

(仮) はこだて在宅看取りガイド

大切な方の旅立ちをお手伝いする皆様へ

\*イラスト掲載予定

## はじめに

この冊子は、住み慣れた地域で自分らしい暮らしをする中で、大切な方を家で看取ると考えた時に理解していただきたいことをまとめてみました。自宅だからできる事がたくさんあります。しかし、看取ることができるのか何をするといいのかと不安になる事はあると思います。どのような変化があるのか、どのようにするとよいのかなどを理解する事で心の準備をしていただけたらと思います。



### 大切な方の旅立ちをお手伝いする皆様へ

この先のページには、大切な方のこれからの様子が書かれています。  
今は見たくない・・・  
そんな時は、無理に読む必要はありません。

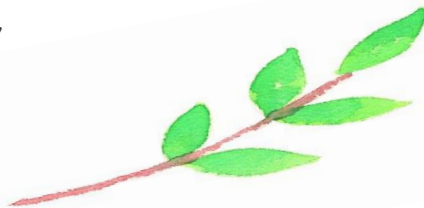
大切な方の旅立ちについて考えた時に、本冊子をご覧いただきたいと思います。

これからの事を考えると、不安や心配を感じると思います。  
少しでも皆様の不安や心配が軽くなるよう、お手伝いができれば幸いです。





## も く じ



- 1 看取りについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1P
- 2 人生の最期に至る軌跡・・・・・・・・・・・・・・・・ 3P
- 3 知ってほしいこと・ご家族ができること・・・ 4P
- 4 これからの経過について・・・・・・・・・・・・・・・・ 5P  
【緊急時の連絡先】・・・・・・・・・・・・・・・・ 6P
- 5 看取りのとき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7P

## 1 看取りについて

### • 在宅主治医や介護サービスに関わる専門職に相談をしましょう

在宅で最期を迎えるために、看取り対応をしてくれる在宅医療を行う医師（以下「在宅主治医」）が必要となります。また、日々の介護をサポートするサービス（ケアマネジャーや訪問看護，訪問介護など）を利用する事もできます。

どのような変化が起きるのか，どのように対応するといったいいのかなど様々な不安について，在宅主治医やサービスに関わる専門職（ケアマネジャーや看護師など）に相談し，ご本人にとって何が一番よいのかを一緒に考えていきましょう。

### • 救急車を呼ぶ意味について

ご本人やご家族が在宅での最期を決心しても，死が間近にせまると，あわてて救急車を呼んでしまうことがあります。救急要請は「医療機関で救命処置をしてほしい」という意思表示と同じです。救急搬送後，受け入れ先の救急医療機関では，可能な限り人工呼吸や心臓マッサージ等の救命処置を行いますが，もしかすると，本人が望まないことかもしれない。

容体が変化したらどうするのか，救急車を呼ぶのか，在宅主治医に連絡するのかなど在宅主治医とよく相談して決めておく事が大切です。

また，ご本人やご家族，在宅主治医やサービスに関わる専門職とともに，ご本人にとってなにが一番よいのかを考え，連絡先等を共有する事も必要です。



- **最期の場所を家に決めたら，入院には変更できないの？**

自宅で最期まで過ごすか入院するかは，いつでも変更できます。もしつらい思いをしているのであれば，最期の場所を家にと決めただからといって我慢することはありません。在宅主治医，看護師等に相談して下さい。

（入院予定先の医療機関のベッドの空き状況によっては，すぐに対応できない場合もあります）

- **介護者が疲れてクタクタになってしまったら，どうしよう？**

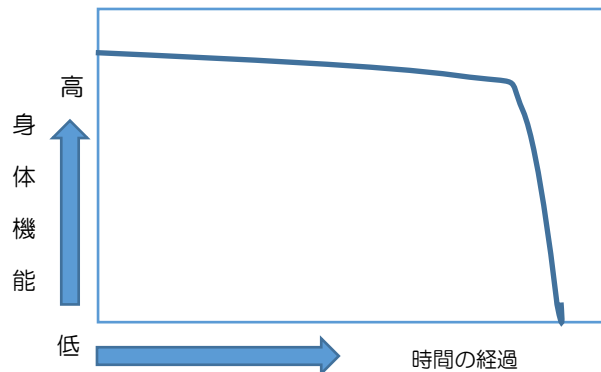
介護者の方が休養をとるための，ショートステイの利用等もできます。主治医，看護師，ケアマネジャー等にご相談下さい。

