

旅立ちの梨

第3章 DAILY

〈余命 およそ一週間以内〉

目次

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 介護の心がまえ | 9. 呼吸の変化 |
| 2. 食べること | 10. 逝くことを受け入れる |
| 3. お口のケア | 11. さようならを言う |
| 4. 睡眠について | 12. 旅立ちの時 |
| 5. 排泄について | 13. 医師・看護師への連絡 |
| 6. 混乱しているようす | 14. 医師・看護師の到着 |
| 7. 喉の奥でゴロゴロ音がする | 15. 旅じたく（エンゼルケア） |
| 8. 体温や皮膚の色の变化 | 16. 旅じたくのあと |

1 介護の心がまえ

- ずっと側についている必要はありません。
- 家族の一員として、生活の音や聞き慣れたご家族の話し声などに包まれて過ごせることが一番です。
- 不安や心配事があれば、いつでもお声かけくださいね。

ご家族が普段通りの生活をされていることが、ご本人の安心につながります。

2 食べること

- 緑茶入りスプレーや氷片・かき氷などを含ませるなど、お口を湿らせる程度でも結構です。

無理に勧めず、食べたい時にたべられるだけ。

3 お口のケア

- 食べられるか否かにかかわらず、口の中をきれいに乾燥しないようにしてあげましょう。何より気分がさっぱりしますし、肺炎の予防にもつながります。
- 入れ歯は、唾液の飲み込みができるあいだは入れておきましょう。お口や入れ歯のお手入れ方法は看護師がご助言いたします。
- お口の中にできものが出来たり、痛みがあるなどの症状があれば、看護師にお知らせください。

緑茶、レモン水を使ったスプレーや綿棒、専用の保湿ジェルなどでお口の環境を整えます。

4 睡眠について

- 無理に起こさず、手を優しく握り、静かに語りかけてください。この時には何かしてあげることより、一緒にいてあげることのほうが大切です。聴力は五感の中でも最期まで残るといわれています。眠っているように見えても耳は聞こえています。
- 耳から入って心地よいと思われる言葉や音を、意図的に使われると良いでしょう。楽しかった思い出や心に残っているエピソード、感謝の気持ちなどを伝えることは大切なことです。
- この時期に最後のメッセージを残される方が多くいらっしゃいます。会いたい人、会わせたい人があればこの時期までに調整しましょう。
- 夢と現実を行き来するような状態になることがあります。その時に出来ること、話しておきたいことは先送りにせず、その時に伝えましょう。

新陳代謝が低下して、目を閉じていることや睡眠時間が長くなります。

5 排泄について

- おなかが張って苦しいときは、温かいタオルで温めるだけでもガスが出て楽になります。看護師が必要に応じて排便の処置をいたします。
- 最期が近づくと、尿や便を失禁してしまうことがあります。これは、肛門括約筋や尿道の筋力が低下してくるためで、自然なことです。ご本人のプライドを傷つけないように対応しましょう。
- 水分を摂る量が減り腎臓の循環が悪くなるため、尿量は減少し、濃縮されて紅茶のようになります。

最期には全く排尿がなくなります。

6 混乱しているようす

- 肝臓や腎臓の働きが悪くなって有毒な物質が身体にたまるので、脳が眠るような状態になります。がんが進行したかたの70%以上に起こります。
- お別れが近いことを意味しています。この過渡期を受け入れてください。時間や場所、名前、家族の誰かがわからなくなったり、亡くなった人がそばに居ると言ったりすることもよくあります。今生とあの世の間を魂が行ったり来たりしているのかもしれませんが。
- ご本人に見えたり聞こえたりすることについて、否定せず、おっしゃることを聴いてあげてください。意味の通らないことや、辻褄の合わない言葉でも、ご家族への大切なメッセージであることがあります。
- 感じたことを自由に表現できるようにして、優しく触ったり、安心できるように静かに話しかけてあげましょう。

- 身体がだるく、身の置き所がなくなり、落ち着きなくなることがあります。タオルや枕を利用して、楽な姿勢を工夫するなどしてあげましょう。
- ベッドからの転落などの危険もあるため、注意が必要です。
- 飲んでいる薬の作用が原因となっている場合もあります。

不眠や落ち着きのなさ、実在しない人や物が見えたりするといった兆候が見られる場合があります。

7 喉の奥でゴロゴロ音がする

- 痰が絡んで苦しそうなときは、吸引することもあります。ただ、吸引も苦痛を伴う処置です。
- 口の中にたまった物を綿棒などでそっとぬぐってあげたり、胸に手を当ててさすってあげるのも良いでしょう。
- どのような対処が良いかは病状によって異なります。医師、看護師と相談して決めましょう。

