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】

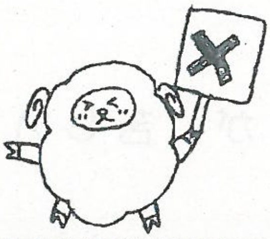
しだいにお水を飲むのも大変になってきます。私たちの口の中が潤っているのは、唾液が常に分泌されているからです。そして無意識に飲み込んでいます。体の中の水分が少なくなってくると唾液の分泌量が減ります。飲み込む力が弱くなると口の中に溜まった唾液が固まりやすく痰のようになります。

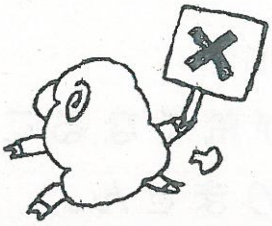
このような時に『水も飲めないので点滴を』と脱水症状を心配される方や、『痰が喉に詰まってしまう』と窒息を心配されることがよくあります。

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。

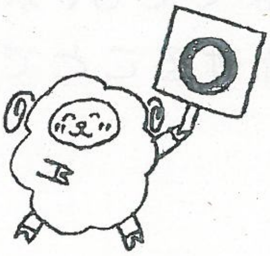




＊膝が伸びていると
体に力が入ってしまう

＊背中に当てた枕に
寄りかかると、
顎が挙がりやすい

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が、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す。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？』と聞かないでください。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しましょう。

＊ 『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で、『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いくことで、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看ていれば、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