（利用予定先の施設の空室状況によっては，すぐに対応できない場合もあります）

## 2 人生の最期に至る軌跡

### がん(悪性新生物)

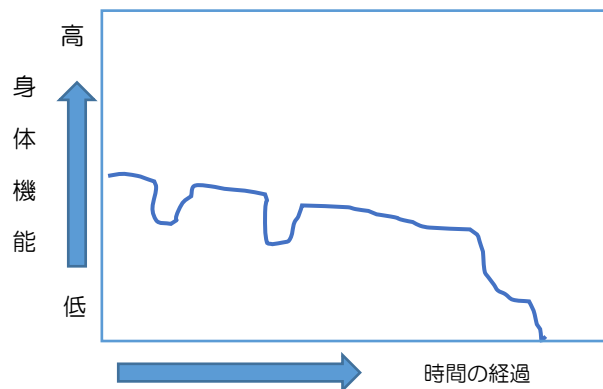
がんは日本人の死亡原因の第1位(約3割)とされています。「寝たきり」の期間は概ね1~2ヶ月とされています。個人差はありますが、亡くなる数日前まで仕事や趣味の時間を過ごされる方もいらっしゃいます。



比較的長い時間、機能は保たれ、最期の2か月で急速に機能が低下する経過

### 心不全, 呼吸不全

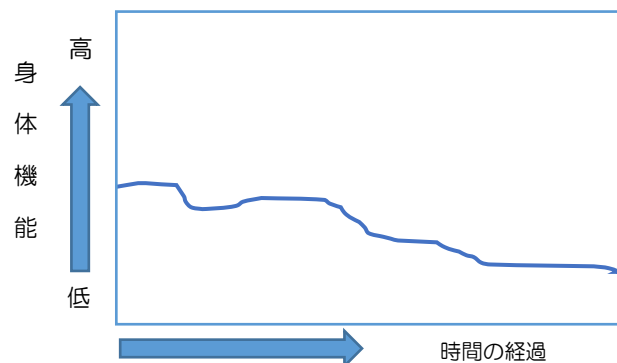
比較的長い経過, 時々憎悪(入院)~寛解(退院)があり, 最期も比較的“急”な経過が上げられます。「入院治療をすれば元の生活に戻れる」見通しがつかなくなってきた時, 本人の意思, 家族の思いを踏まえた治療方針の決定が望まれます。救急搬送時にそれを決定するのは容易ではないと言えるでしょう。



急性憎悪を繰り返しながら, 徐々に機能低下し最期は比較的急な低下

### 認知症・老衰・老弱

時間の経過にかなりの幅があり, 場合によっては「寝たきり」の期間が十年以上に及ぶこともあります。それ故に最期を迎えるまでの見通しは難しく, また本人の意思決定能力が乏しくなる場合もあり, 元気なうちから, 本人の意思, 家族の思いを話し合っておく必要があります。



機能が低下した状態が長く続き, さらにゆっくり機能が低下していく経過

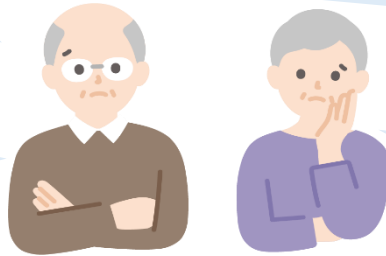
### 3 知ってほしいこと・ご家族ができること

病状が進んでくると、病気そのもののため徐々に食事や水分をとる量が少なくなってきました。ご家族もつらい気持ちになる事と思います。

食べられないと衰弱  
してしまう

食べられない、飲めな  
いので点滴をしてほし

何もしてあげられない



脱水になったら  
苦しいのでは？

#### ・点滴について知ってほしいこと

- ① 脱水傾向が苦痛の原因になることはほとんどありません。むしろ、やや水分が少ない状態のほうが、苦痛を和らげることが多いとされています。むくみや胸水、腹水があるときは点滴を減らすことで症状が和らぐこともあります。
- ② 点滴で水分や栄養分を摂っても、からだの回復につながることはほとんどありません。腹水や胸水などの副作用が出ることもあります。

点滴が必要な時期なのか？自然の経過として点滴をせず見ていくのがよいのか？在宅主治医や看護師と相談し、ご本人にとって何が一番よいのかを一緒に考えていきましょう。

#### ・ご家族は、こんな事ができます

- ・食べやすい形、固さなどの工夫や栄養補助食品の活用など工夫していきましょう。

\*口あたりがよくカロリーのあるアイスクリーム

水分の多いかき氷やシャーベット状のもの など・・・



- ・口の中をきれいにすることで、ご本人の気分がよくなり食べやすくなる事があります。
- ・好きなものなら食べられる事があります。好きなものを楽しく食べれる事が大切です。無理のない程度に食べさせてください。

お酒や刺激の強いものなどが好き、「これは大丈夫かな？」と思った時は、在宅主治医や看護師に相談してください。

また、食事以外でも、ご本人が喜ぶ事を一緒に考えましょう。

## 4 これからの経過について

人の身体はとても複雑です。医師でも亡くなる瞬間を言い当てることはできません。看取りまでどのような経過をたどるのか、大まかな変化をお伝えします。

### 【1週間前頃からの変化】

- 段々と睡眠時間が長くなっていきます。  
時間、場所、相手がわかりにくくなります。  
つじつまの合わないことを言ったり、手足を動かしたりと落ち着きがなくなる事があります。
- おしっこの量が少なく、色が濃くなってきます。
- 食べたり飲んだりすることが減り、飲みにくくなったりむせたりします。

