

<どうしよう?と思った時の連絡方法>

まず、医師（遠藤）に ご連絡を！

- ① 0596-20-8104（開院日の昼間は、クリニックへ）
- ② 090- - （時間外、休日）
①を続けても、5コール以降で転送します
- ③ 0596- - （医師自宅）

（上記で連絡が見つからない場合）

- ④ 0596-20- から 看護師の携帯電話へ転送します
看護師は24時間交替制です（大西・倉野・大鳥居）

☆「番号非通知」の通話は避けて下さい



在宅ホスピスケア ハンドブック



いせ在宅医療クリニック

2010. 7. 10

おこまりの時に ごらんになってください



いせ在宅医療クリニック

自宅での人生を
最期まで支援します

〒516-0805
三重県伊勢市御園町高向 927
電話 0596-20-8104
ファクス 0596-20-8105
mail homecare@kr.tcp-ip.or.jp
<http://www.tcp-ip.or.jp/~takuro>

このハンドブックは、死に近づいた人を、ご自宅で介護されているご家族の方々に、参考にさせていただきたい気持ちで作成しました。介護する方の多くは、死が近づくことに不安を感じます。しかし、全てが予知できなくても、死に至るまでにはどんな事がおきるのか、その時どのようにすればいいのかがわかっているならば、毎日の介護が少しは楽になるのではないのでしょうか。

ここに書かれている全てが、あなたの例に当てはまるわけではありませんが、ひとつの参考にさせていただければ幸いです。

自宅でのご家族の悩み

- ①自分達が「最期まで看取ることができるか」という悩み
- ②病気が進行した場合、どんな事が起きるかという不安
- ③急に病状が悪化した場合どうしたらよいかという不安
- ④がんであることを「今まで知らせていない」という不安
- ⑤家族の意見が分かれ対立してしまうという苦しさ
- ⑥自分達が相手の為に「何もできない」という苦しさ
- ⑦今やっていることはいいことなのかという不安

ってくると思われます。



家族での看取りでは

死亡の確認は医師がしなければなりません、ご自宅でなくなる場合、最期の時に必ずしも医師、看護師が立ち会うことができるとは限りません。ご家族だけで見送る可能性が高いと思われるかもしれません。それでも診断書などの法的な問題はありません。



❖死亡の確認の仕方

- * 声をかけ体に触れても反応せず、動かなくなります。
- * 息が止まります。(鼻に手をあてて見てください。)
- * (わかりにくいですが) ほぼ心臓も同時に止まります。

医療者がそばにいない時は、息を引き取られた時間をメモしておいてください。そして、慌てて救急車などを呼ばず、落ち着いてクリニックに連絡をしてください。

目が開いている時は、手でまぶたを押さえ閉じてください。また、口が開いている時は、枕を高めにして、顎の下にタオルを丸めて置くとよいです。静かにお休みになっておられるような形で、医療者が来るまでお待ち下さい。

医師の死亡確認後、身体を清めるまでのお手伝いを看護師が致します。皆さんと一緒に身体をきれいにし、着替えをしますので、身体を拭かせていただくご用意と、ご希望の着替えを用意しておいてください。(タオル2~3枚、お湯の準備など)

の誰かに会ったり、声を聞いたりした、と言うかもしれません。死に近づいている人が、すでに死んでいる誰かに会った、あるいは最後に残った仕事の完成について話すのはよくあることです。これらは、どれも、付き添っているあなたには信じにくいことかもしれませんが、本人にとってはとてもリアルな経験なのです。

死を恐れている人にとって、これらの経験は、死への恐怖を和らげる助けになります。死に近づいた人が、このような体験をしたあとでずっと落ち着いた、という話をよくその人の家族から聞きます。**家族の方は、病人の言うことをそのまま受け入れ、反論したりしないようにお願いします。ただし、もし、意識の変化が恐怖につながったり、ベッドから落ちてけがをする危険があったりする場合は私たちに連絡してください。**たいいていはお薬によって改善することができます。

死の前に、何日も何時間も完全に昏睡状態になる人もいます。そうなった場合は、ケアの仕方も変わってきます。病人はもう自力で薬を飲み込むことができないので、別の方法で痛みのコントロールを続けなければなりません。

さまざまな研究結果によると、昏睡状態にある人の多くの人には、反応はできないものの、自分の身の回りの会話を聞いて理解できるようです。ですから**家族や友人は、できるだけ話しかけ、体に触れてください。**

