

# 在宅ターミナルケア ハンドブック



在宅支援診療所  
亀田医院

困った時にご覧ください

このハンドブックは、最後の時を自宅で迎えようとしている患者さんのお世話をされているご家族の皆さんに、参考にしていただけたらと思い作成しました。

しだいに、患者さんの最後が近づく時、はじめての事にほんとの方は不安になると思います。しかし、これからどのような事が起きるか、その時どんな事をすればよいかを知ることによって、少しでも介護の不安が軽くなり、毎日の患者さんとの生活が充実するよう願っております。

ここに書かれているすべてが、あなたの例に当てはまるわけではありませんが、ひとつの参考にさせていただければ幸いです。

## 在宅療養でのご家族の悩み

- ①自分達が最後まで看取ることができるかという悩み
- ②病気が進行した場合、どんな事が起きるかという不安
- ③急に病状が悪化した場合どうしたらよいかという不安
- ④本当の病名を今まで知らせていないという不安
- ⑤家族の意見が分かれ対立してしまうという苦しさ
- ⑥自分達が相手の為に何もできないという苦しさ
- ⑦今やっていることはよいことなのかという不安

自宅で看取りをされる場合、前記のような様々な不安がでてく  
ると思います。悩みがある場合は、どんな細かなことでもかま  
いませので、私たちに相談してください。

ここからは人が臨終に近づきつつある時に起こる、様々な変  
化についてお話します。

付き添うご家族にお願いしたいことは、青い文字にしてありま  
す。ただし「病気による死は人それぞれに違う変化を来たすもの  
だ」ということを知っておいてください。次のような症状がすべて  
の人に現れるとは限りませんし、必ずここで示した順番どおりに  
起こるわけでもありません。長い期間にわたって徐々に起こるこ  
ともあれば、突然起こることもあります。

人生の最終段階に入った時、自然に体のはたらきを低下させ  
ていきます。でもこれらの変化は、ごく自然で正常なことです。多  
くの場合にいちばん役立つお世話のしかたは、その人の痛みや  
苦しみが少ない快適な状態を長く続けること、そしてお互いの心  
を静かに安らかに保つことです。

## 1. 体の変化

### ○力がなくなっていく

ちょっとした動作をしても疲れるようになり、眠っている時間が  
長くなります。昼と夜が逆転し、夜間起きているようになる人もい  
ます。それは、多くの人が、夜中に亡くなることを恐れるからでは  
ないかと考えられます。これが続くと、夜眠れなくなったり、途中  
で目が覚めたりするようになり、疲れがたまってきます。このよう

になった場合は私たちに相談してください。

また、さらに弱ってくると、目や口を開けたまま眠ったり、もしくは話しかけてもこたえなくなったりすることもあります。この時にあなたにとって大切なのは、「何かをする」ことではなく、「いっしょに居る」ことです。そばに座り、手を握ってあげてください。ゆさぶったり、大きな声で話しかけたりすることは避けた方がよいでしょう。本人から何も反応がなくても、ゆっくりとおだやかに低い声で、普通に話しかけてください。耳は最後まで聞こえていると言われています。

ずっと寝たきりで身動きもできなかった人が、突然驚くような力をみせることもあります。例えば、長い間歩いていなかったのに、急に起き上がって歩こうとしたり、いつもはつつしみ深い人が、いきなり服を脱ぎはじめたり、タオルやシーツをひきはがして投げたり、また何日も食べていなかったのにたくさん食べたりする、などと言うことがあります。

これは最後を迎えるにあたっての特別な時なのですが、付き添う人にとっては、判断がつかなく迷ってしまう時でもあります。このようなエネルギーの爆発を見せたあと、病人はたいてい、さらに弱って反応にもぶくなりがちです。なにより大切なのは、その人の安全に気を配りながら、そばに居ることです。この時はもしかしたら、とても貴重な時間かもしれません。

## ○食べたり飲んだりする量が減る

だんだんと食欲がなくなり、ノドもあまりかわかなくなってきました。これは、体がもう栄養や水分を必要としなくなり、それらを受けつ

けなくなるためです。家族にとっては食べることや飲むことをいやがるのをみるのは辛いかもしれません。でも、これは死に至る正常な道筋なのです。その人がどのくらい飲んだり食べたりしたいのか、本人の意志を尊重する事が大切です。

