

家族にだから できること



住み慣れた家で
家族とともに…

はじめに

在宅介護の経験がある方は多くいらっしゃいますが、自宅での看取りを経験されている方はあまりいません。

がんという病気は、自宅で看ていくことが大変だと考えている方が多いようです。その理由は、痛みが強くなるのではないかと、最後は痛み苦しむのではないかとという心配が強いからです。このような心配事の多くは、考え方を整理することで解決されることがほとんどです。

がんという病気は、多くの方が痛くなることを心配します。病気の進行に伴って徐々に力が弱くなっていきますが、痛みがないままの方も少なくありません。それまで、できていた事ができなくなったと実感する事になるのですが、これはとても辛いことです。そして、ある時期から自に見える速さで衰弱が進みます。ご本人は、死が近いことを実感してきます。この時期は、ご家族にとっても一番辛く、大変な時期だと思います。看ているご家族の方が辛く、ある意味ではご本人よりも大変かも知れません。ご家族の辛いこと、心配なことは、本人に向けず私たちに話してください。そして、自宅だから、家族だからできることを大切に、見守っていきましょう。

【自分でできなくなったことの辛さ】

ある時期になると、元気な時には、当たり前でできていた一つ一つのことが大変になってきます。

字を書くこと、座っていること、立ち上がること、話すことにも力が入るのです。

『少しでも起きていた方が・・・』『少しでも食べた方が・・・』とご家族は心配になりますが、『起きて居られるものなら起きていたい』『食べられるものなら食べたい』と一番思っているのは、おそらくご本人ではないでしょうか。『何食べる？と聞かれるのが一番辛い』とほとんどの方がおっしゃられます。

本人のためにと思っていることなのですが、言われるたびにできなくなったことを実感し、辛さは増します。ご家族の期待に応えようとして精一杯努力をし、頑張っているのですが、応えられない現実を実感することが辛さにもつながります。

自分の家で、落ち着いた生活を継続するためには、ご家族の心配事を解決していくことが大切です。

一人で考えないで、私たちに話してください。



【食べられない】

食欲の低下は病気の進行に伴う症状のひとつです。三度の食事を摂ることが難しくなり、一回に食べられる量が少なくなります。食べたいときに少量ずつと考える方が良いでしょう。

お茶碗に入ったご飯より、おむすびにしたり、おはぎ・お赤飯なら食べられるという方は意外に多いです。

食べたい物は食べられます。『食べなければ』と、思うと、なかなか食べられません。食べたいと思っても目の前にくると食べられないこともあります。

ご飯やパン等は、噛んだり胃の中で、消化して小腸・大腸から吸収されエネルギーになるまでには時間がかかります。果物や甘い物を好むようになるのも、簡単にエネルギーの補充ができるからかも知れません。

栄養バランスを考えて、食べなければ…とんでも食べられないのです。食べたい物を食べたいときに少しずつ…と考える方が、結果的に食べられる量は多くなります。



【点 滴】

食べる量が少なくなると『点滴は…』という話になりますが普通の点滴では栄養補給にはなりません。

点滴は水分の補給です。口から飲むことができれば必要はありません。

喉の渇きがあって、思うように水分が摂れないときには点滴が有効なこともあります。

しかし、点滴は、外からの強引な形での水分補給ですので、力が落ちてきている状態の時には、心臓や肺に負担がかかり、動悸や汗をかいたり、気分が悪くなったりすることがあります。

腹水・胸水や浮腫がある場合には、点滴をすることで症状が増強します。

また、元気な時とは異なり、点滴の針を刺す痛みや点滴をしている間の拘束感が、計り知れないほどの辛さとして表現されることが少なくありません。



薬が飲みにくい場合・・・

1. 錠剤は小さい方が飲みにくいことが多いようです。
2. オブラートに包んで、水でぬらすと喉につかえず飲み込みやすくなります。
3. 食べ物（あんこ・バナナ・ポテト・カステラ）に包むと飲み込みやすくなります。
4. ヨーグルトやプリンといっしょにスプーンに乗せて飲んでも良いです。
5. 散剤は少量の水を加えて練ると飲みやすい場合もあります。
6. 痛み止めの薬は、飲み薬の他にも方法が色々とありますので飲めなくなった時も心配ありません。
7. 薬は食後に飲むものとは限りません。
ほとんどの場合は、食事に関係なく服用して大丈夫です。
服用することが大変な時には医師・看護師に相談してください。



上手に水を飲むには・・・

お水は、寝たままででは飲みにくいものです。起き上がるのが大変になると、ご家族は、寝たままの方が楽だろうと思うかも知れません。体を起こすのが大変な時には、頭を支えてコップで飲めるように手伝えると良いでしょう。

