

看取りケア

第2回～看取り期の心身の変化（前半）～

<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。

チャプター1：死の3ヶ月から1ヶ月前の徴候

興味がなくなる

- ・ 新聞やテレビなどを見なくなる
- ・ 「今日は誰とも会いたくない」と言うことがある

眠っている時間が長くなる

- ・ 瞼を閉じたままの時間が増える
- ・ 言葉が重要ではなくなり、スキンシップや沈黙の方が価値あるようになる

食事量が減ってくる

- ・ 死の準備が始まると食事量が減るのは自然
- ・ 食生活は徐々に変化
 - 何を食べてもおいしくない、食欲の変化、好みが変わったりする

本人の希望に配慮する

- ・ 施設の食事以外に「今何が食べたいか／飲みたいか」を準備することも大切
- ・ 家族にも協力いただく
- ・ 食べること・飲むことがストレスにならないよう、本人の気持ちに配慮する

チャプター2：死の2週間から1週間前の徴候

眠って過ごす時間が大部分になる

- ・ 目を開けにくくなる
- ・ 刺激があっても目を開けるのが難しい時がある
- ・ 新しい世界に足を踏み入れかけている

混乱が見られることがある

- ・ 実在しない人と話す
- ・ わからない場所や出来事について話す
- ・ 亡くなった家族がそこにいるかのように話すこともある

- 寝具を引っ張る／興奮して手を動かすなど動きが激しくなる場合もある
- 否定せず、落ち着いて、本人が安心する声掛けを心がける

体を維持する能力を失いつつある体の変化

- 血圧が上下、心拍数が変化
 - 普通は1分間に80回くらい
 - 150回を超えるまで増えることもあれば、逆に減ることもある
- 体温が上下変動
- 尿量が少なく濃くなる
- 汗を多くかくようになる
- 皮膚の色の変化
 - 発熱で紅潮
 - 寒気とともに青ざめる
 - 黄色がかった青白い色は死に近づくとよく見られる
- 血液循環が難しくなり、爪や手足が青白くなることがある
- 医師・看護師と相談しながら
 - 入浴／シャワー浴／清拭などを行う
- 清潔を保つことは快適に過ごすために大切

呼吸の変化

- 呼吸が早く遅くなり、喘ぐような呼吸
- 息を吐くときに唇がブルブル震える
- 呼吸のリズムが不規則になる
- これらは眠っている時に多く起こる
- 意識の低下に伴い、唾液や痰が声帯付近にたまる
 - 呼吸とともに喘ぐような声
 - 常にゴロゴロしている場合もある
- 本人は苦しさをあまり感じていないことが多い
- 無理な吸引はせず
 - 口腔ケア
 - 唾液や痰を取り除く

対応の心構え

- 呼吸や脈が乱れると不安になるが、死に向かう自然な過程
- 本人はそれほど苦痛を感じているわけではない
- 落ち着いて対応する