

大切な時間を過ごすために



事業所名：_____

発行元 笑みくる訪問看護ステーション

自宅で最期を迎えるにあたって

笑みくる訪問看護ステーションでは、残された時間を住み慣れた地域や自宅で、その人らしく家族と一緒に過ごすことが出来るようサポートさせていただきたいと考えています。

まずはご本人が感じておられる症状をやわらげ、ご自宅での看護・介護体制を整えていきます。困っていることや不安に思うこと、どんな些細なことでも構いませんので気になる事やお気付きの点がありましたらお聴かせ下さい。

今ある環境の中で、ご本人とご家族の思いを尊重し、限られた時間の中で悔いなく過ごせるよう努めさせていただきます。



★はじめに話し合ってみましょう

- ・病気について
- ・これからどんなふうに過ごしていきたいか
- ・ご本人、ご家族の望むこと、やりたいことは何か
- ・受けたい医療、受けたくない医療
- ・痛みや苦しみが出た場合の対応など



自宅で最期を過ごすということは、ご本人とご家族にとってのやすらぎになると同時に負担ともなります。自宅で看取ると一度決めても、様々な事情からご家族の気持ちが揺れ動くこともあります。最終的に病院での看取りとなったとしても、それは間違いではありません。誰でも日々の暮らしの中で、気持ちの変化はいつもあります。思ったこと、感じたことはいつでもお聴かせください。

★ご自宅でできるだけ穏やかに過ごしていただくために

訪問看護でできること

身体的ケア

- ・からだを温かいタオル等で拭き、身だしなみを整える
- ・定期的にからだの向きを変え、床ずれを予防する
- ・酸素吸入、点滴投与、内服薬の管理
- ・食事ができなくなった時に食べやすい料理、調理法の提案

（場合によってはチューブを通した経管栄養）

安全・安楽にその時々状況にあったケアを行っていきます。

精神的ケア

コミュニケーションやマッサージなどを取り入れ、ご本人の不安や恐怖、ストレスを和らげるよう努めていきます。

また、ご家族からも辛いお気持ちや不安などをお話いただけるようご家族へ寄り添ったサポートも行っていきます。

社会的ケア

ご本人へのケアだけでなく、費用面や関係各所とのやり取り、各種申請手続きなどご家族にかかる負担は大きくなります。

介護や看護によるストレス、社会との関わり、特に各種制度を利用する際はケアマネージャーなどと連携をとりつつ制度の紹介や情報提供を行っていきます。

★今後みられる身体の変化

体のだるさ



体のだるさはご本人が感じる感覚であり、進行がんの60～90%の方にみられる頻度が高く、日常生活に影響が出やすい症状です。

原因は様々ですが、便秘や悪心・嘔吐、不眠などが原因となっている場合もあります。ご本人が安楽に感じるケアを取り入れだるさを少しでも軽減できればと考えています。

息苦しさが出現する事が多いです。肺の病気や心臓の病気、がんや加齢による呼吸に関する生理的变化などが原因となります。

医師の指示により酸素吸入となる事もあります。

また、肺やお腹、皮膚などに水分が溜まり余分な水分が貯まることにより痰が多くなります。吸引が必要になる場合もあります。

呼吸困難



食欲不振



嘔気・嘔吐、飲み込む力の低下や食欲低下により口から食べることが難しくなります。体重が減り、体力も落ち、今まで行えていたことができなくなります。

飲み込みの状態なども確認しながら食べやすい食事の形や内容を考えます。必要に応じて経管栄養、点滴などを行っていきます。

せん妄とはつじつまが合わず、いつもと違う行動をとることです。脳の酸素が少なくなったり、肝臓や腎臓の働きが悪くなって有毒な物質が排泄されなくなるので脳が眠るような状態になるからです。

具体的には安全な行動がとれない、睡眠リズムが乱れる、感情の変動、実在しないものが見えることなどがあります。

せん妄



むくみ



心不全や低栄養、感染症やアレルギーによる身体への負担、リンパ管の圧迫や閉塞によるリンパ液の流れの停滞などで皮下に水が溜まり、流れが悪くなることで起こります。

安楽な体位の工夫やスキンケア、マッサージなど行っていきます。

＜その他＞がんの場合は痛みが強くなります。

発熱・微熱、不眠、抑うつ、腹水貯留（病気によっては出現します）

★さらに旅立ちが近づくと眠る時間が長くなります

眠る事で体力を回復しています

食事量や酸素量は低下しますがしんどさをあまり感じずに過ごせることもあります

浅い呼吸や下あごを使った呼吸になっていきます
酸素量も低下します

体温が低くなり、血圧測定が難しくなります

血の巡りが悪くなり、手足が冷たくなり皮膚色や顔色が悪くなります

尿の量が少なくなります

声かけにあまり反応しなくなりますが耳は聞こえていると言われています。話しかけて伝えたいことは伝えてください

痰が貯まりやすく「ゴロゴロ」した状態が続く事があります

だるさや不安などから身の置き所がなく、何度も寝返りをうつ、布団をすぐに蹴とばすなどじっとしてられない状態になります



今までと変わらず身体的なサポートや環境調整を行い、苦痛の緩和と安心・安楽に過ごしていただけるよう援助していきます。

★看取りに向けて準備する事

- ・亡くなられた時に、ご本人またはご家族が希望する衣服の準備
- ・遺影に使う写真の準備、葬儀について
- ・連絡先の整理、預貯金通帳などの整理など

★判断に困った時は笑みくる訪問看護ステーションに連絡してください

慌てなくても大丈夫です

- ・胸やあごの動きが弱くなり、呼吸が止まりそう
- ・気が付いたら呼吸が止まっている
- ・脈が触れない
- ・いつもと明らかに様子が違う
- ・苦しそう、辛そうな時など



私たちが訪問した後、主治医へ連絡します



私たちは「心に寄り添うケア」を大切にしています。

「その人らしさ」を尊重した生活の場をご本人・ご家族と共に
築いていくことを目指しています。

何かございましたら遠慮せずにご相談下さい。