唾液の飲み込みができずに喉の奥にたまることでゴロゴロと音がします。これも自然な経過のひとつです。

8 体温や皮膚の色の変化

- 汗をかいたらこまめに拭き、氷枕や市販の冷却剤、冷たいタオルなどで少しでも気持ちよいと感じることをしてあげましょう。
- 手足が冷たいときは、掛布団で調整したり、低温やけどに注意しながら湯たんぽなどで保温してあげましょう。
- また、さすってもらう感覚は温かく、安心感を与えます。

発熱または体温が低い、手足の先が紫色になる、脈拍が不規則、汗をかくななど様々な変化が起こります。

9 呼吸の変化

- からだの中の酸素が不足してくると、意識がボーッとしてご本人は苦しさを感じなくなります。
- 酸素吸入をされていて払いのける行為が見られても、そのままはずしてあげた方が安らかに過ごせる場合があります。

呼吸が休止したり、深い呼吸と浅い呼吸を繰り返すなど不規則になります。あごを持ち上げるような呼吸はお別れが近づいているサインです。落ち着いて見守りましょう。

10 逝くことを受け入れる

- 死に逝くひとは、残された人たちのために頑張ろうとしています。慌てず、ご本人が安心して旅立てるよう見守りましょう。
- お別れの前に会わせてあげたい人に連絡を取られると良いと思います。

お別れの数日前になると、からだの働きは停止していく段階に入ります。救急医療や緊急処置の必要はありません。ごく自然なプロセスです。

11 さよならを言う

- ご本人が死の準備をし、家族も見送ることができるようになったら、それぞれの方法でさようならを言うときです。
- 意識がなくても聴力は保たれていることがあります。伝えたいことがあれば、話しかけてください。
- 涙を流すことは自然なことであり、愛情の表現でもあります。素直なお気持ちを伝えましょう。

呼びかけに対して反応がなくなります。

12 旅立ちの時

● いよいよ息を引き取られる時、うろたえてしまいがちですが「本当にお疲れさまでした」という気持ちで見守り、落ち着いて次のことを確認して下さい。

- 呼吸が完全に止まり、胸やあごの動きがない。
- 心臓が止まり、脈が触れない。
- 声をかけてもからだを揺すっても反応がなく全く動かない。
- 手足の先の方から、徐々に紫色に変わってきた。
- 瞼が半分開き、視線が一点で固まっている。
- あごの関節が緩み、口が半分開いている。
- 便や尿の失禁がある。

13 医師・看護師への連絡

- 息を引き取られたら、落ち着いてから医師や看護師に連絡してください。
- 「眠っていると思ったら、呼吸が止まっていた」など、臨終に気づかずに最期を迎えることもあります。それでも大丈夫です。気づいた段階で連絡をください。
- 医療者への連絡が済んだら、呼ぶべき方がおられれば連絡します。
- 葬儀社への連絡は後で構いませんので、ご本人と十分にお別れをなさってくださいね。

救急車や警察は呼びません。

14 医師・看護師の到着

- 医師と看護師に連絡をしたら、到着するまでそのままの状態でお待ちください。体を動かしたり、着替えをしたりしないでください。到着するまでの時間は、1時間ほどかかることがあります。
- 医師が到着後、死亡の確認をして死亡診断書を作成します。

15 旅じたく(エンゼルケア)

- ご希望があれば、時間の経過によって起こる感染予防と外観の変化を目立たせないよう整え、その人らしい姿で旅立つための準備をさせていただきます。(別途費用がかかります。)
- 旅立ちのお衣装をご用意ください。ご本人が用意されたもの、気に入っておられたもの、ご家族が着せたいと思われるもの、思い出のものなどなんでも結構です。
- ご家族もケアにご参加いただいて構いません。最期の触れ合いの機会です。

