

## 在宅での看取りを希望される ご家族の方へ

津島市役所（高齢介護課在宅医療連携グループ）作成

自宅での療養を続けてこられました、症状の変化から、お別れのときが少しずつ近づいていることを、ご家族の方は感じていると思います。

これからの変化に、どのように対応すればよいか、戸惑われていることもあるでしょう。

そこで、ご家族が安心して、在宅で看取りができるように、旅立たれるときの症状の変化を中心に説明します。

不明な点や不安などがあれば、主治医・訪問看護師などに、気軽にお尋ねください。



### 残された時間が週単位から日にち単位になったときの様子（ケアの方法）

1. 食事ができなくなり、水分も少量しか飲めなくなりむせることがあります。  
（プリンやゼリーのような、ツルツとしたものが飲み込みやすい）
2. 口が乾燥して、言葉が出にくくなり、痰が切れにくくなります。  
（氷や、ぬらしたガーゼなどで、口を湿らせる）
3. 尿の量が減り、濃い色に変化し寝床の上での排泄になり、便や尿を失敗することがあります。  
（尿や便をためておく力が低下するに起きる。汚れたときはやさしく拭く）
4. 脈が、速くなったり遅くなったり、手足が、冷たく青白くなります。  
（血液の循環が悪くなるために起きる。湯たんぽなどで暖めたり、さすったりする）  
\*湯たんぽなどが、長時間肌に触れているとやけどをするため、少し離して使用する。
5. 発熱が続く場合があります。  
（水分が不十分になると発熱します。氷枕で少し冷やす）
6. 呼吸をするたびに、のどの奥でゼイゼイ（ゴロゴロ）と音がすることがあります。  
（のどの筋肉が緩んでいる反応で、本人が苦しいわけではありません。ガーゼ・綿棒などで、口の中を拭いてあげましょう）
7. つじつまの合わないことを言ったり、手足が無意識にぴくついたりします。  
（新陳代謝が悪くなったために起こる、自然の経過なので静かに見守りましょう）
8. うとうとしています、呼ぶと目を開け反応します。  
（無理に起こさず、眠らせてください）

※ これらの変化は、必ず起きるわけでもありません。場合によっては、お別れの時期が早くなったり、元気になることもあります。

※ 旅立ちの時の、衣服の用意をする時期です。（ご本人のお気に入り・家族の希望の物など）

### 最期のとき（息を引き取られるときのケア）

1. 水分をとることも困難になります。
2. 意識がなく、便がもれる場合があります。
3. 脈が弱く、しだいに触れなくなり、手足が冷たく、血圧が測れなくなります。

- 大きく息をした後、10～15秒止まってまた息をする「波のような呼吸」になったり、肩を上下させ顎をパクパクさせた「浅い呼吸」になります。  
(体力が低下して、残された力を使って呼吸をしているため、ご本人が苦しいわけではありません)
- 呼んでも、さすってもほとんど反応しなくなります。  
(聞く力は、最期のときまで残っています。本人の傍で、不用意な会話はしないでください)

※ このような状態になったとき、主治医か訪問看護師に電話をいただければ、看取りを支えることができます。

### 呼吸が止まり、亡くなられたときは

- 救急車を呼ぶ必要はありません。ゆっくりご本人さんとお別れをしてください。
- 下の3点を確認して、呼吸と心臓が止まった時間をメモしてください。
  - ①瞳の黒目の部分が大きく広がっているか
  - ②胸に手をあてて、胸が動いていないか  
(鼻に手をあてれば確認できる)
  - ③首の動脈を触れて、触れなければ死亡と判断されます。
- ゆっくりお別れをしてから、主治医・訪問看護師に連絡をしてください。
- 医師が到着したら、呼吸と心臓の止まった時間を聞いて、死亡診断書を書いてくれます。  
\* 但し、医師は訪問できない場合もあります。
- 訪問看護師が、お体を清める手伝いをしますので、衣服をご準備しておいてください。そのときは、ご家族の希望を伝えてください。
- 使用していた医療機器や麻薬の扱いは、訪問看護師に相談をしてください。
- 死亡診断書の手続きなどについては、主治医や訪問看護師に相談してください。



※ 家族の外出中や睡眠中に亡くなるということもあります。そのときは、自分を責めず、安らかに亡くなられたものと考え、感謝の言葉でお別れをしましょう。

### ご家族の方へ

- \* 「耳は最期まで聞こえる」と言われます。安心して旅立たれるよう、感謝と労いの言葉をかけましょう。
- \* 心残りなくお別れができるように、親戚や親しい方に連絡をしましょう
- \* 介護で緊張する状態が続きますので、交替できるようご家族で相談をしてください。
- \* 介護・看護サービスを増やすことができるか、ケアマネジャー・医師・訪問看護師などに相談してください。
- \* ご家族が、落ち着いてお別れができるよう、主治医・訪問看護師・ケアマネジャー・ヘルパーなどで支えます。
- \* 家族だけで抱え込まないように、不安に思うことは質問しましょう。



※ 在宅なら、家族に看取りを行ってもらうことができます。訪問診療を受けられている方が、病気の経過で看取りを行うことは法律に触れることはありません。