

これからの 過ごし方 について



- ほとんどの方がこのような経験は初めてだと思います。心配や不安なことを感じるのはあたりまえのことです。わからないことや相談したいことがあればその都度看護師や医師に声をかけてください。
- このパンフレットは自宅、病院など、さまざまな場面で使用します。
- 一般的な事項が書いてあります。患者さんによってはあてはまらないこともあります。

説明を
受けた方

説明を
した人

月 日

これからの過ごし方について

今、どのようなことがご心配ですか？

■患者さん・ご家族の心配・不安

苦しそうにしている…

意識がぼんやりしている

少しの水しか飲めない…



これからどのようになっていくのでしょうか？

【これからどうなるのでしょうか】 P3

苦しさは増えていくのでしょうか？
苦しさを和らげてもらえるのでしょうか？

【苦しさは増すのでしょうか】 P5

つじつまの合わないことを言ったり
手足を動かして落ち着きません。

【つじつまが合わず、
いつもと違う行動をとるとき】 P7

のどがゴロゴロしていて苦しそうです。

【のどが「ゴロゴロ」するとき】 P9

食べられないし水も飲めないので
衰弱していくのではないかと心配です。

【点滴について考えるとき】 P11

これからどこでどのように過ごしていきたいですか

※患者さんがお話できないときは、以前の意思をお知らせください

できるだけ苦しくなく穏やかに過ごしたい

ご家族に囲まれた中で過ごしたい

できるだけ家族でみてあげたい

■過ごしたい場所

病 院

自 宅

介護施設

そ の 他

()

■付きそいをしたい・一緒にいてあげたい人

●できるだけご希望に沿って過ごせるようにサポートしていきます。

●患者さんのお体の状態によっては、ご希望の療養場所への移動が負担となることもあります。

こんなケア・工夫をします

●定期的にお体の状態をみていきます

- ・脈の数や触れ方、手足の温かさ、息の仕方などからお体の状態を判断します。



●患者さんが苦しくなく過ごせるように、苦しさがある場合は薬をつかえるようにしておきます

- ・苦しさ（痛み・息の苦しさ・吐き気など）があるときには、必要な薬をあらかじめ使えるようにします。
- ・身の置き所がない、落ち着かない場合には、一時的にお休みできるように薬を使うこともできます。
- ・お体の状態にあわせて、適切で安全に薬が使われているかを観察します。
- ・患者さんのお体の状態によっては薬の作用が強くなる場合があります。予測される変化をその都度お知らせし、対応します。



●患者さんの負担になる検査や治療を見直します

- ・採血やレントゲンなどの負担になる検査は必要最少限にしていきます。
- ・痰の吸引が患者さんにとっては苦痛となることがあるので、吸引は控えて痰の分泌をおさえる薬を使うこともあります。
- ・点滴を行うことで、逆にむくみや息苦しさが増すことがあるので、点滴の量を調節します。



●日々の生活が安楽に過ごせるようにお手伝いします

- ・お体を動かさなくても床ずれができないように、定期的に体の位置やマットを工夫していきます。
- ・患者さんの状態にあわせて、お体を拭いたり髪や手足をきれいにします。
- ・お腹の張り具合などをみながら排便の調整をします。
- ・負担のない排尿や排便の方法を提案します。



●ご家族の心配事が少なく、ご希望がかなえられるようにお手伝いします

- ・ご家族の心配事・ご希望をその都度伺います。



こんな時は、連絡してください

- ・おくすりを使っても痛みや息苦しさが楽にならない。
- ・原因はわからないけど何か苦しそうで落ち着かない。

- ・

これからどうなるのでしょうか

1週間前頃～の変化



だんだんと眠られている時間が長くなっていきます

夢と現実をいったりきたりするような状態になることがあります。その時できること、話しておきたいことは先送りせず、今伝えておく様にしましょう。

1、2日～数時間前の変化

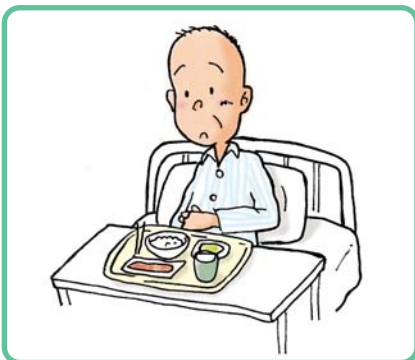


声をかけても目を覚ますことが少なくなります

眠気が増すことがあります。眠気があることで、苦痛がやわらげられていることが多くなります。

- 80%くらいの方はゆっくりとこのような変化がでてきます。20%くらいの方では上記のような変化がなく急に息をひきとられることがあります。

その他、よくある変化として…



食べたり飲んだりすることが減り、飲み込みにくくなったりむせたりする



おしっこの量が少なく濃くなる



つじつまの合わないことを言ったり、手足を動かすなど落ち着かなくなる



のどもとでゴロゴロという音がすることがあります

だ液をうまくのみこめなくなるためです。眠っていらっしやることが多いので苦しさは少ないことが多いですが、意識があり苦しさがあるときはだ液を減らす薬があります。



呼吸のリズムが不規則になったり息をすると同時に肩や顎が動くようになります

呼吸する筋肉が収縮するとともに、肺の動きが悪くなって首が動くようになるためです。「あえいでいるように見える」ことがあります、苦しいからではなく、自然な動きですので心配ありません。

