

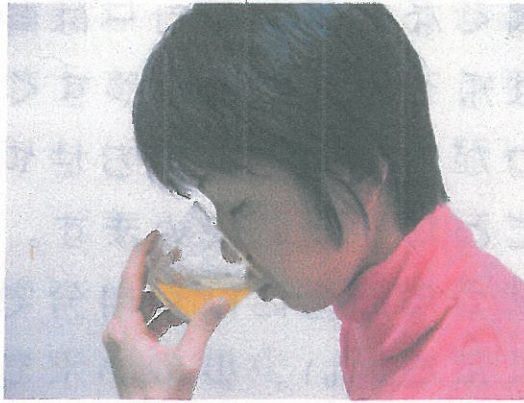
1. 吸う力が弱くなるとストローは難しくなります。
ストローは短くすると吸いやすくなります。
2. 飲み込む力が弱くなると、むせやすくなります。
少しの量だとむせずに飲めます。
3. 吸い飲みを使う場合には、自分で吸えるかどうか
を確認してください。少量の水でも、のどの奥に
流し込まないように注意しましょう。
4. 口を閉じられることが、お水を飲むときには大切
です。



* 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。



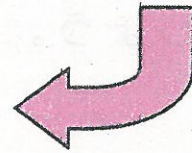
* コップや茶碗を使う場合には、
口の広い器が、傾けた時に
鼻がぶつからずに飲みやすいです。



* 鼻がぶつかってしまう



* 顎を上げると・・・



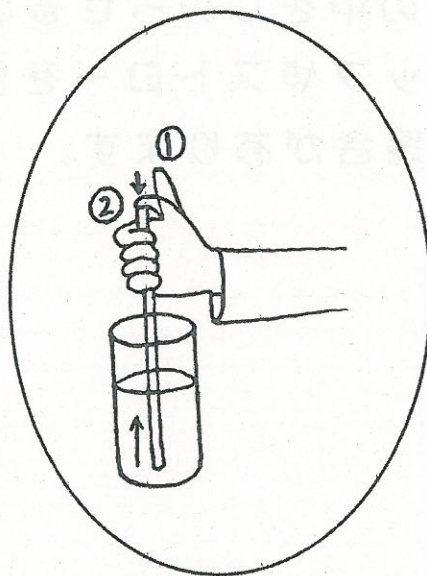
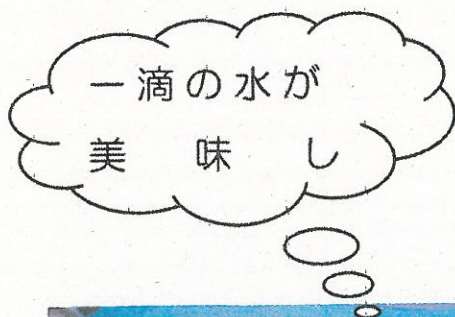
むせやすい



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。



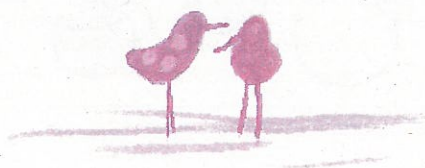
【別れの辛さ】

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。

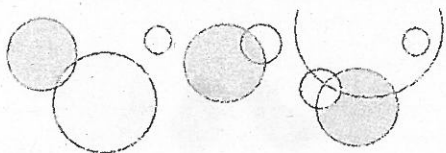
夜、眠ると二度と目覚めることはないのではないかと心配で眠れなくなる方も少なくありません。昼間の方が安心して眠れるとおっしゃる方が多いです。常に、傍にいることを伝えていくことが大切です。

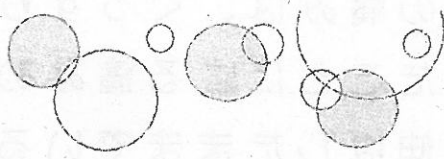


【状況がわからないことでの疎外感】

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。