病人にとって、自分が望まないのに無理に食べさせられたり飲まさせられたりすることは苦痛ですし、食べたことによって吐き気をもよおしたり、吐いたりすることもあります。病人の気分を変えてあげるには、小さな氷のかけら、氷らせたジュース、アイスキャンディなどがよいと思います。食欲がない場合は、食べたい物や飲み物を少量ずつすすめるほうがよいと思います。また、飲み込む力が弱くなることも知っておいてください。これは飲み込む動作のための反応が弱くなるためで、正常なことです。頭を高くすると、飲み込みやすくなります。また、飲み込む力がとても弱くなってきたら、飲み薬以外の薬に変える必要があるかもしれないので私たちに知らせてください。このような時は水分や栄養の補給が減っても苦しくなることはありません。冷たいおしぼりを頭、顔、体にあてると、皮膚の熱く乾いた感じを和らげることができます。ぬれたガーゼや綿棒で口の中や唇を湿らせたりすることもよいと思います。

## ○尿や便が少なくなる

食物と水分をとることが少なくなると、尿の量と便通も減ります。この時期の病人にとっては不快なものではありません。水分の不足により尿の色は濃くなります。筋肉がゆるむために、尿や便をもらしてしまうことがあるかもしれません。そのような時には

私たちが膀胱に管を入れる必要があるか判断します。

しかし多くの場合ベッドにパットを敷いたり、本人が苦痛でなければ大人用のオムツを使用したりするなどで解決することがあります。それほどこまめにシーツを換える必要はありませんし、病人を清潔で快適な状態に保つことはできます。体をきれいにしたり、肌を保護したり、腸の働きを観察する方法などについては、私たちにご相談ください。

## ○血のめぐりが悪くなる

だんだんと手足は冷たくなり、青ざめた色になったり、斑点ができたり、指先や爪の色が青っぽくなるかもしれません。これらは、死が近いという知らせです。ただし、本人にとっては、苦しいものではありません。山のように布団をかける必要はありません。むしろ病人にとっては、たくさんの布団の重みは不快かもしれません。

熱がでることはめずらしくありません。もし、発熱した場合は**まず、氷枕やアイスノンなどで冷やして様子を見てください。**

## ○呼吸が弱くなる

人の呼吸パターンは、死に近づくにつれて変わってくる場合があります。病気によっては、息切れがしたり、息が荒くなったりするかもしれません。これは薬によっても対応できますし、**部屋の中の温度調節や空気の入れ換えをするというような単純な方法でも改善することができます。**

死がさらに近づいた時によくみられる変化は、5 秒から60 秒

くらいまったく息をしないという不規則な呼吸パターンです。あるいは、速くて浅い、ハアハアというような呼吸をすることもあります。これらの呼吸パターンは、頭と上半身を高くしてあげると、より心地よくなります。

意識がない昏睡状態あるいはそれに近い状態になると、ゴロゴロという音を立てて呼吸する事があります。そばにいる家族にはとても苦しそうに聞こえますが、本人にとってはそうでもないと思われれます。これは筋肉が弱って、ノドや気管にたまったツバを出す力がなくなったために起こるものです。こういう場合も頭と上半身を高くすると楽になることがあります。

みていて心配なことがありましたら私たちに連絡してください。皆さんは手をにぎって優しく話しかけてください。そして、あなたが「そばにいる」ということを伝えてください。

## ○苦しいのでは、痛いのではと思う時

死ぬことは、苦しいものではないと言われています。まったくさんの苦痛もない人もいます。ただ病気の進行具合によっては、突然痛みが増す場合もあります。そんなときは、遠慮なく私たちに連絡してください。臨終が近づいた時は昏睡状態になっても痛みは感じます。鎮痛剤を止めるべきではありませんが、その調節について心配に思われる時はいつでも相談してください。

## ○以前ほど、しゃべってくれない

死に備えるために限られた自分のエネルギーをためておくため、人とのかわりを減らしているかもしれません。そのような時

に会話することが少なくなっても、たいいていの場合、自分にとって大切な人たちには静かにそばに居てもらいたいと願っています。

身体が弱るにしたがって、エネルギーレベルも下がっていき、一人になりたがるかもしれません。あるいは、一度に一人か二人ぐらいの人にしか会いたくない、と言うかもしれませんし、面会時間を短くしてほしいと望むかもしれません。家族は、こぼまれたような気がするかもしれませんが、これも自然な死への準備の一部なのだとすることを理解してください。

## 2. その他の体の変化

ひきつけの発作、ノドをつまらせる、出血、あるいは突然呼吸困難になるなどの症状が起こることは、まれです。すべての症状を正確に予想することはできませんが、上記のような症状が起こりうる可能性は、前もってお話させていただきます。「急変」と心配する時はまず連絡ください。

