

ご家族の方へ

～その人らしい旅立ちに向けて～

ご家族の方へ

これから見られる身体の変化とそのときの対応について、お役に立つと思われる内容を記載しております。これらの変化は必ずしも全て見られるわけではなく、順序通りに起きるわけでもありません。

大切なのは、ほとんどの現象がお亡くなりになる前の自然の経過であり、ご本人にとっても苦痛なことではないということです。

これから起ってくると予測される体の変化

- 1) 次第に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、むせやすくなります。



摂取量や栄養にこだわらず、ご本人が好む物を、食べたいときに、望まれる量だけ摂っていただきます。むりに食べさせようとしなくても大丈夫です。むせることが多い場合は、医師や看護師・介護士に相談して下さい。

「食べられないために衰弱してしまう」、「水分だけでも摂らないと、脱水で苦しむのでは?」、「点滴もせずに、このままでいいの?」と、つらいお気持ちや心配になることは当然のことです。

点滴をする方法は・・・?



- 点滴で水分や栄養分を入れても上手く利用できないため、身体の回復にはつながりません。
- お腹や胸に水が溜まる副作用が出る場合もあります。

点滴をしなくても・・・



- 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
- むくみや胸水、腹水がある時には、点滴を減らす方が、つらい症状を和らげることに繋がります。

2) おしっこの量が少なく、濃くなってきます。



身体が弱ってくると腎臓の働きも低下し尿が減ってきます。

また、尿や便をもらしてしまうことがあります。これも尿道や肛門を閉じる筋力の低下によるものです。失禁があればお知らせください。交換させていただきます。

3) 眠っている時間が多くなります。体力が低下し、起きていることができなくなるためです。ご家族の方は会話ができず寂しい思いをされるかもしれませんが、無理に起こしたりせず眠らせてあげてください。

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ります

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、今伝えておくようにしましょう。

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。

- 4) 手足が冷たくなったり、冷汗でじっとりしたり、手足の先が紫色になったりします。これは血液の流れが悪くなってきているためです。

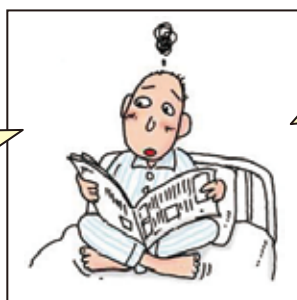


手足の先が冷たく青ざめ、脈が弱くなります

掛け物で調整したり、湯たんぽなどで暖めたり（低温やけどに注意してください）、さすったりしてあげてください。

- 4) 時には時間や場所がわからなくなったり、親しい人も誰かわからなくなったり、つじつまの合わないことを言うこともあります。これを「せん妄」と言います。

「今は昼？夜？
どこに居るのかなあ？」
⇒場所や時間の感覚が鈍くなる



過去のことを今のこのように話す
現実とは違うことを話す
⇒話していることをつじつまが合わない

「虫がはっている！！」
「誰かが部屋の外にいる」
⇒幻覚(実際には見えないもの)が見える



何度もベッドから起き上がる
繰り返してどこか行こうとする
転んでしまう
⇒落ち着きがない

目つきがするどくなったり、怒りっぽくなるなど、人が変わったように見える。
⇒興奮状態になることもある

亡くなる前によくみられる症状で、自然の経過の一つです。

いつもと違うなとかんじた場合、まずは医師や看護師・介護士にお伝え下さい。

そばに付き添い、穏やかに優しく見守っててください。つじつまが合わない時は、そのことを否定せず話を合わせることで安心されます。本人の好きだった歌や音楽を流すことも安心につながります。

6) 痰や唾液がたまって、のどの奥でゴロゴロ、ゼロゼロと音がすることがあります。



この症状は、約40%の方に起こります。
自然な経過の一つです。本人がしんどいと感じていなければ、無理に吸引しないほうが良いでしょう。吸引することのほうが本人へ苦痛を与えたり、体力を消耗したりすることになります。
顔を横に向けたり、身体の向きを変えることで落ち着く事もあります。

7) 最後まで声は聞こえているといわれています。何か伝えたいことがあれば、話しかけても良いでしょう。思い出や感謝の言葉など話しかけてください。また、ご家族がそばで談話している声を聞くだけでも、安心につながります。