口の中の粘膜が乾いてしまうと口を動かしにくくなります。舌は乾くと丸まってしまい動きにくくなります。そうすると、お水が飲みにくくなったり、言葉が出にくくなります。



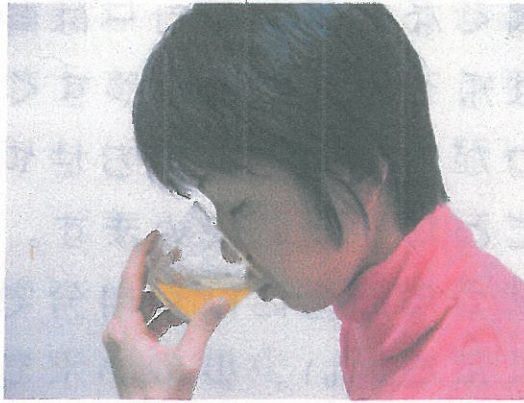
1. 吸う力が弱くなるとストローは難しくなります。
ストローは短くすると吸いやすくなります。
2. 飲み込む力が弱くなると、むせやすくなります。
少しの量だとむせずに飲めます。
3. 吸い飲みを使う場合には、自分で吸えるかどうか
を確認してください。少量の水でも、のどの奥に
流し込まないように注意しましょう。
4. 口を閉じられることが、お水を飲むときには大切
です。



* 頭を支えて首を前に
曲げられるように
しましょう。



* コップの淵を下唇に
当てると、
上唇が降りて、
飲みやすくなります。



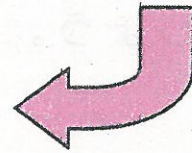
* コップや茶碗を使う場合には、
口の広い器が、傾けた時に
鼻がぶつからずに飲みやすいです。



* 鼻がぶつかってしまう



* 顎を上げると・・・



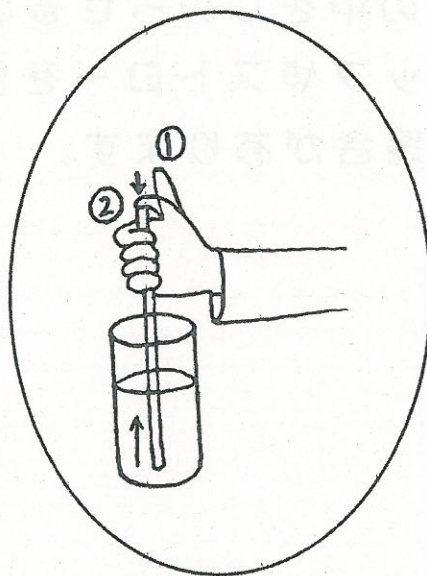
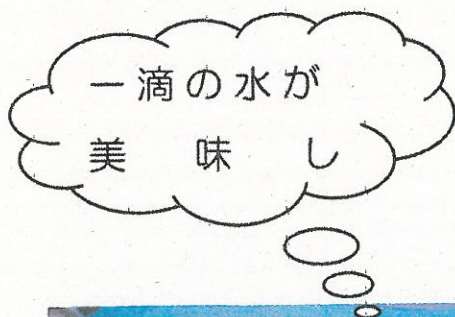
むせやすい



5. お水を口の中に含むことが難しくなった時には、ストローをスポイトのように利用して、唇の内側に滴下すると、お水を飲めることがあります。

* 水を多めに入れたコップの中にストローを差し、親指でストローの先端を押さえて持ち上げると、ストローの中に水が入ります。

* ストローの中に吸い上げた水は、親指をストローから放すと出てきます。



* 下唇の内側（舌先）に少しずつ滴下して、舌が動き唇を閉じて飲めることを見守ります。

6. ガーゼに含ませて、お水を飲むこともできます。

* 水を含ませたガーゼを小さくたたんで凍らせておいても便利です。

7. 氷を好む方も多いです。

* 小さめの氷は溶けて、少しずつ飲み込めるので、むせにくいようです。

8. 口の中をしめらせることで舌が動きやすくなると、コップやストローを使って自分で飲めるようになる場合があります。



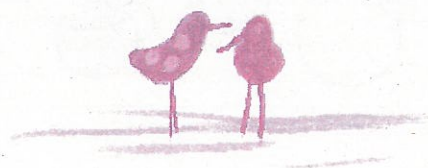
【別れの辛さ】

残された時間が少なくなると、がんの痛みよりも、ご家族の皆さんとの別れが辛くなります。心細くなります。少しの時間も一人で居られないという方も多くいます。

外出する時は、『〇〇に行ってきます』『〇時頃に戻ります』と、どこに行くのか、どれ位で戻るのかを伝えて出かけるようにしましょう。

家の中に居るときにも、ご本人から見える所に居ることが安心に繋がります。

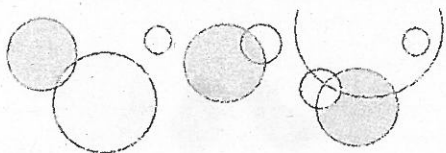
夜、眠ると二度と目覚めることはないのではないかと心配で眠れなくなる方も少なくありません。昼間の方が安心して眠れるとおっしゃる方が多いです。常に、傍にいることを伝えていくことが大切です。

