



大切なご家族様の安らかな 旅立ちを支援するために

社会福祉法人恵雄会
特別養護老人ホームこころの丘高山

はじめに . . .

特別養護老人ホームこころの丘高山では、ご入居者様が安心して最期の時を迎えられますように、お一人お一人に寄り添った看取りケアに向け、職員一同心を込めてお世話をさせていただいております。

ご入居者様が最期の時を迎えられる時に望まれるのは、大切なご家族様に見守られながら穏やかに旅立ちたいと願ってみえると思います。

そこで私たち職員は、できるだけご家族様とともに看取りケアを行い、自分らしい最期を迎えられるお手伝いをしていきたいと考えております。

しかし、ご家族様がお身内の方の最期を見守っていくことには様々な思いや願いを感じられるのではないかと思います。そのような不安に少しでもお応えできればと、小冊子を作成いたしました。

ただ、ここに書かれていることの全てがどの方にも当てはまるとは限りませんので、あくまで参考にさせていただければ幸いです。



1 ・ 最後の時が近づいてきた時に見られる体の変化とお世話について

命の終わりが近づいてきますと、人の体は絶妙なバランスを保ちながら、徐々に全身の働きを小さくしていきます。このような体の変化はごく自然なもので、最も苦痛の少ない最期を迎えられる為に備わった体の仕組みと言えます。その過程で見られる変化について簡単に説明いたします。



徐々に起きている時間よりも眠っている時間が長くなってきます。

体の働きが小さくなってくると、日中でもウトウトしている時間が長くなってきます。中には、昼と夜が逆転し夜間に起きているようになる人もいます。さらに弱ってきますと、目や口を開けたまま眠ったり、もしくは話しかけても答えなくなったりする事もあります。眠っているように見えてもぐっすりではなく、うつらうつらした状態です。静かな声で話しかけてあげてもよろしいですし、ただそばに居て見守る事だけでも、ご本人は安心される事と思います。



徐々に食べる量が少なくなり、水分を摂るとむせたり、欲しがらなくなります。

このような状態は、命の終わりに備えて体が必要以上に栄養や水分を受けつけなくなる為です。ご家族様にとっては「食べてくれない」「水も飲んでくれない」と、一番つらい思いにかられる時期だと思いますが、これは苦痛の少ない最後を迎える為に体の仕組みがそうさせているのです。ですから、食べる量や水分の量が減っても苦しまれる事はありません。むしろ、無理に食べさせたり、必要以上に水分を与えたりしますと体に負担をかける事になりかえって苦痛を増す結果になります。また、当然の事ながら食べる量や水分を飲む量が減るにしたがって、便や尿の量も減っていきます。少しでも何か口から食べる事ができるなら、昔からご本人が好きだった物等準備して下さい。好きな物なら食べられる事もあります。

徐々に血の巡りが悪くなり、手足が冷たくなります。

さらに命の終わりが近づいてきますと、脈が弱くなり、手足は冷たくなり、指先や爪の色が青白っぽくなってきます。これは、心臓の力が弱くなって体の末端まで血液を送る事ができなくなってきた為です。しかし、同時に手足の感覚も麻痺してきますので、ご本人にとっては苦痛に感じる事はありません。

手足が冷たい場合は、室温の調整や湯たんぽ等で保温すると良いかもしれませんが。山のように布団をかける必要はありません。むしろ沢山の布団の重みは不快かもしれません。

いよいよお別れの時が近づきますと、呼吸は乱れて弱くなってきます。



最後の時が近づくと呼吸の仕方が変わってきます。最初は浅くて速い呼吸になり、そのうち顎や肩を動かしてハアハアとあえぐような呼吸に変わってきます。そして昏睡状態あるいはそれに近い状態になりますと、時々息が止まり、その後深い呼吸をしてまた弱くなり息が止まるという事を繰り返すようになります。息が止まっている時間は長い人で1分近く続く人もいます。

また中にはゼイゼイと言った痰がからんだような音を立てて息をする人もいます。この場合、そばで見ているととても苦しそうに見えますので、ご本人の様子を見ながら看護師が吸引をする事もあります。