■ エンゼルケアのご用意と行うこと

準備していただくもの ▶ タオル 3～4 枚・バスタオル 2～3 枚・口腔ケア用品・清拭用バケツ・シャンプー・洗面器・おむつ・着替え・下着・髭剃り・あれば化粧品

ケアの内容 ▶ お身体を拭く・洗髪・手足浴・髭剃り・爪切り・メイク・着替え・口腔ケア・便処置・吸引など

- その他
 - ▶ 検体、臓器移植など希望されている方はお申し出ください。
 - ▶ 葬儀社による湯灌のご予定があれば事前にお申し出ください。

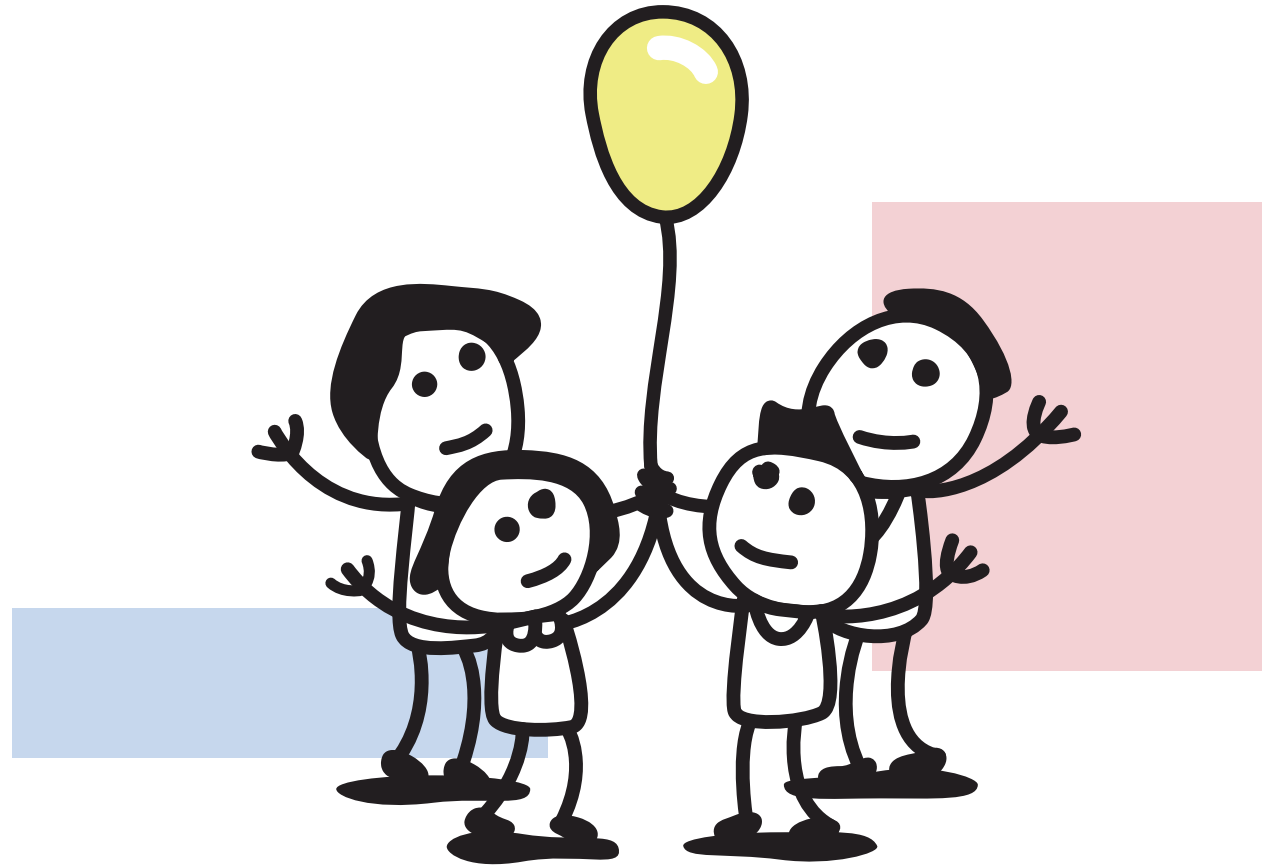
16 旅したくのと

- 葬儀関係等への連絡は、エンゼルケアが終了してから行います。
- 葬儀をどのように行うかは、前もっておおよそのことは決めておきましょう。葬儀社が訪れ、ご家族と相談し、通夜・葬儀のプランニングや準備などが行われます。
- 死亡診断書は、死亡確認後にお渡しできます。麻薬が残っていましたらお返してください。
- 医師から死亡診断書を受け取ったら、市役所へ死亡届を出します。これによって火葬・埋葬許可が発行されます。

■ おわりに

そのひとの人生の幕が下ろされようとする時、私たち訪問看護師は、ご家族をはじめ、医師や介護職、介護支援専門員などさまざまな支援者のおちから添えを頂きながら、暮らしのお手伝いをいたします。

この栞がその一助になれば幸いです。



旅立ちの梨

旅立ちの葉 MONTHLY WEEKLY DAILY

発行日 令和3年(2021)11月1日

企画編集 たじみ訪看net.あすか

「たじみ訪看net.あすか」は、多治見市内の訪問看護ステーションに所属する有志が集まったグループで、平成25年(2013)に結成。
平成28年(2016)より、多治見市から二つの委託事業を受けて活動中。

〈「旅立ちの葉」企画編集にかかわったメンバー〉

- ◆ たじみ松坂訪問看護ステーション …… 牧野美香・熊澤清美
- ◆ 浜田浅井訪問看護ステーション …… 奥村美奈
- ◆ 訪問看護ステーション陶の里 …… 高須賀香奈美・正村 駿・原 頼子
- ◆ 老人訪問看護ステーションコスモス …… 高橋ゆい子

編集協力 令和2年度「多治見市在宅医療・介護連携における多職種研修事業」第3回参加者の皆さん

装丁 デザインリンク 加藤直彦

お問合せ 訪問看護ステーション陶の里 TEL.0572-23-3780 原まで