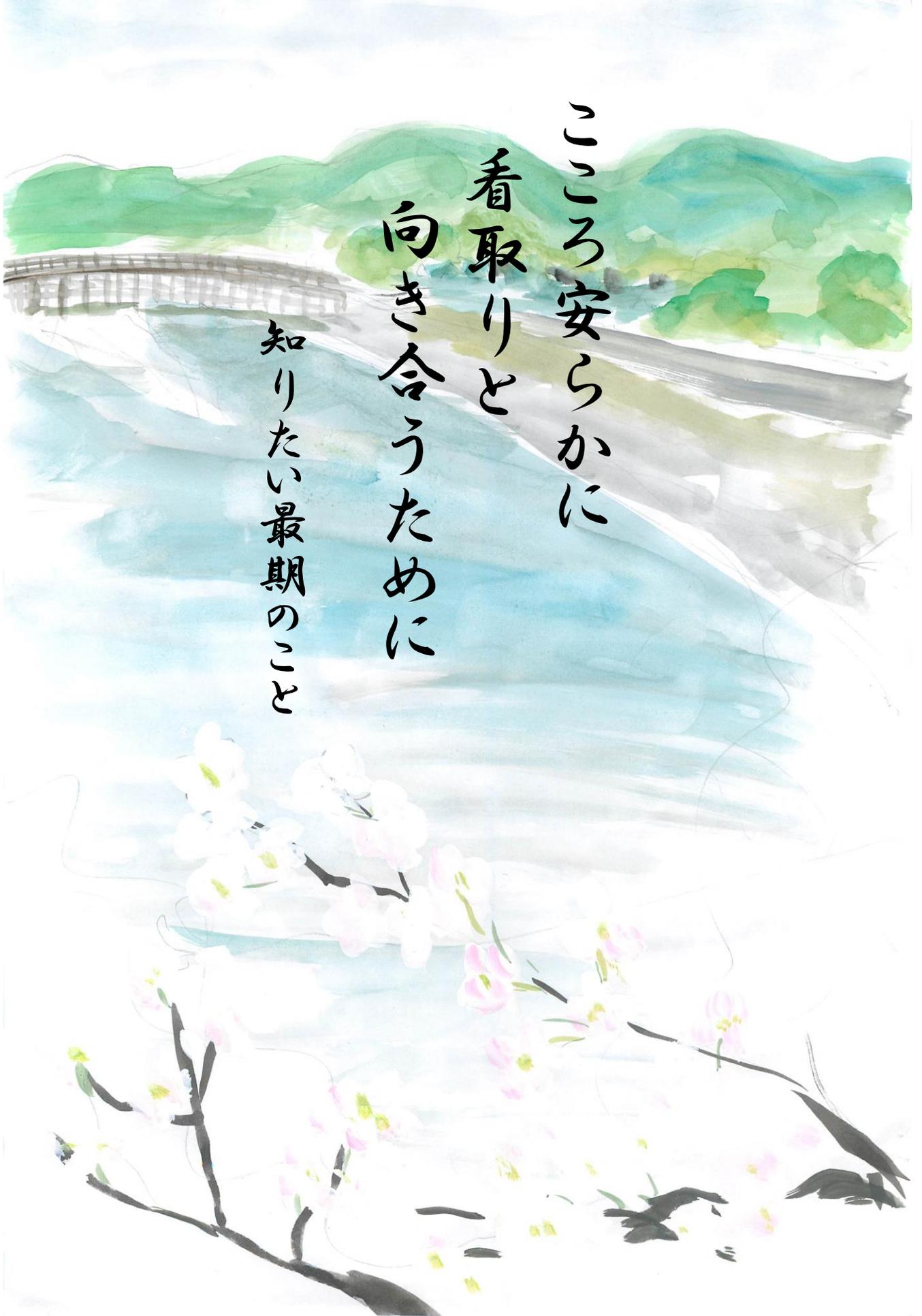


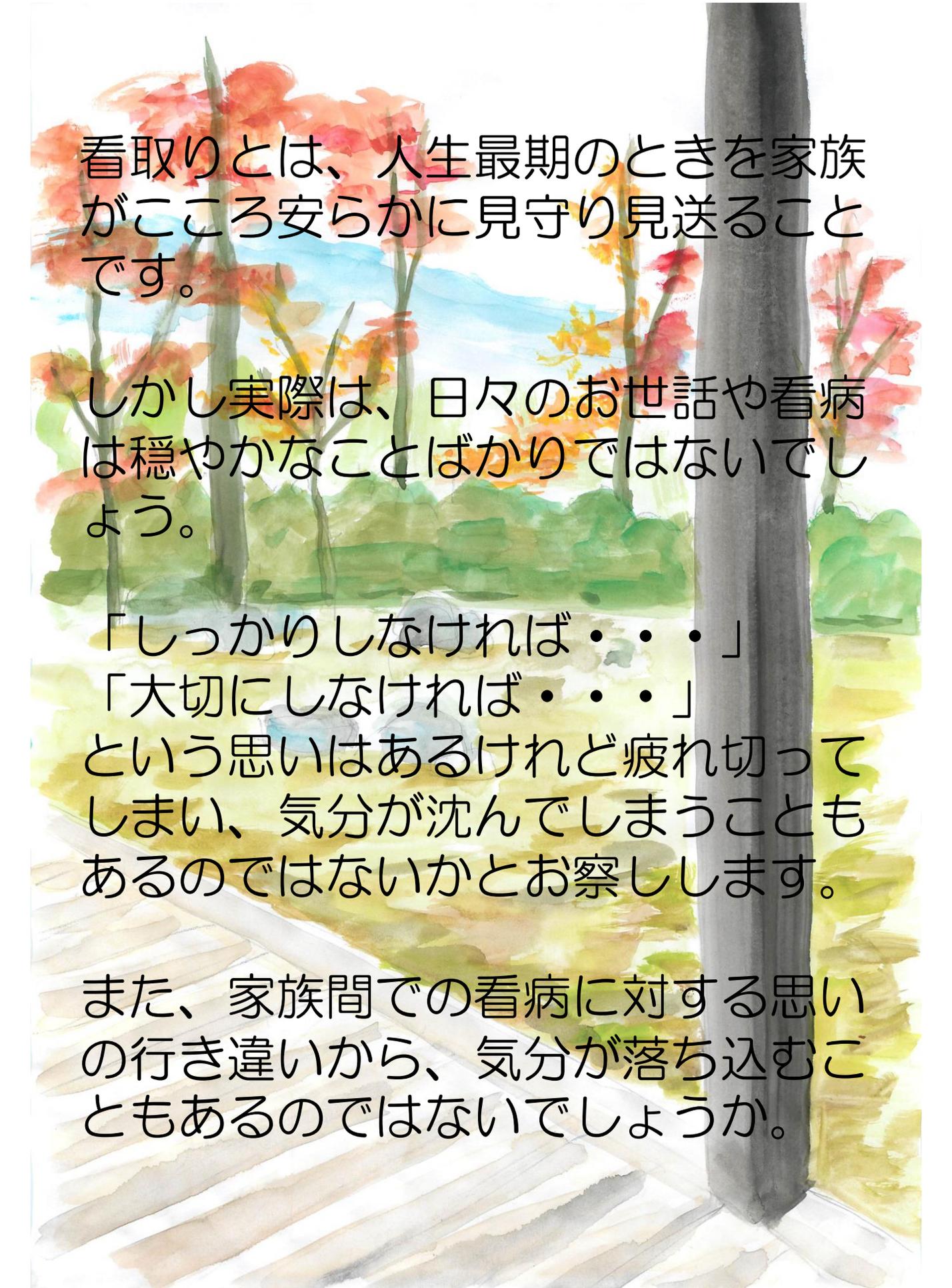
こころ安らかに

看取りと

向き合うために

知りたい最期のこと



A watercolor illustration of a path leading through a forest of trees with autumn foliage in shades of red, orange, and yellow. The path is rendered with light brown and white washes, suggesting a dirt or stone path. The background shows a soft, hazy landscape with blue and green tones. The overall style is soft and artistic.