更にお別れの時が間近になりますと、下顎を魚のようにパクパク、カクカクと動かす呼吸となります。口を開けて呼吸をしていると、口の中や唇が乾燥する事があります。濡れたガーゼや綿棒で湿らせたりすると良いと思います。また、苦しそうな呼吸をしていると感じる時は、頭の向きを少し変えたり、ベットの頭の方を上げる事で、楽になる時があります。



意識が薄れて、昏睡状態に入っていきます。



意識の状態も人によって違います。中には最後の時まで意識がはっきりしている人もいますが、ほとんどの人が呼吸の乱れと共に徐々に意識が薄れていき、やがて昏睡状態へと移っていきます。

昏睡状態にある人の多くは、反応はできないものの、ご自分の身の回りの会話は聞いて理解しているとも言われています。ですから、できるだけ話しかけ、体に触れてあげてください。そして、「がんばれ」とは言わなくてもいいのです。むしろ「よくがんばったね」「ありがとう」と皆さんの感謝の気持ちを言葉にして、最後のお別れを伝えて下さい。



2・ご家族様へのお願い

施設であっても、遠慮される事はありません。ご家族様にしかできない事が沢山ありますので、できるだけ最後の時と一緒に過ごしていただきたいと思っております。その際の注意点やご家族様にお願いしたい事を以下にまとめてみましたので宜しくお願い致します。

1) 看取りの時期に最も大切な事は「何かをする」事ではなく「一緒に居る事」なのです。そばに座って手を握ってあげて下さい。また、ご本人からは何の返答がなくても静かな声で普通に話しかけて下さい。聴力は最後まで残ると言われています。ご本人の好きだった本を読んであげたり、ゆったりとした音楽を流す等して、お互いに落ち着いた雰囲気の中で最後の時を過ごすことができれば、ご本人はきっと心安らかに旅立つことができるでしょう。

2) 状態が悪い時は付き添いをお願いしております。もしできない時は職員にご相談下さい。また、付き添われていて心配な事がありましたら、ご遠慮なくすぐにご連絡下さい。

3) 最後に会わせたい人がいらっしゃいませんか？例えばご親戚やご友人等、ご本人が喜ばれると思われる方がいらっしゃいましたら、その方達への連絡をお願いします。



3・亡くなった時の対応

- 1) 看護師は医師に亡くなった事を連絡します。医師はそれを受けて死亡診断を行います。
- 2) ご家族様は葬儀業者への連絡をお願いします。
- 3) 亡くなった事を医師が確認した後、ご家族様のご希望があれば身体を清めさせていただきますので、ご遠慮なく申し出て下さい。
(20分程頂きます。)



4・看取り期におけるこころの丘高山の医療、看護、介護体制について



1) 医療体制について

熱や痛みがある場合、熱が高い時は解熱剤を使用したり、痛みに対しては痛み止め等のお薬も使用できます。

医師は、2階 河野ファミリークリニック 河野医師

往診日 毎週金曜日

3階 なかしまクリニック 中島医師

往診日 毎週水曜日

2) 看護師の体制について

夜間午後6時～翌朝午前9時までは施設に看護師は不在となりますが、呼び出し体制をとっております。状態の変化があった場合等は、介護職員から連絡が入り、すぐに対応できるようになっておりますのでご安心下さい。

3) 介護職員の体制について

午前7時から午後8時まではユニット毎に複数の介護職員が勤務しておりますが、午後8時以降～翌朝午前7時までの夜勤帯は2ユニット（20名）の入居者様を1名の介護職員がお世話をしております。

その為、看取り期においてはご家族様に夜間の付き添いをお願いする場合があります。できるだけご家族様に付き添って頂いた方がご本人も心安らかな最後が迎えられると思います。



最後に・・・

このハンドブックをお読みにになりご不明な点がございましたらご遠慮なく職員にお尋ね下さい。

また、看取り期を通して不安や心配な事がありましたら、いつでも私達にお声をかけて下さい。

私達職員一同は、ご家族様と共に入居者様がその方らしく最期を迎えられますよう、精一杯のお手伝いをさせて頂きたいと思っております。ご本人が心丈夫に旅立たれる事を、心より願って。

社会福祉法人恵雄会
特別養護老人ホームこころの丘高山
TEL 0577-33-0556