そして「がんばれ」とは言わなくてもいいのです。むしろ「よくがんばったね」「ありがとう」と皆さんから**感謝の気持ちを言葉にして、最期のお別れを伝えて下さい。**

言葉にはされなくとも、旅立つ人からのメッセージが必ず返

ご自宅で看取りをされる場合、上記のような様々な不安がでてくると思います。お悩みがある場合は、どんな細かなことでも結構ですので、私たちにもご相談ください。

以下に人が死に近づきつつある時期に起こる、様々な変化についてお話します。

付き添う家族ができることは、青い文字にしてあります。ただし、病気による死は人それぞれに違った過程を経るものだ、ということを知っておいて下さい。次にあげる様な症状が全ての人に現れるとは限りませんし、必ずここで示した順番どおりに起こるわけでもありません。長い期間にわたって徐々に起こることもあれば、突然起こることもあります。

人が死に至る最終段階に入ったとき、体は自然にその機能を低下させていきます。でもこれらの変化は、ごく自然で正常なことです。**多くの場合にいちばん役立つ対処のしかたは、その人の痛みや苦しみが少ない快適な状態を保つこと、そしてお互いの心を穏やかに保つことです。**



体の変化

❖ 力がなくなっていく

ちょっとした動作をしても疲れるようになり、眠っている時間が長くなります。昼と夜が逆転し、夜間起きているようになる人もいます。それは、多くの人が、夜中に亡くなることを恐れるからではないかと考えられます。これが続くと、夜眠れなくなったり、途中で目が覚めたり

するようになり、疲労がたまってきます。薬などの助けを借りて眠れるようにすることができますので、このような状況になった場合は私たちに相談してください。

またさらに弱ってくると、目と口を開けたまま眠ったり、もしくは話しかけてもこたえなくなったりすることもあります。**この時点であなたに大切なのは、「何かをする」ことではなく、「いっしょにいる」ことです。そばに座り、手を握ってあげてください。ゆさぶったり、大きな声で話しかけたりすることは避けた方がいいでしょう。本人から何も反応がなくても、静かな声で、普通に話しかけて下さい。聴力は最後まで残る機能といわれています。**

ずっと寝たきりで身動きもできなかつた人が、突然驚くような力を見せる事もあります。例えば、長い間歩いていなかったのに、急に起き上がって歩こうとしたり、普段はつつしみ深い人が、いきなり服を脱ぎはじめたり、タオルやシーツをひきはがして投げたり、また何日も食べていなかったのに旺盛な食欲をみせたり、などということがあります。

これはとても微妙で特別なときなのですが、付き添う人にとっては、困惑させられるときでもあります。このようなエネルギーの爆発を見せたあと、病人はたいがい、また弱って反応も鈍くなりがちです。**なにより大切なのは、その人の安全に気を配りつつ、そばにいます。**この時はもしかしたら、とても貴重な時間かもしれません。



❖ 食べたり飲んだりする量が減る

死に近づいた人は、食欲が落ち、喉も余り渇かなくなります。それは、体がもう栄養や水分を必要としなくなり、それらを受けつけなくな

愛着の対象から、自分を解き放つ準備を始めます。それには、それぞれの人の人生によって違いますが、長年の感情的な問題を解決したり、やりのこした仕事を片付けたりすることも含まれます。これもまた、死への準備として、ごく自然で正常なことなのです。

❖ 不安でおちつきがなくなる

死に近づいている人は、落ち着きがなくなり、シーツや衣服を繰り返し引っ張るなどの動作をすることがあります。特に対処しなければならぬことではないのですが、**もし病人の安全にかかわるような心配があれば私たちに連絡をしてください。**動作を止めさせるために手をしばったりしても、効果はありません。**静かな自然な声で話しかけ、軽くひたいをマッサージしたり、本を読んであげたり、ゆったりした音楽を流したりするなどして、お互いに落ち着いた状態になるようにしましょう。**



❖ 意識がうすれてゆく

死の瞬間まで意識がはっきりし、まわりのことを認識している人も大勢いますが、除々に意識が薄れていき、やがて昏睡状態に陥る人もいます。昏睡状態に陥るのは、死の数時間前のこともあれば、数日前、あるいは数週間前ということもあります。この世から意識が遠のくにつれ、人は何かをつぶやいたり、空間を見つめたり、奇妙な手のしぐさをしたり、あるいは、他の人には見えないものを見る、ということもあるようです。

死に近づいた人は、自分の人生を振り返り、過去の知り合い

❖ 以前ほどしゃべってくれない

死に近づいた人は限られた自分のエネルギーを蓄え、死に備えるために、人とのかかわりを減らすかもしれません。しかし会話することは少なくなっても、たいていの人は、自分にとって大切な人たちに、静かにそばにいつづけてもらいたいと願っています。

身体が弱るにしたがって、エネルギーレベルも下がっていき、人やペットなどとのかかわりは減るでしょう。また、一人になりたがるかもしれません。あるいは、一度に一人か二人ぐらいの人にしか会いたくない、と言うかもしれませんし、面会時間を短くしてほしいと望むかもしれません。死に近づいた人たちは、疲れて弱っています。家族は、拒絶されたような気がするかもしれませんが、これも自然な死への準備の一部なのだというを理解してください。