思い出話やいつもとおなじようにご家族で普段のお話をされる

8) 最後まで聴力は残ります。眠っているからといって、本人の前では聞かせたくない話は謹んでください。

9) 身体がだるくて身の置き場がなくなり、じっとしてられないことがあるかもしれません。そういう時は背中をさすったり、手足をさすってあげてください。クッションなどを足の下に入れて少し高くしてあげるのも楽になる方法です。



手足をやさしくマッサージする



楽な体勢を工夫します

- 10) 数日前になるとほとんど食事をとらなくなります。無理に食事を勧めても、この時期は身体が欲していない状態のため、本人の苦痛でしかなくなります。氷や冷水など、冷たくさっぱりしたものを好むようになります。本人の望まれるものを、欲しい時に、欲しいだけとってもらうだけでかまいません。



唇を水や好きな飲物などで優しくしめらせてあげる



かき氷、氷片、冷水などを好まれる方が多いです。

- 11) 約1~3日位前になると、呼吸が不規則になって15~30秒くらい呼吸が止まったり、顎を持ち上げるような呼吸が見られたりします。これは旅立ちが近づいたときに起こる呼吸です。あわてず見守ってください。来てもらいたい方がおられたら連絡をとってください。



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

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。

- 12) お亡くなりになられましたら、医師が死亡確認をします。在宅の患者さんをご指定の連絡先へ連絡し、医師が到着するまでお待ちください。

- 13) 葬儀の連絡は後でかまいませんので、亡くなられた方としっかりお別れをなさってください。

14) その他

- ◎ 前もって家に帰るときに着替える衣服（患者さんは好まれていた服や着せて帰りたいと思う服）を準備しておくといでしょう。
- ◎ 介護施設入所中の方はあらかじめ施設の方と、亡くなった場合の連絡先や対応方法について相談しておきましょう。
- ◎ 葬儀やお家に連れて帰る方法などご親族と相談しておきましょう。
- ◎ 死亡診断書は死亡確認時に医師から発行されます。役所のほかに死亡診断書の届けが必要ないところがないか確認しておきましょう。（例：保険会社）
- ◎ お薬の中に医療用麻薬を使用されている方がおられましたら、処方された医師に残薬の対処方法を確認しておきましょう。

ご家族もつらいお気持ちやご心配になられると思います

少しでも口からとらせてあげたい
食べさせてあげたい

元気になってほしい
がんばってほしい

できることは
すべてしてあげたい

何もしてあげられない
十分なことがしてあげられなかった

脱水になったら
苦しむのでは…？

何度も針を刺されて
かわいそう…

病気のためでなく
食べられないために
衰弱してしまう

このような
お気持ちは
当然のことです。

ひとりで考えこまずに、そばにいる誰かにお気持ちをお話し下さい。
スタッフにいつでもご相談ください。

<届け出について> 市区町村役場によって手続きが異なる為、ご確認ください。

- ◎死亡届 …… 市区町村役場 7日以内
- ◎世帯主変更届 …… 市区町村役場 14日以内
- ◎国民健康保険被保険者資格喪失届 …… 市区町村役場 14日以内
- ◎後期高齢者医療被保険者資格喪失届 …… 市区町村役場 14日以内
- ◎介護保険被保険者資格喪失届 …… 市区町村役場 14日以内
- ◎国民年金被保険者資格喪失届 …… 市区町村役場または年金事務所 14日以内
- ◎年金受給権者死亡届（報告書） …… 年金事務所 速やかに



マニュアルの内容やイラストは、特定非営利活動法人日本緩和医療学会の「緩和ケア普及活動のための地域プロジェクト(OPTIM)」の資料より参考・引用させていただいています。

岡山県緩和ケア普及促進事業

発行 2014年 3月 第2版 2015年 0月

発行元 岡山県、岡山大学大学院保健学研究科

監修 岡山大学病院 緩和支援医療科、緩和ケアチーム
野の花プロジェクト

岡山県緩和ケア認定看護部会

倉敷第一病院 藤田 千尋

倉敷中央病院 惣市こずえ

岡山済生会総合病院 前川 礼子

岡山大学病院 高下 典子