

安らかな看取りを 迎えるために

大切な方の残された時間が、そろそろ数週間～数日へと予想されるとき、ご家族が安心して「その時」を迎えるために、これから起こる事を事前に知って頂く事は大切であり、心配や不安を感じるのは当たり前の事です。不安なとき、分からない事がある場合は、かかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャーなどに相談しましょう。



発行 / 長浜米原地域医療支援センター
滋賀県長浜市宮司町 1181-2



～看取り期の「息を引き取る」までの一般的な経過～

●1週間前頃～の変化

1日のほとんどを眠って過ごしたり、逆に興奮して何時間も寝ない日があります。家族や時間、場所がわからなくなり、おかしな事を言って周囲を驚かせたりします。声をかけても返事がなくなる時がきますが、ご本人の耳は最期まで聞こえています。今できる事、話しておきたい事は、先送りせずに伝えておくようにしましょう。

●数日から数時間前の変化

声をかけても目を覚ます事が少なくなります。眠気がある事で、苦痛が和らぐようになります。

●その他、よくある変化として

(すべての方が同じ経過を経るものではなく、その方によって異なります)

- ◎ 食べたり飲んだりする事が減り、飲み込みにくくなったり、むせたりします。
- ◎ おしっこの色が濃くなり量が減ります。全く出なくなる事もあります。
- ◎ つじつまの合わない事を言う、手足を動かすなど落ち着かなくなります。
- ◎ 唾液を上手く飲み込めなくなるために、のどもとでゴロゴロという音がする事がありますが、自然な経過のひとつです。
- ◎ 呼吸のリズムが不規則になり、息をすると同時に肩やあごが動くようになります。「あえいでいる」ように見える事がありますが、苦しいからではなく、自然な動きですので心配はいりません。ご本人はあまり意識がありません。
- ◎ 手足が冷たく青ざめ、脈も弱くなってきます。血圧が下がり、血液の循環が悪くなるためです。



～こんな時はどうすれば良いでしょう？～

●心臓や呼吸が止まる時／止まっている事に気付いた時

- ◎ 突発的な不整脈や事故ではなく全身の状態が悪くなった高齢者の場合、人工呼吸や心臓マッサージなどの心肺蘇生で回復できる事はほとんどありません。その行為が、苦痛となる可能性があります。
- ◎ 直前までお元気だった場合を除くと、心肺蘇生を行わず、静かに見守ってあげるのがよいでしょう。
- ◎ 看取り期であっても救急車通報を行うと、ご本人・ご家族が希望しない救命処置が行われる場合があります。
- ◎ かかりつけ医や訪問看護師に連絡しましょう。



●私たち（ご家族）にできる事はないの？

- ◎ 手足をやさしくマッサージしてあげましょう（手を握るなど）
- ◎ 具体的な要求や意思表示を示す事は困難になりますので、話しかける場合は、「はい／いいえ」で答えられる質問にしてゆっくり話かけましょう。
- ◎ 唇を水や好きな飲み物などでやさしく湿らせてあげましょう。
- ◎ 口の中に溜まった物があれば、綿棒などでそっとぬぐってあげましょう。
- ◎ 血圧が下がっても聴力は最期まで残っていますので、皆さんの声が聞こえていると思って、そばにいてあげましょう。

身体の変化は、すべての方に同じように見られるわけでも、必ず順番通りに起こるわけでもありません。どのような対処が良いかは状態によって違います。かかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャーなど、ご家族と一緒に、話し合う機会を持ち、十分に相談して決めていきましょう。



～知っておいてください～

●終末期の水分バランス（点滴について考える時）

脱水傾向にある事がご本人の苦痛の原因になる事は、ほとんどありません。むしろ、やや水分が少ない状態の方が苦痛を和らげる事が多いです。むくみや胸水、腹水がある場合は点滴を減らす事で、つらい症状を和らげる事にもなります。また、点滴などで水分や栄養分を入れても、うまく利用できないため身体の回復にはつながらず、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。



●死亡診断書の24時間ルール

お亡くなりになる24時間前までにかかりつけ医が診察していれば、死後の診察をしなくても、死亡診断書を書く事ができます。24時間以内の診察がない場合でも、元々の病気で亡くなったとかかりつけ医が判断できれば死亡診断書は交付されます。慌ててしまって、死後に救急車を呼んでしまうと、救急隊から警察に連絡が入り検視になる場合があります。必ずかかりつけ医、または訪問看護師に連絡しましょう。

※急変時に慌てないために電話番号を記入しておきましょう

緊急時の連絡先	電話番号	事業所名
かかりつけ医		
訪問看護師		
ケアマネジャー		

《改変引用》

OPTIM 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」（厚生労働科学研究 がん対策のための戦略研究）