体の代謝が低下する事で、変化が起こってきます。無理に食べさせたり飲ませたりはせず、やさしく穏やかに話しかけ、背中や手足などをさするなど、ご本人が安心できるように接しましょう。

残された時間は少なくなってきています。目を開けて簡単な会話ができたり、手を握る事ができるうちに、ご本人が会いたいと思う人と会う機会をつくりましょう。  
ご家族もご本人の調子をみながら、お話ししましょう。

### 【1～2日前から数時間前にかけての変化】

- 声をかけても目を覚ますことが少なくなります。

聴力は最後まで残ると言われています。できるだけ声をかけてあげてください。

- のどもとでゴロゴロという音がすることがあります。  
だ液をうまく飲み込めなくなり、のどの奥にたまり振動して音が出ています。

ご本人は苦しさを感じてはいない状態です。  
顔を横に向ける、上半身を少し上げると良くなる事もあります。  
ティッシュや綿棒で、だ液をぬぐい、口の中をきれいにします。



- 呼吸のリズムが不規則になったり，呼吸をしていない時間が生じるようになります。  
お看取りが近くなるにつれて，息をすると同時に肩やあごが動くようになります。
- 手足の先が冷たく青ざめ，脈が弱くなります。  
おしっこが少なくなるまたは，出なくなります。  
血圧が下がり循環が悪くなるためです。

いよいよ看取りが近くなると，このような変化がみられます。しかし，上記の変化がなく急に息をひきとられることもあり，個々によって異なります。看取りに特別な技術はいりませんが，不安な事がたくさんあると思います。在宅主治医や看護師と共に，どのような時に連絡をしたらよいのか等を決めておく必要があります。

一緒に考え，お看取りのときを迎えましょう。

\*いざという時のために，連絡先を記入しておきましょう。

### 【緊急時の連絡先】

名称	名称・電話番号
在宅主治医	名称： 電話：
訪問看護師	名称： 電話：
ケアマネジャー	名称： 電話：
家族	名称： 電話：
家族	名称： 電話：
	名称： 電話：
	名称： 電話：

## 5 看取りのとき

その時がきました・・・

### ・呼吸がとまるとき／とまっているのに気づいたとき

**在宅主治医または看護師に、連絡をしましょう。**

- ・全身状態が悪くなった方の場合、人工呼吸や心臓マッサージなどで回復することはほとんどありません。心肺蘇生が苦痛となる可能性があります。救急車は呼ばず、必ず在宅主治医または看護師に連絡してください。

- ・在宅医療を受けている方は、亡くなる時に在宅主治医が立ち会ってなくても問題はありません。連絡を受けて訪問し、必要な処置を行い診断書の準備を行います。
- ・連絡は急がなくてもいいです。ご家族で十分なお別れをしてからでも大丈夫です。
- ・いつ亡くなったかわからなくても大丈夫です。気づかれた時間を教えて下さい。

### ・息を引き取る瞬間にそばで見守ってなくても後悔しないでください。

家族が眠っている間やちょっと部屋を離れた間に亡くなっていた・・・という事はありうる事です。

「誰も気が付かないほどに、穏やかに旅立てた」という事です。





旅立ちを支える皆さんの思いは一緒です。

食事のことが心配です。

なにも食べなくても大丈夫ですか？

水も飲まなくなりました。

点滴しなくても大丈夫ですか？

苦しめたくないけど、これ以上辛い思いはさせたくないけど

そばにいてもいいですか？

体にさわってもいいですか？

声をかけてもいいですか？

テレビや音楽はかけてもいいですか？

ずっと体を動かさないから、手や足を動かしてもいいですか？

シーツは交換したほうがいいですか？

体は拭いてあげてもいいですか？

髪の毛は拭いてあげてもいいですか？

何も反応がないけど、私のことはわかっていますか？

さびしい気持ちが募ります。

少しでも喜んでほしいです。どうしたら一番喜んでもらえますか？

あなたの想いはきっと伝わっていることでしょう



## 【参考文献】

- ・ 医療法人ゆうの森 「家で看取ると云うこと」 出版：たんぽぽ企画(株)
- ・ 横須賀市 「最期までおうちで暮らそう」 企画：横須賀市在宅療養連携会議
- ・ 札幌市豊平区西岡・福住地区在宅医療連携拠点事業推進協議会  
（とよひら・りんく）「ご自宅でご家族を看取られる方へ」
- ・ 緩和ケア普及のための地域プロジェクト 「これからの過ごし方について」
- ・ 十勝連携の会 「ご自宅で最後まで介護されることを考える方々へ」

### はこだて在宅看取りガイド（仮）

令和●年（202●年） ●月 発行

発行者 函館市医療・介護連携推進協議会

連携ルール作業部会 退院支援分科会

（事務局：函館市医療・介護連携支援センター）

住 所 〒041-8522

函館市富岡町2丁目10番10号 函館市医師会病院内

電 話 0138-43-3939