

関係者さまへ

# やすらかな 看取りのために

須高地域医療福祉推進協議会(須坂市・小布施町・高山村)

〒382-0091 須坂市大字須坂1391番地(須高医師会館内)

須坂市 健康福祉部 健康づくり課地域医療福祉ネットワーク推進室

電話.026-248-9101 FAX.026-248-9101

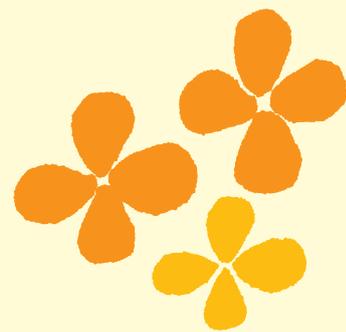
# 安らかな看取りのために

ご自宅で看取るためには、旅立ちに至るまでに見られる身体の変化をあらかじめ知り、どのように対処すればよいかを理解しておくことが大切です。その変化は全ての方に見られるわけでも、また、必ずしも順序どおりに起こるわけでもありません。大切なのは、これから説明する変化が旅立ちに至るまでの自然な経過であるということです。

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。

**ご家族への看取りに関する説明のタイミングは大変重要であり、今後の在宅での療養の継続を大きく左右することも考えられます。**担当医師や看護師等など、多職種での検討が必要になると考えます。しかし、関係者が同じ意識で在宅での看取りが支援できる、そのためのツールとしてご活用いただければ幸いです。

## 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。

→ 体力が低下し、起きていることができなくなります。  
そのまま見守りましょう。

### 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。最後は水だけになります。

### 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。

→ そばに付き添い、穏やかに優しく語りかけたり、見守ってください。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 唇や皮膚が乾燥します。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。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。痰が絡んで苦しそうなときは吸引の必要もあります。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。

## 6 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。

## 7 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。

→ 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（枕を外しアゴを持ち上げる・体を横にする等）にして様子をみましょう。

### がんの痛みなど、鎮痛薬を使うと寿命が縮まるのでしょうか？

- \* 薬を使った方と使わなかった方とで「いのちの長さ」に差はないことが確かめられています。かえって痛みが緩和されることで治療や延命にも効果があるともいわれます。
- \* ほとんどの場合、苦しみの原因となっていることそのものが生命機能の維持が難しいことを示します。例えば「呼吸が苦しい」のは体を維持するだけの酸素を肺に取り込めないことが原因なので、薬を使わなかったとしても生命の危機が訪れます。
- \* 使用する薬剤の量は「苦痛のとれる最小の量」ですので「寿命を縮める量の薬物を投与する安楽死」とはまったく異なる行為です。



## 8 呼びかけに対し反応がなくなります。

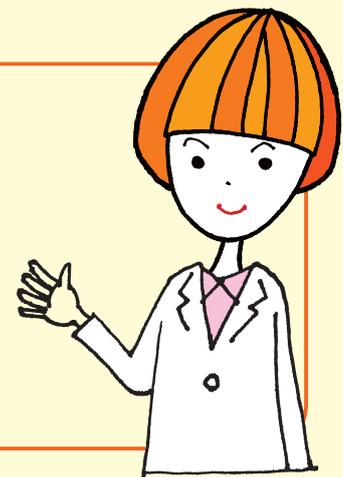
→ 耳の機能は最後まで保たれるといわれています。皆さんの声かけはご本人には聞こえています。思い出や感謝の言葉を掛けてください。

## 9 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。

人が亡くなる前は苦しまず、とても安らかになるといわれています。これは神経伝達物質の一種であるβ-エンドルフィンというホルモンが関係しています。β-エンドルフィンには脳内麻薬ともいわれ、鎮痛効果や気分の高揚・幸福感が得られます。

亡くなる前に、呼吸の際『ゴロゴロ』という雑音がする時があります。見た目は苦しそうですが、上記のβ-エンドルフィンの放出により、ご本人はそれほど苦しさを感じていないといわれています。



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。何か特別のことをするのではなく、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。
- 2 息を引き取られたら、まず訪問看護師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 手足をまっすぐにし、眼や口が開いている場合は閉じてください。  
口が閉じない場合はたたんだタオルを丸めてあごの下へ入れておいてください。
- 4 ご家族は十分にお別れをしてください。
- 5 お体をきれいにさせていただきます。
- 6 医師より死亡診断書をお受け取りください。

