



看取りケア 第3回～看取り期の心身の変化（後半）～

<学習力を高める方法>

この資料はビデオの内容に沿っています。

学びを深めるためには、単に聞くだけでなく、その時に気づいた点、感じたりした点を一言メモで書き込みながら学びを進めましょう。記憶に残りやすく、感性が育ちます。

CHAPTER1：死の数日前から数時間前の徴候

時に元気が出てくることもある

- 反応が薄れていた人でも、はっきり話すことがある
- 食事をとらなかった人が、好きなものを欲しがり食べることがある
- 誰とも会いたくなかった人が、家族や友人と腰かけて話すことがある
- 後になって振り返ると、思い当たることがよくある

体調の変化が現れる

- 血液中の酸素濃度が低下

呼吸の変化（より強く）

- 呼吸のリズムが不規則／呼吸の間隔が長くなる
 - 肩呼吸（型を動かして呼吸）
 - 下顎呼吸（顎を上下させて呼吸）
 - 痰が増える、喉元でゴロゴロと大きな音
 - 側臥位など体位を変えると音が治まることもある

皮膚・褥瘡への注意

- 褥瘡発生に注意し、本人の楽な姿勢を工夫しながら、皮膚の状態をこまめに観察

目の状態とケア

- 目は開いたまま／半開きの状態などさまざま
 - 涙、目やに、目の渇き
 - 目薬を使う
 - 目元に湿らせたガーゼを当てて乾燥を防ぐ

聴覚・触覚

- 見ること／話すことができなくなる
- 聴覚や触覚は最後まで残っていると思ひ話しか、手足をさする



死がいよいよ近づいてくると

水分・尿量

- 水分さえ取れなくなる、口や唇を濡らす程度
- 尿量も減少し、ほぼ出なくなる
- 体は楽に逝くために体内の水分をできるだけ減らそうとする
- 無理に水分や栄養を入れない
 - 体内で処理しきれず身体に負担
 - むくみ／腹水／痰が多くなる

血圧・脈・最期の呼吸

- 血圧がさらに下がる
 - この頃は、むやみに血圧計で測らない
- 脈も弱くなり、触診で触れにくくなる
- 長い間隔をあけた呼吸が一度か二度続き、最後の呼吸が見られる

「エンドルフィン」の作用

- モルヒネのような作用
- 幸福感をもたらすと考えられている
- 亡くなる時に苦しまずに済むように体はうまく出来ている

介護職・看護職としてやれること

- 職員は、家族とも関わり方を共有しておくとうい
- わずかに残っている力を活かして、今日を支える介護
- 明日という将来ではなく、「今日が良ければよし」という日を重ねていく

家族への配慮（看取った後）

- 旅立たれる瞬間に家族がそばにいられることは幸せ
- 看取った後、家族には寂しさがやってくる
 - 涙を流し、気持ちを整理する時間が必要
- ご本人の周辺や枕元を整えたら、家族だけの時間を提供できるよう配慮する

看取りは急変ではない

- 最期の時を迎えようとしている人は、いつ呼吸が停止しても不思議ではない
- 看取り介護は「死」を予測して介護を行っている
- 「死の徴候」をしっかりと理解しておくことが大切

日々のケア／職員ができる働きかけ

- 職員は「何が出来るのか？」を考え実践
- 日々のケア
 - 口腔ケア／髭剃り／爪切り
 - 朝はカーテンを開ける（など日課）
 - 好きな音楽をかける
 - 家族が出来る事にも声をかける

家族だけでは実現できないことを実現する

- 事業所の思いを形にする
 - 一時帰宅など、関係者と連携し実現
 - 医師の往診時間に合わせて入浴を実現
 - 終の棲家でもある介護施設の職員として
 - 誰にでもやってくる死のプロセスをしっかり受け止める
-

看取り後の振り返りが大切

- 看取りケアを振り返るためのカンファレンスを行う
- 「その方がどのように最期を迎えられたのか」を再認識
- 次に活かせることは何か、死を肯定的に振り返る、看取り経験として蓄積