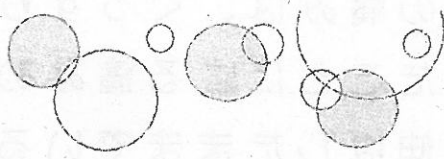


【状況がわからないことでの疎外感】

全体の力が落ちてくると、話をすることも億劫になり言葉を発することが少なくなってきますので、返事をしやすい話しかけが大切になります。YES/NO で返事ができるように、ゆっくりした口調で話しかけましょう。返事がない時は、NO の場合が多いようです。なかなか YES の返事が返ってこない、『わからなくなった』と思われることが多いのですが、ご家族が期待する返事が返って来ないことを恐れずに、返事がないのは NO であることをしっかりと受け止めましょう。

元気な時と同じペースで話をしていると状況の理解が追いつけずに疎外感が強くなります。ご本人がコミュニケーションをとることを諦めてしまわないように、ゆっくりしたペースで話しかけるようにしましょう。





メモ

【同じ姿勢でいる痛み】

元気な時でも、同じ姿勢でいると疲れます。

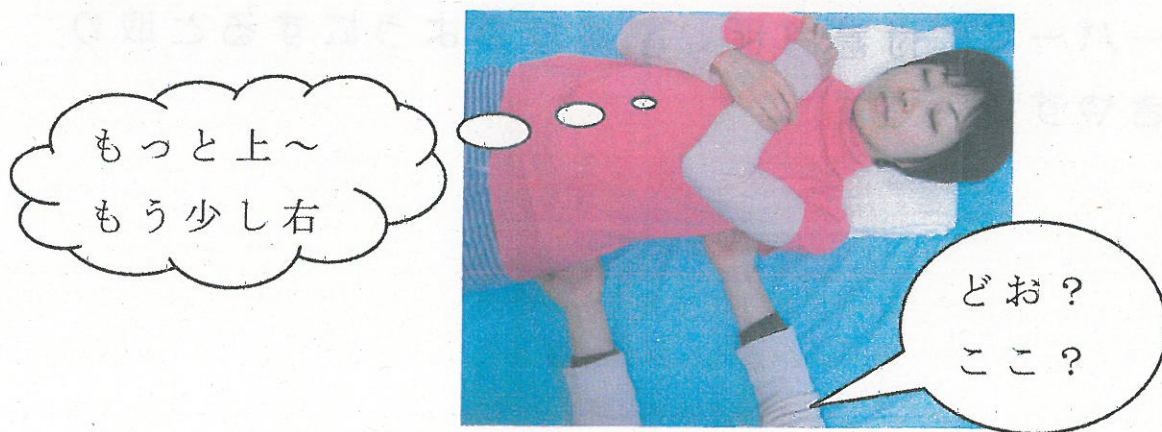
目が覚めた時の痛みは、ぐっすり眠っていて体を動かさないでいたことによる痛みの場合がよくあります。腕や足を伸ばしたままでいると曲げた時に痛みがあります。冷静に考えられると、そーっと動かし始められるのですが、がんの患者さんは、痛くなると思いこんでいる人が多いので、これをがんの痛みと勘違いをして必要以上の恐れを持ってしまいます。そして、動かすと痛いので動かさないでいると、さらに痛みが強くなります。

体が重くなり自分の手足が自由に動かしにくくなると、動く時に顔をしかめたり、『うー』と声を出したりします。これは重たい荷物を持ち上げる時のかけ声のような『うー』です。

大変なことは大変なのですが、頑張っています。見ている人が思うような苦しみなのではありません。動こうとする方向にいっしょに手伝うようにしましょう。



だるさは、手を握って腕を伸ばす方向に引き延ばすと縮んでいる筋肉が伸びますので、『気持ちいい』とおっしゃる方が多いです。楽になります。同じように足首を持って両足を揃えた状態で伸ばすと腰の辺りが伸びて楽になります。背中や腰の下に手を入れたり、お腹の上に手を乗せているだけでも、筋肉がほぐれて楽になります。



