

安らかな 看取りのために

旅立ち…家でも大丈夫

「住み慣れた家」で、
あるがままの日常の風景にホッとするものを感じる、
それが家の良さ、
安らぎなのではないでしょうか。
あなたが願うなら家でもだいじょうぶですよ。

最期はどうなってしまうのだろう・・・

それは、在宅ケアを始める上で
一番心配なことではないでしょうか。

在宅での看取りにおいて、
旅立ちが近づいている時の状態は、
全ての人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。



旅立ちが近づいている時の状態

● 死の3カ月前から1カ月前の兆候

新聞やテレビなどに興味がなくなり、「今日は誰にも会いたくない」と言うようになります。一日中ベッドの上で過ごし、起きているよりも眠っている時間のほうが長くなっていきます。誰かと会話する時間が少なくなっていくます。食生活が徐々に変化していきます。何を食べてもおいしくなかったり、食欲もあつたりなかったりします。

食べたり、飲んだりする量が減り、飲み込みにくくなったり、むせたりします。



● 死の2週間から1週間前の兆候

この時期は大部分が眠って過ごすことになります。一方でせんもうという興奮や混乱がしばしばみられることがあります。実在しない人と話をしたり、分からない場所や出来事について話をしたりします。亡くなった家族に会ったり、会話をしたりすることもあります。寝具を引っ張ったり、興奮して手を動かしたりすることもあります。

また、からだの変化が現れてきます。多くの場合、血圧が下がります。

呼吸数も減ったり増えたりします。呼吸のリズムが止まったり再開することがあります。これらは、一般的に眠っている時に起こります。

痰が増えることにより、肺やのど元でゴロゴロと音がします。痰が出ることもありますが、一般的に咳をしてもこの症状は良くなりません。



のどもとでゴロゴロという音がすることがあります。

● 死の2日から1日前の兆候

血液中の酸素量が減ることにより、じっとしてられない状態がさらに強くなることがあります。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あごが動くようになります。痰がさらに増えることにより、のど元でゴロゴロと大きな音がすることがあります。目は開いたままや半開きの状態になったりしますが、見えてはいません。手と足の色が紫色になります。



手足の先が冷たく、青ざめ、脈が弱くなります。血圧が下がり、循環が悪くなるためです。

● 死の数分前の兆候

死が差し迫ってくると反応がなくなるのが一般的です。一度か二度の長い間隔をあけた呼吸に続いて、最後の呼吸がみられます。



呼びかけに対し反応がなくなってきました。

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-エンドルフィンとは脳内麻薬ともいわれ、鎮痛効果や気分高揚・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。

どのようにしたらよいのかわからない ・・・そんなときのために

● つじつまの合わないことを言ったりするとき（せんもう）

- 酸素が少なくなったり、肝臓や腎臓の働きが悪くなって、有害な物質が排泄されなくなり、その影響で脳が働かなくなるためです。興奮状態になった場合には、症状を軽減するためにお薬が役に立ちます。
- つじつまの合わないことでも否定せずに、本人を安心させる声かけが大切です。

寝具を引っ張ったり、興奮して手を動かしたりすることもあります。



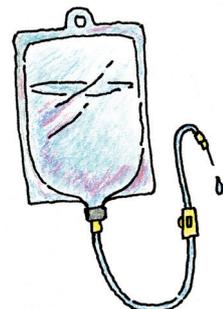
● 食べたり飲んだりしづらくなったとき

- 食べやすい形や固さの工夫や、少量で栄養が摂れる（栄養補助食品）があります。氷片やかき氷、アイスクリームも喜ばれることが多いです。
- たくさんの栄養は必要が無くなってくる時期です。無理せずに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。



● 点滴について考えるとき

- 「点滴をすれば元気になるかもしれない」と思われるかもしれませんが。病気が進んでくると点滴で水分や栄養分を入れたとしても、うまく利用できずからだの回復につながらないこともあります。お腹や胸に水がたまることもあります。
- 点滴を控えたり最小限にすることで、むくみや「のどのゴロゴロ」などの症状が和らぎます。



● のどが「ゴロゴロ」するとき

- からだが弱り、ウトウトと眠ることが多くなると唾液がうまく飲み込めなくなるため、のどに唾液がたまって「ゴロゴロ」する状態になります。
- からだの位置を工夫します。顔をしっかりと横に向け、上半身を少し上げます。横向きの体位を取る場合もあります。
- 分泌物を減らす薬もあります。
- 分泌物を吸引する方法もあります。
- 口の中の分泌物を濡らしたガーゼなどでぬぐってあげてください。



● 呼吸が不規則になり、息をすると同時に肩やあごが動くとき

- 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。「あえいでいるように見える」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。あわてず見守ってください。

● 呼びかけに対し反応がなくなったとき

- 耳の機能は最後まで保たれるといわれています。みなさんの声かけはご本人には聞こえています。そばにいて手を握ってあげてください。そして、身体をさすったり、言葉をかけてあげてください。



● 心臓や呼吸がとまるとき / とまっているのに気付いたとき

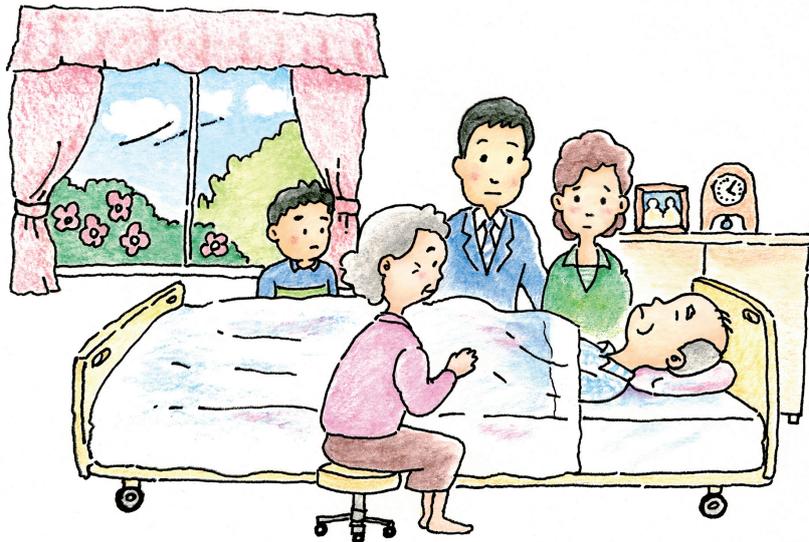
- 突発的な不整脈や痰が詰まるなどの急変でなく、徐々に全身の状態が悪くなった場合、人工呼吸や心臓マッサージなどをすることが、ご本人にとって苦痛となる場合もあります。静かに見守ってあげるのが良いかもしれません。あわてて救急車を呼んだりせず、かかりつけ医や訪問看護師に連絡してください。



旅立たれたとき

● 旅立たれたときに行なうこと

- ご家族は十分にお別れをしてください。
- からだをきれいにします。
- 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。
- 入れ歯をお持ちの方は、入れ歯を装着します。口が閉じない場合はただタオルを丸めてあごの下へ入れる場合もあります。
- 身支度のために着付けをします。
- 死化粧を行うこともあります。
- 医師より診断書をお受け取りください。



メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

なにか心配なことが
ありましたら、
いつでも在宅療養
支援チームに
ご相談ください。

- ※在宅療養支援チーム
- ・ 医師
 - ・ 訪問看護師
 - ・ ケアマネジャー
 - ・ ヘルパー等



作成日 平成26年12月19日

筑西市地域医療連携推進協議会

問合せ先（事務局）

筑西市役所保健福祉部保健予防課

電話 0296-22-0535