こり「床ずれ」が起こってしまいます。

## 定期的な体位変換を行う

同じ体位（姿勢）が続かないように、仰向け、横向きが交互になるように、身体の向きを変えてあげましょう。

体位変換は2～4時間後とを目安にすると良いですが、患者さんと介護者の生活リズムに合わせて計画すると実施しやすいでしょう。

## 皮膚を清潔にしておく

おむつで覆われている臀部や下腹部の皮膚は、排出物や汗でムレやすい状態になっていて、床ずれが起こりやすい状態です。1日1回は洗浄し、洗浄後はしっかりと水分をふき取り、皮膚の乾燥を防ぐため保湿ケアを行うことも大切です。

## 床ずれ防止の寝具を使う

床ずれ防止のためのエアーマットレス、ウレタンマットレスなどのベッドマットが開発されています。エアーマットレスは自動で体位変換を行う機能があるものもあり、介護力の不足が問題となっている在宅療養において強い味方です。

自宅でこのような耐圧分散寝具が必要な場合には、介護保険制度が利用できる場合もあります。詳しくは、**ケアマネジャー**に相談してみてください。

# 食事がとれない、点滴について考えるとき



病状が進んでくると、病気そのもののために徐々に食事や水分を取る量が少なくなってきます。最低限の点滴をおこなうことで補充させていただきます。



食べれない、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

患者さんにとってやや水分が少ない状態の方が、苦痛を和らげることが多いです。腹水や胸水、むくみがあるときは点滴を減らすことがつらい症状を和らげることが多いです。

## ご家族はこんなことをしてあげてください

少しでも食べさせてあげたい

食べやすい形、固さなどの工夫や、少量で栄養が摂れるもの（栄養補助食品）などもあります。栄養士や看護師と一緒に工夫してみましょう。

できることはすべてしてあげたい

口の渇きをいやすために、氷片、かき氷、アイスクリームを差しあげたり、うがいや口の中をきれいにすると喜ばれることが多いです。



途中で「やはり入院したい」とお気持ちが変わられることは十分にありえます。「決めたから変えられない」と悩むことなく、そのつど医師や訪問看護師にご相談ください。



# 旅立たれた時の対応

まずは **訪問看護師** へ連絡



訪問看護師による心肺停止の確認



ご家族は十分にお別れをしてください。  
(葬儀の連絡は後で構いません。)

主治医への連絡



医師が訪問し、医師が死亡確認します。  
死亡診断書を死亡確認時にお渡しします。

葬儀業者へ連絡



看護師によるエンゼルケアの実施

「エンゼルケア」の目的は、患者さんを最期にふさわしい状態に整えることにあります。

医療器具を取り外し、身体を拭き、頭髪を整え、髭を剃り、化粧をする。衛生面では感染を防ぐためでもあります。

ご家族や生前の患者さんの住みなれた環境の中で行わせて頂きます。

患者さんやご家族がどういった希望で、どういった形で見送りたいのか、を事前に話しあっておきましょう。

\*お看取り後に着る服のご準備をお願いします。



---

## 【参考・引用資料】

- ・公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会. 「いきいきと生きて逝くために」
- ・緩和ケア普及のための地域プロジェクト. 「これからの過ごし方について」



やすらかな看取りのために  
～大切な人への寄り添い方～

2023年2月 初版発行

発行者 甲賀市立信楽中央病院 倫理委員会