【嚥下力の低下】

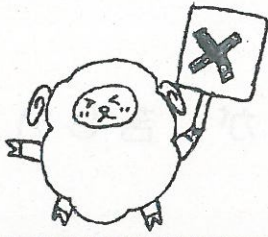
しだいにお水を飲むのも大変になってきます。私たちの口の中が潤っているのは、唾液が常に分泌されているからです。そして無意識に飲み込んでいきます。体の中の水分が少なくなってくると唾液の分泌量が減ります。飲み込む力が弱くなると口の中に溜まった唾液が固まりやすく痰のようになります。

このような時に『水も飲めないので点滴を』と脱水症状を心配される方や、『痰が喉に詰まってしまふ』と窒息を心配されることがよくあります。

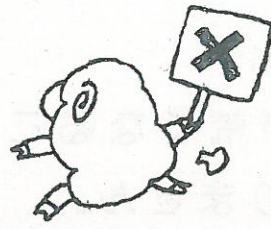
点滴をすると唾液の量が増えて、飲み込むのが間に合わないために、のどの奥に溜まり、ゼロゼロしてくることがあります。

飲み込めない唾液は、横向きに寝て重力で口元にきやすい姿勢をとり、頬の内側まで出てきた唾液を拭き取るようにします。

口の中で固まった唾液は、少し丸めたティッシュペーパーに付着させて、巻き取るようにすると取り除きやすいです。



* 膝が伸びていると
体に入ってしまう

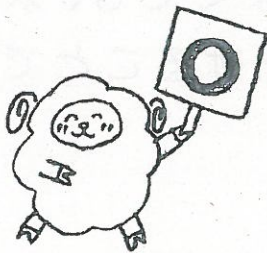


* 背中に当てた枕に
寄りかかると、
顎が拳がりやすい



膝を曲げて体がくの字になると、筋肉の緊張がゆるみ、
呼吸も楽です。

背中に枕を当てなくても、安定した姿勢がとれます。



【呼吸の変化】

1. 呼吸が荒くなることがあります、苦しいからではありません。

力が弱くなると返事をするのも大変になってきます。何か用事があっても呼ぶ力がなくなってきました。そうすると、『あー』『うー』という声や呼吸で、呼ぶこともあります。こんな時には、『お水？』『体の向きを替える？』『背中に手を入れる？』『あつい？』『寒い？』と具体的に聞いてみると、首を動かしたり、瞬きで返事ができるかも知れません。

- * 決して『痛い？』『苦しいの？』と聞かないください。これからそうなるのかと不安になります。

- * 『傍に居るから』『大丈夫だよ』と一人ではないことを伝え、安心できる言葉をかけましょう。

- * 『頑張って！』というと、返って呼吸は荒くなってしまいます。

- * とっても頑張っているのに、『頑張らなくても、大丈夫』『ありがとう』という言葉が、聞けることで落ち着ける方が多いようです。

2. 痰がからんだような呼吸の音がすることがありますが、痰が喉に詰まってしまうことはありません。

仰向けで寝ていると舌が後ろに行くことで、呼吸をするときに音がします。唾液を飲み込めないために喉のところで音がすることもあります。

音が聞こえると息苦しいのではないかと心配になると思いますが、ご本人は苦しいわけではありません。

このような時には、横向きに寝ると舌が前に出ますので呼吸がしやすくなり、音もしなくなります。



* 首を横に向けるだけでも良いです。

* 点滴などをしないで自然の経過で見ていけば、痰（唾液）がゼコゼコとなることは、あまり、ありません。

3. 呼吸は浅く、ゆっくりになり、そして静かに止まります。声を掛けると返事をするかのように大きな呼吸をすることもあります。

呼吸が止まってからも耳は聞こえていることがあります。

4. 呼吸が止まった瞬間が、死ではありません。

呼吸が止まっても、周りの状況を感じています。

聴力は一番最後まで残っている力だとも言われています。皆さんの声が聞こえていると思って、傍にいきましょう。

医師や看護師が、その場に居ないことでの問題ははありません。

【死亡の確認】

呼吸が止まっても慌てずに、しばらく傍に居て、落ち着いてから、主治医に電話をしてください。医師が死亡確認をして死亡診断書を書きます。

* 心配な時には、遠慮せずに主治医・看護師にご相談ください。



<発行元>

医療法人社団 修生会

さくさべ坂通り診療所 訪問看護部

鈴木喜代子

千葉市中央区椿森 6-8-11

電話：043-284-5172

Eメール：houkan@hyper.ocn.ne.jp

<http://www.sakusabe.net/>



著作権法に基づき複製を禁ずる