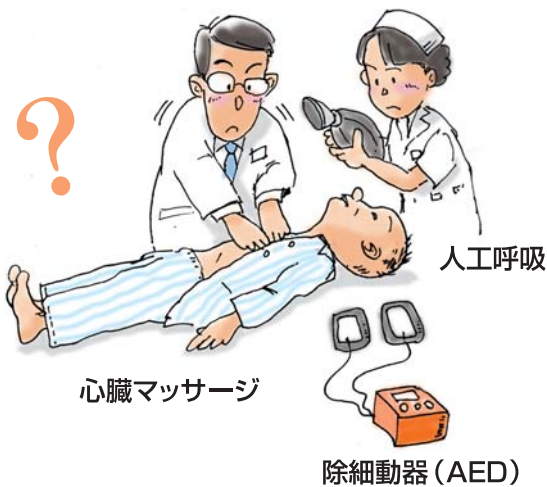


手足の先が冷たく青ざめ、脈が弱くなります

血圧が下がり循環が悪くなるためです。

● 全ての方が同じ経過を経るものではなく、その方によって異なります。医師や看護師と一緒にその時の状態を確認してください。

心臓や呼吸がとまるとき / とまっているのに気付いたときどうしたらよいでしょうか？



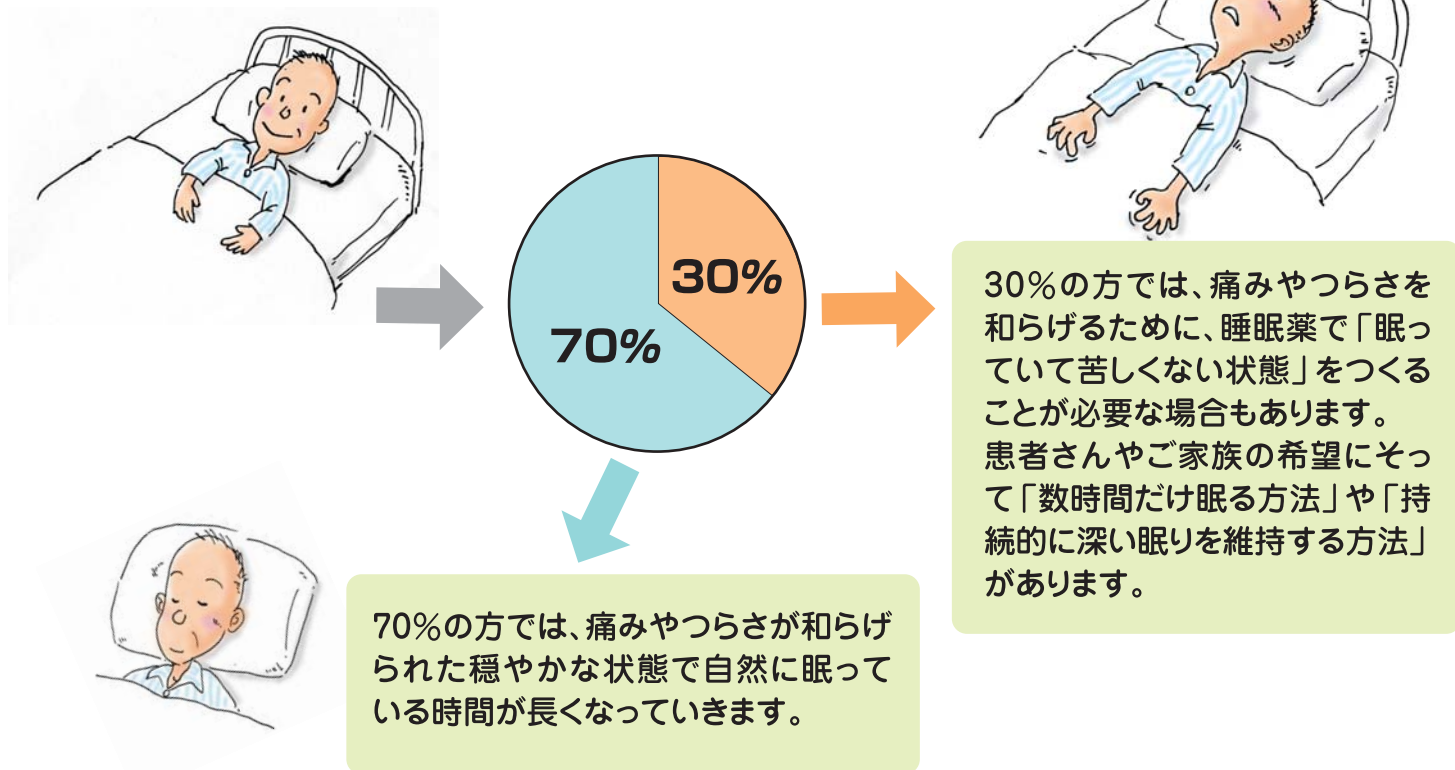
- 突発的な不整脈や事故ではなく、全身の状態が悪くなった患者さんの場合、人工呼吸や心臓マッサージなどの心肺蘇生で回復できることはほとんどありません。
- 人工呼吸や心臓マッサージそのものが患者さんにとっては苦痛となる可能性があります。
- 直前までお元気だった場合を除くと、心肺蘇生は行わずに静かに見守ってあげるのがよいと思います。
- 事前に医師や看護師と話し合っておきましょう。

