

旅立ちの日まで寄り添うために



ご自宅で看取るためには、旅立ちに至るまでに見られる身体の変化をあらかじめ知り、どのように対処すればよいかを理解しておくことが大切です。その変化は共通に見られるわけでも、また、必ずしも順序どおりに起こるわけでもありません。大切なのは、これから説明する変化が旅立ちに至るまでの自然な経過であるということです。

旅立ちが近づいたサイン



1. 眼を閉じ、眠っている時間が長くなります。

- ・体力が低下し、起きていることができなくなります。
- ・周りの話し声は聞こえています。
- ・苦痛があると眠れません。眠れるということは安楽な証拠です。

2. 水分や食べ物を欲しがらなくなります。

- ・ご本人が食べたいものを食べられるだけ少量ずつあげましょう。無理に食べさせる必要はありません。
- ・口の渇きはありますので、氷や冷水、アイスクリームなどをあげたり、口の中をきれいにしてあげましょう。

3. 尿の量が少なくなり、尿や便が漏れることがあります。

- ・筋肉が緩んでくる為、尿や便が少しずつ漏れてしまうことがあります。
- ・やわらかい紙やウェットティッシュで優しく拭き取ってあげましょう。

4. 唇や皮膚が乾燥し、呼吸の際にゴロゴロという音がきかれます。

- ・自分で痰を出せなくなったり、だ液を飲み込めなくなります。
- ・器械で取ることが難しいため、綿棒やガーゼで拭き取ってあげましょう。

5. 息の仕方やリズムが変わってきます。

- ・呼吸のリズムは速くなったり、遅くなったり、呼吸が一時的に止まったりします。
- ・呼吸をする時、肩や顎を動かすようになります。
- ・自然な経過でご本人は苦痛を感じていませんので、静かに見守りましょう。

6. 会話が成り立たない事があります。

- ・時間や場所、家族や知人など周囲の認識が出来なくなりますが、珍しいことではありません。
- ・不安に思わず、本人が話すことを否定せずに全てを受け入れて、尊重してあげましょう。

7. 手足が冷たくなり、青ざめてきます。

- ・寒さを訴えられるようであれば、湯たんぽを使用したり、さすってあげましょう。

8. 最期の時まで耳は聞こえています。

- ・最期まで聴力は残ると言われています。優しく声を掛けてあげましょう。

*大切な人が穏やかに最期を迎えられるよう、

出来る限りそばで寄り添ってあげましょう。

最期を迎えられたサイン



1. 声を掛けても反応がない。
2. 息をしていない。

*慌てず、落ち着いて、訪問看護に連絡をしましょう。

(息を引き取った時間をメモしましょう)