その他の体の変化

ひきつけの発作、喉をつまらせる、出血、あるいは突然呼吸困難になるなどの症状が起こることは、まれです。すべての症状を正確に予測することはできませんが、上記のような症状が起こりうる可能性は、前もってお話させていただきます。「急変」だと心配する時はまずご連絡下さい。

死に至るまでには、体だけでなく、感情や、(霊的)、心理的な変化においてもさまざまなサインが見られます。死に近づいている人は、自分自身の体、生きてきた環境、そして個人的な

るためです。家族にとっては食べることや飲むことを拒否するのを見るのは辛いかもしれません。でも、これは死に至る正常な過程なのです。**その人がどのくらい飲んだり食べたりしたいのか、本人の意志を尊重する事が大切です。**

死が近づいた人にとって、自分が望まないのに無理に食べたり飲んだりさせられることは苦痛ですし、食べたことによって吐き気をもよおしたり、吐いたりすることもあります。**病人をリフレッシュさせるには、小さな氷のかけら、凍らせたジュース、アイスクャンディーなどがよいと思います。食欲がない場合は、食べたい物や飲み物を少量ずつ勧めるほうがよいと思います。**また、飲み込む力が低下することも知っておいてください。これは飲み込む動作のための反射が弱くなるためで、正常なことです。**頭を高くすると、飲み込みやすくなります。また、飲み込む力がとても弱くなってきたら、お薬は飲む以外の方法に変更する必要があるかもしれないので私たちにお知らせください。**人が死に近づいているときは、水分や栄養の補給が減っても苦しくなることはありません。**冷たいおしぼりを頭、顔、身体にあてると、皮膚の熱く乾いた感じを和らげることができます。ぬれたガーゼや綿棒で口の中や唇を湿らせたりすることもよいと思います。**



❖ 尿や便が少なくなる

食物と水分の摂取が減ると、尿の量と便通も減ります。これは、死に近づいているときは不快なものではありません。尿の色は濃縮されて濃くなります。筋肉が緩むために、尿や便を失禁してしまうことがあるかもしれません。看護師が、膀胱留置カテーテルを入れる必要があるか判断します。それでも、ベッドにパットを敷いたり、本人が苦痛でなければ大人用のオムツ

を使用したりするなど対処できます。それほど頻繁にシーツを換える必要はありませんし、病人を清潔で快適な状態に保つことはできます。身体をきれいにしたり、肌を保護したり、腸の働きを観察する方法などについては、看護師からお伝えできます。

❖血のめぐりが悪くなる

死に近づいた人の手足は冷たくなり、青ざめた色になったり、斑点ができたり、指先や爪色の色が青っぽくなるかもしれません。これらは、死が近いという徴候です。ただし、本人にとっては、苦しいものではありません。山のように布団をかける必要はありません。むしろ病人にとっては、たくさんの布団の重みは不快かもしれません。

熱がでることはめずらしくありませんが、もし、でた場合はまず、氷枕やアイスノンなどで冷やして様子見てください。



❖呼吸が弱くなる

人の呼吸パターンは、死に近づくにつれて変わってることがあります。病気によっては、息切れがしたり、息が荒くなったりするかもしれません。これは薬によっても対応できますし、**部屋の中の温度調節や空気の入れ換えをするというような単純な方法でも改善することができます。**

死がさらに近づいたときによく見られる変化は、5秒から60秒くらいまったく息をしないという不規則な呼吸パターンです。あるいは、速くて浅い、ハアハアというような呼吸をすることもあります。これらの呼吸パターンは、頭と上半身を高くしてあげると、より心地よくなります。

昏睡状態あるいはそれに近い状態になった人は、ゴロゴロという音を立てて呼吸する事があります。そばにいる者にはとても苦しうに聞こえますが、本人にとってはそうでもないと思われれます。これは筋肉が弱って、喉や気道にたまった唾を出す力がなくなったために起こるものです。こういう場合も頭と上半身を高くすると楽になることがあります。

見ていて心配なことがありましたら私たちに連絡してください。皆さんは手を取って優しく話しかけてください。そして、あなたが「そばにいる」ということを伝えてください。



❖苦しいのでは、痛いのではと思う時

死ぬことは、苦しいものではないと言われています。まったくなんの苦痛もない人もいます。ただ病気の進行具合によっては、突然痛みが増す場合もあります。そんなときは、遠慮なく私たちに連絡をしてください。死に近づいた人が昏睡状態になっても痛みは感じます。鎮痛剤を止めるべきではありませんが、その調節について心配に思われる時はご相談ください。