■ 患者さん・ご家族のご希望

心臓マッサージや人工呼吸を 希望する 希望しない 今は決められない

苦しさは増すのでしょうか

この先はもっと苦しさが増すのでしょうか？



睡眠薬や鎮痛薬を使うと寿命が縮まるのでしょうか？

- ほとんどの場合、苦しさの原因となっていることそのものが生命機能の維持が難しいことを示します。例えば「呼吸が苦しい」のは体を維持するだけの酸素を肺にとりこめないことが原因なので、睡眠薬や鎮痛薬を使わなかったとしても生命の危機が訪れます。
- 睡眠薬や鎮痛薬を使った方と使わなかった方とで「いのちの長さ」に差はないことが確かめられています。
- 睡眠薬そのものによると考えられる致命的な合併症は数%以下であることが確かめられています。
- 使用する薬物の量は「苦痛のとれる最少の量」ですので、「寿命を縮める量の薬物を投与する安楽死」とは全く異なる行為です。



苦しいのを和らげるのに必要な鎮痛薬や睡眠薬をつかったとしても、そのために寿命が縮まるということはありません。

ご家族は次のことを知っておいてください

**Q. 寝ている状態で
 苦しさは感じてないの？**

A. 深く眠っている時は苦痛を感じていないと考えられています。眉間のシワや手足の動きなどから判断できます。



●一旦休まれた後も、半数ぐらいの方は意識が戻ります。

苦しくなければ…

そのときお話しができることがあります。様子をみて睡眠薬を中止することもできます。

苦しければ…

医師や看護師に相談をしてください。睡眠薬の量を調節して苦痛がないようにすぐに対応します。

**Q. 苦痛を和らげる方法は
 他になかったの？**

A. ご心配や質問がございましたらいつでもお声をかけてください。医療チームで十分に検討します。

Q. もう話ができないの？

A. 深く眠った場合、言葉で会話をするのは難しくなります。お話できる間に言葉で伝えておくのが良いでしょう。

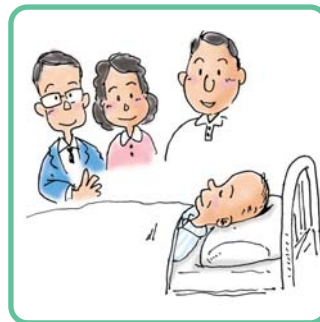
患者さんが休まれているときも、こんなことをしてあげてください



手足をやさしく
 マッサージする



患者さんのお気に入りの
 音楽を流す



いつものようにご家族で
 普段のお話をされる



唇を水や好きな飲物などで
 やさしくしめらせてあげる

眠っていても、ご本人が好きだったこと、気持ち良かったことなどを一緒に考えながら看護させていただきます。

つじつまが合わず、いつもと違う行動をとるとき

このような状態をせん妄といいます

どうしてこんなことがおこるのでしょうか？

酸素が少なくなったり、肝臓や腎臓の働きが悪くなって有毒な物質が排泄されなくなるので、脳が眠るような状態になるからです。



3割の方は一時期「興奮状態」になります。

7割の方は自然とウトウトされるようになります。

興奮が激しいときはお薬を使うことでウトウトしてきます。



●がんが進行した方の70%以上の方におこります。

- *「くすり」や「麻薬」が原因であることは多くありません。
- *体の痛みが強すぎて興奮状態になるのではありません。
- *患者さんの心が弱かったり、性格が原因ではありません。
- *精神病や認知症(痴呆)や「気がおかしくなった」のではありません。

ご家族もつらいお気持ちになられると思います

例えばこのようなお気持ちを感じる方もいらっしゃいます。

代わりにいろいろなことを決めないといけないことが負担…

ひとりでみているのが心配…

十分なことをしてあげられない

こんなつらそうなら早く楽にしてあげたい…

他の人に迷惑をかけてしまう…

このようなお気持ちは当然のことです。

もうクタクタで休みたい!

どうしていいのかわからない

ひとりで考えこまずに、そばにいる誰かにお気持ちをお話してください。医師や看護師にいつでも相談してください。