看取りとは、人生最期のときを家族がこころ安らかに見守り見送ることです。

しかし実際は、日々のお世話や看病は穏やかなことばかりではないでしょう。

「しっかりしなければ・・・」

「大切にしなければ・・・」

という思いはあるけれど疲れ切ってしまう、気分が沈んでしまうこともあるのではないかとお察しします。

また、家族間での看病に対する思いの行き違いから、気分が落ち込むこともあるのではないのでしょうか。

A watercolor illustration of a park scene. In the foreground, a wooden boardwalk path leads from the bottom left towards the center. The ground is painted with soft yellow and green washes. In the background, there are several trees with vibrant autumn foliage in shades of red, orange, and yellow. A dark grey tree trunk is visible on the right side. The overall style is soft and artistic.

ご自宅で看取りをすると決めた想いを
無駄にされないように、少しずつ心の
準備をしていきましょう。

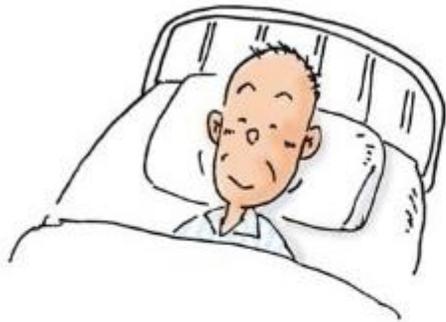
日々変化していく状況の中で迷いや不
安が生じたとき、少しでも心穏やかに
ご家族で寄り添えるように、このパン
フレットをご覧になっていただければ
幸いです。

右京医師会 居宅介護支援事業所
訪問看護ステーション右京医師会



これからどうなるでしょうか？

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

夢と現実をいったりきたりするような状態になることがあります。その時できること、話しておきたいことは先送りせず、今伝えておく様にしましょう。

1、2日～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。

80%くらいの方はゆっくりとこのような変化がでできます。
20%くらいの方では上記のような変化がなく急に息をひきとられることがあります。

その他、よくある変化として…



食べたり飲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、手足を動かすなど落ち着かなくなる



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息をすると同時に肩や顎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。眠っていらっしゃる人が多いので苦しさは少ないことが多いですが、意識があり苦しさがあるときは吸引することもあります。

呼吸する筋肉が収縮するとともに、肺の動きが悪くなって首が動くようになるためです。「あえいているように見える」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。

他にも・・・

- 39度前後の高熱が出るときがあります。これはお別れの前に残っている力を出し切ろうとする反応です。氷枕で頭や脇の下を冷やして見守ってください。
- 患者さんは体の中をきれいしてから旅立とうとされます。そのため場合によっては、嘔吐・吐血・下血・多量の排便などが起こることがあります。

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



食事がとれなくても、氷片、かき氷を差し上げてください。

言葉に対する反応も鈍くなってきますが、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。

知っておいてください

- 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。

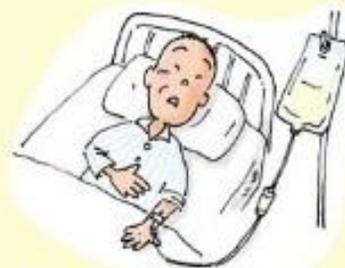
むしろ、患者さんにとってやや水分が少ない状態のほうが、苦痛を和らげることが多いです。



- 逆に、むくみや胸水、腹水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になる場合があります。

- 点滴などで水分や栄養分を入れたとしても、うまく利用できないので、からだの回復にはつながりません。

- 逆に、お腹や胸に水がたまるなどの副作用が出る場合があります。



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。



もしも息をしていない？など不安になったら・・・

**慌てて救急車を呼ばず
主治医か訪問看護師に連絡をお願いします**

主治医と看護師の連絡先ははっきりさせておきましょう。

医療機関名	
連絡先	
訪問看護ステーション名	
連絡先	





訪問看護ステーション右京医師会

〒615-0902 京都府京都市右京区梅津神田町57

TEL 075-872-1010 FAX 075-872-1843