げんまい新聞

第7号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

大切な人との最期の時間を穏やかに過ごすために
～旅立ちのときを迎えるご家族へ～

人生の最終段階を「その人らしく、穏やかに過ごす」。在宅医療は、その大切な時間を支えるためにあります。しかし、愛するご家族が旅立とうとされているとき、そばで見守るご家族が不安や戸惑いを感じるのは当然のことです。
これから訪れるかもしれない心と体の変化を少しだけ知っておくことで、ご家族の皆様の心が少しでも軽くなり、残された時間をより大切に、穏やかに過ごすための一助となれば幸いです。

旅立ちが近づくと見られる心と体の変化

人の体は、人生の終わりに向けて、ゆっくりと準備を始めます。これからお伝えする変化は、多くの場合、苦痛を伴うものではなく、体が自然に休息へと向かっているサインです。

1．食事や水分の量が減る

- だんだんと食べたいという気持ちが薄れ、飲む量も少なくなっていきます。これは、体の活動に必要なエネルギーが減ってくるためで、自然なことです。「何も食べていない」と心配になるかと思いますが、無理強いはせず、本人が望むときに、好きなものを少しだけ口に運んであげるだけで十分です。唇が乾いていたら、水で湿らせたガーゼで拭ってあげるだけでも、心地よいものです。

2．眠っている時間が増える

- 日中もうとうととし、呼びかけへの反応が鈍くなることがあります。体力を消耗しないよう、体が休息を求めているのです。意識がはっきりしていないように見えても、周りの声は聞こえていると言われています。ぜひ、優しく話しかけたり、そっと手を握ったりして、安心感を与えてあげてください。

3．呼吸の様子が変わる

- 呼吸が浅くなったり、速くなったかと思うと、数秒間止まったり（無呼吸)、不規則になることがあります。痰が絡んでゴロゴロという音が喉から聞こえることもあります。ご家族にとっては心配なサインに見えるかもしれませんが、ご本人はそれほど苦しさを感じていないことがほとんどです。楽な姿勢を保てるよう、クッションなどで体を支えてあげましょう。

4．反応が少なくなる・意識が混濁する

- 話が噛み合わなくなったり、時間や場所が分からなくなったり、既に亡くなった人の名前を呼んだりすることがあります（せん妄)。これは病状によるもので、ご本人が混乱している状態です。驚かずに、穏やかな声で「大丈夫だよ、そばにいるよ」と声をかけ、安心させてあげることが大切です。

ご家族に大切にしていただきたい心構え

1.「ありがとう」を伝える

- ご本人の耳は、最期まで聞こえていると言われます。意識がないように見えても、ぜひ、たくさんの感謝の言葉を伝えてあげてください。「ありがとう」「大好きだよ」その一言が、ご本人にとっても、そしてご家族にとっても、かけがえのない時間を作ります。

2．いつも通りの時間を作る

- 特別なことをする必要はありません。そばに寄り添い、手を握り、静かに好きな音楽を流すなど、穏やかでいつも通りの空間を作ってあげてください。ご家族の存在そのものが、何よりの安心感につながります。

3．ご自身のことも大切に

- 看病による心と体の疲れは、想像以上に大きいものです。眠れるときには休み、食事もしっかりと摂ってください。ご家族が倒れてしまっては、元も子もありません。私たち在宅医療チームは、ご家族のサポートも大切な役割だと考えています。不安なこと、辛いことは、どうぞ一人で抱え込まずに、いつでも私たちに話してください。

最期の時間は、お別れのときであると同時に、これまで共に生きてきた人生を確かめ合う、かけがえのない時間でもあります。その貴重なひとときを、少しでも穏やかに過ごせるよう、私たちスタッフ一同、心からサポートさせていただきます。