

# ご家族のみなさまへ

～大切な人の旅立ちに向けて～



地域医療支援病院

 **小林市立病院**  
Kobayashi City Hospital

## はじめに

看取りとは、人生最期のときを家族がこころ安らかに見守り、見送ることです。

このパンフレットには、病状の変化に伴って現れる身体の変化が記されています。

今後の見通しや、必要な準備・心構えについてあらかじめ知っておくことは、限られた時間を大切な人と共有するためにとっても重要であるともいえます。

今をしっかりと生きることを精一杯考えていらっしゃるご家族や患者さんにとって、目にするのは辛い内容かもしれません。「今は考えたくない」という時は、ご覧にならなくて結構です。

お尋ねになりたいことがございましたら、遠慮なくお声をかけてください。

## 今後おこってくる身体の変化



だんだんと眠られている時間が長くなっていきます

夢と現実をいったりきたりするような状態になることがあります。その時できること、話しておきたいことは先送りせず、今、伝えておきましょう。



声をかけても目を覚ますことが少なくなります

眠気が増すことがあります。眠気があることで苦痛が和らげられていることが多くなります。



むせたり、飲み込みにくくなる場合があります。食べたり飲んだりすることが少なくなります。ご本人にとって、食べる事や飲むことが苦痛になることもあります。アイスやジュースなど無理せず摂っていただくようにします。

おしっこの量が少なく、濃くなります。



つじつまの合わないことを言ったり、手足を動かすなど落ち着かなくなります。

## お別れが近づいたとき



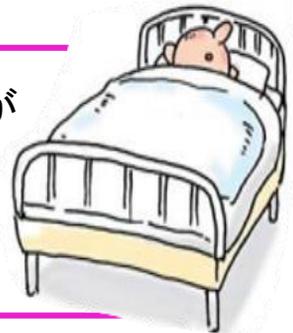
唾液や痰がたまって、のどの奥でゴロゴロと音がすることがあります。苦しそうに見えますが、眠っていることが多いので、実際には辛さを感じていません。ご本人が辛く感じていなければ、吸引処置はある程度の苦痛を伴いますので、必要最小限にします。

血圧が下がり、脈が弱くなり、手足の先が冷たく、青ざめてきます。掛物を調整したり、さすってあげたりしてください。



10秒～30秒くらい呼吸が止まったり、いびきのような呼吸になります。また、息をすると同時に肩やあごを動かすような呼吸が見られます。これは、お別れが近づいた時に起こる呼吸です。苦しいからではなく自然な動きです。

眠気が強くなってることがあります。眠気があるのは、苦痛がやわらいでいることの証でもあります。その後、声をかけても目を覚まさないことも多くなります。



聞く力は、最期まで残っているとされています。感謝の言葉や思い出など何か伝えたいことがあれば、話しかけてください。ご家族がそばで話しをしている声を聞くだけでもご本人の安心へとつながります。

そばにいても何をしたらよいか  
分からないとき  
ご家族の皆さんにもしていただけること



ご本人の好きな音楽をかけたり、ご家族のことを話したりして、安心できるようにしましょう。口が渇いているようであれば湿らせたガーゼなどでそっと拭いてあげてください。冷たいものを好まれることが多くなります。口の中に唾液や痰などがたまっている場合は、綿棒などで拭いてあげましょう。

手足を優しくマッサージすることで、心地よく安心感が得られ、だるさがやわらぐことがあります。身体に手で触れて、優しくさすることにも効果があります。ご家族のみなさんもご本人が休まれている時は、それに合わせてお休みください。

亡くなったときに着る服や愛用の化粧品などがあればご準備ください。

## 看取り

呼吸が止まります。  
脈が触れなくなります。  
声をかけても、揺り動かしても、  
全く反応しなくなります。



ご家族で、静かにそのときを見守り、看取ります。  
ご本人の身体に触れ、お別れの言葉をかけてください。  
ご家族で悲しみを分かち合い、思い出を語り、お互いに辛い気持ちに寄り添いましょう。

医師が死亡確認をします。

ご家族でお別れの時間を過ごしてもらいます。

お別れが終わったら、看護師へ声をかけてください。ご本人の身体を拭くなど、最期の看護ケアをします。

(ご希望がありましたら、ご家族も一緒に行うことができます。看護師へ伝えてください。)

その間に、葬儀社へご葬儀の連絡を行ってください。葬儀社より、お迎えの時間を言われますので、看護師へ葬儀社名と、お迎えの時間を伝えてください。