死に至るまでには、体だけでなく、感情や、(霊的)、心理的な変化においてもさまざまなサインがみられます。死に近づいている人は、自分自身の体、生きてきた環境、そして個人的な愛着の対象から、自分をはずす準備を始めます。それには、それぞれの人の人生によって違いますが、長年の感情的な問題を解決したり、やり残した仕事を片付けたりすることも含まれます。これもまた、死への準備として、ごく自然で正常なことなのです。

### ○不安で落ち着きがなくなる



だんだんと落ち着きがなくなり、シーツや衣服をくり返し引っ張るなどの動作をすることがあります。特に対処の必要はありませんが、もし病人の安全にかかわるような心配があれば私たちに連絡をしてください。動作を止めさせるために手をしばったりしても、効果はありません。静かな自然な声で話しかけ、軽くひたいをマッサージしたり、本を読んであげたり、ゆったりした音楽を流したりするなどして、お互いに落ち着いた状態になるようにしましょう。

## ○意識がうすれていく

死の瞬間まで意識がはっきりし、まわりのことを認識している人も大勢いますが、除々に意識が薄れていき、やがて昏睡状態になる人もいます。昏睡状態になるのは、死の数時間前のこともあれば、数日前、あるいは数週間前ということもあります。この世から意識が遠のくにつれ、人は何かをつぶやいたり、空間を見つめたり、奇妙な手のしぐさをしたり、あるいは、他の人には見えないものを見る、ということもあるようです。

この時期には、自分の人生を振り返り、過去の知り合いの誰かに会ったり、声を聞いたりした、と言うかもしれません。さらに、すでに死んでいる誰かに会った、あるいは最後に残った仕事の完成について話すのはよくあることです。これらは、どれも、付き添っている家族には信じがたいことかもしれませんが、本人にとってはとても神秘で現実的な経験なのです。

死を恐れている人にとって、これらの経験は、死への恐怖を和らげる助けになります。また、このような体験をした後に、すご

く落ち着いた、という話をよくその人の家族から聞きます。家族の方は、病人の言うことをそのまま受け入れて、反論したりしないようにお願いします。ただし、もし、意識の変化が恐怖につながったり、ベッドから落ちてけがをする危険があったりするような場合は私たちに連絡してください。たいていは薬によって改善することができます。

死の前に、何日も何時間も完全に昏睡状態になる人もいます。そうなった場合は、お世話の仕方変わってきます。病人はもう自分の力で薬を飲み込むことができないので、別の方法で痛みなどのコントロールを続けなければなりません。

さまざまな研究結果によると、昏睡状態にある人の多くは、反応はできないものの、身の回りの会話を聞いて理解できるようです。ですから家族や友人は、できるだけ話しかけ、体に触れてください。そして「がんばれ」とは言わなくてもいいのです。むしろ手をにぎって「よくがんばったね」「ありがとう」と皆さんから感謝の気持ちを言葉にして、最後のお別れを伝えてください。

言葉にはされなくとも、旅立つ人からのメッセージが必ず返ってくると思います。

### 3. 家族での看取りでは

死亡の確認は医師がしなければなりません、自宅で亡くなる場合、最後の時に必ずしも医師、看護師が立ち会うことができるとは限りません。家族だけで見送ることが多いと思われます。それでも診断書などの法律的な問題はありません。

## ○死亡の確認の仕方

- \*声をかけ体に触れても反応せず、動かなくなります。
- \*息が止まります(鼻に手をあててみてください)。
- \*わかりにくいですが、心臓もほぼ同時に止まります。

医療者がそばにいない時は、息を引き取られた時間を記録しておいてください。そして、あわてて救急車などを呼ばず、落ち着いて亀田医院(22-6045)へ連絡をしてください。

目が開いている時は、手でまぶたを押さえて閉じてあげてください。また、口が開いている時は、枕を高めにして、アゴの下にタオルを丸めて置くとよいです。静かにお休みになっているような姿で、医療者が来るまで静かにお別れをしてお待ちください。

(いせ在宅医療クリニックのハンドブック一部改変)

＜どうしよう？と思った時の連絡方法＞

まず、医師(亀田 千里)に 連絡を！

0283-22-6045 (亀田医院)

診療時間内は先ず職員が対応します

時間外・夜間・休日の電話は

院長の携帯電話へ直接転送されます

「番号非通知」の通話は避けて下さい

愛・そして未来

自宅での療養を最後まで支援します



医療法人 社団 亀田医院

電話 0283-22-6045

FAX 0283-22-8626