



望む最期を自分らしく過ごすために

看取りについてのリーフレット



このパンフレットは科研費（20530581）の助成を受けて作成しています。
研究代表者：畿央大学健康科学部看護医療学科教授 河野由美。



＜症状の変化と対処法について＞

死が数日にせまってくると次のような症状が出てきます。病院に入院していても同様に、家だから症状が出るわけではありません。

- さらに食べる量が少なくなり、飲み込みが困難になります。
➔ 自然な現象ですので、ご本人が望まなければ無理に食べさせない方がご本人は楽な場合が多いです。
- 呼吸の変化：あえいでいるように見えますが意識が低下している場合、苦しさは少ないとされています。
- 咽頭に痰の貯留（のどもとでゴロゴロという音がする）：意識が低下している場合、苦しさは少ないとされています。吸引などで一時的に軽減できますが、改善は困難とされています。
- 尿量減少・多量の便失禁
- うめき声・失見当識・不穏・せん妄：わけのわからないことをしゃべったり、興奮したりすることがあります。
➔ ご家族にとっては、その方らしさがなくなり不安で辛い気持ちになることもあります。いのちの灯がうすれゆく中で、多くの人に生じることです。否定するのではなく、見守って下さい。鎮静剤を使用することもありますので、医師や看護師にご相談下さい。
- 寝ている時間の延長 ➔ 意識は低下しても耳は聞こえています。何か伝えたいことがあれば伝えておきましょう。





- ・ 手足が冷たく、紫色になる：血液循環が悪くなるため多くの人に生じます。→ 改善は難しいですが、時々、優しくさすってあげてください。

＜ご家族の過ごし方＞

多くの方が最期に望むこととして、ご家族の負担にならないことをあげておられます。無理して徹夜でつきっきりで見守るよりも、ご家族が普段通りの生活を過ごされること・ご負担にならないことをご本人は望んでいるのではないのでしょうか？

＜看取る場所＞

最期は自宅か病院か？どのようにするのか（人工呼吸器使用など延命処置を望むのか・自然に迎えるのか）？

望まぬ対応をされ後悔が生じないように、ご本人・ご家族の希望を叶えるために、あらかじめ話し合っておき、医師や看護師にお伝え下さい。その都度、お気持ちが揺れるのは当然です。一番良い方法をともに考えたいと思いますので、訪問看護師にご相談下さい。

＜臨終間際・臨終時の状態＞「死の訪れ」

別れの時は病院であろうと自宅であろうと、誰にでも必ず訪れます。ゆっくりと家族がともに過ごす時間を大切にして下さい。また、聴覚は最期まで残るといわれています。手を握って、お声をかけてあげて下さい。自宅で自然な死を望む場合には、救急車を呼ぶのではなく、まずは往診医か訪問看護ステーションに連絡して下さい。





- ・ 足の裏が紫色になる
- ・ 脈拍停止（脈がふれなくなる）
- ・ 呼吸停止：大きく呼吸をしたあと呼吸がしばらくの間止まったり、浅く早い呼吸をしたりされます（苦しそうに見えますが、ご本人様は既に意識がないため、苦痛はないといわれています）。

＜死亡時のご家族の対応＞

定期的に在宅医の診察を受け、死が予測されている場合は、臨終時に医療者がそばにいらなくても法的には問題ありません。ご家族だけで看取られても、のちほど医師が死亡診断書を書きます。また、夜中に静かに眠るように逝かれ、朝ご家族が気付いたということもあります。そのような時は、ご自分を責めずに、自宅の日常の中で周りが気付かないほど自然で安らかな死を迎えられたと思って下さい。死の瞬間に立ち会うことだけが重要なのではなく、死を迎える過程でこれまでどのようにかわったかが重要ではないでしょうか。

ただ、ご家族だけでは不安という場合は、どの時期に医師や看護師を呼ぶか、あらかじめ医師と看護師ご相談下さい。

様の場合

①

→②

③

→④

