

## ご家族はこんなふうにしてあげてください

### 何か話しているがよく分からない



- どのようなことを話そうとしているのか想像してみてください。本当にあった昔のこと、今気がかりになっていることやしておきたいこと、あるいは口の渇きやトイレに行きたいと伝えようとしていることもあります。
- 時間や場所が分かりにくくなることは多いですが、ご家族のことが分からなくなることはめったにありません。
- つじつまがあわない時は、患者さんの言うことを否定せずにつきあい、安心できるような会話をしてください。「間違いを正す」ことは患者さんを傷つけることがあります。

### そばで何をしていたか分からない… 話しができないことがつらい…

- 普段の通りに声をかけたり、静かに足をマッサージしたり、ただ部屋の中でご家族でお話されている声が聞こえるだけでも患者さんはホッとされることが多いです。



### 疲れてクタクタになってしまった…

- まず、あなた自身が休めるような工夫を看護師とご相談ください。他のご家族にも協力してもらいましょう。看護師もお手伝いします。
- 日中患者さんが休まれているときは、それに合わせてお休みください。

### 興奮状態になるとどうしていいのか…

- すぐに看護師をお呼びください。
- 看護師は口の渇きや排泄などの不快なことがないかを確認して対応します。
- 何かお薬が必要か相談します。  
お薬には、ウトウトできるくらいの弱いものから、完全に眠れるものまで何段階がありますので、ご意向と状態をみて決めます。



### 自分が決めることが負担だ…

- 「患者さんが以前に望まれていたこと」でご存知のことをお教えください。  
ご家族に全て決めていただく必要はありません。  
いっしょに相談して一番よいと思われることをしていきましょう。

# のどが「ゴロゴロ」するとき

## どうしてこのような症状が起こるのでしょうか？

- ・ からだが弱ると、うとうとと眠りが深くなるようになります。そうすると、唾液が上手く飲み込めなくなるため、のどにだ液がたまって「ゴロゴロ」する状態になります。



- ・ この症状は、約40%の方に起こります。
- ・ 自然な経過のひとつです。

## 症状を和らげるためにこのような方法があります

### ・ からだの位置を工夫します。

顔をしっかりと横に向け、上半身を少し上げます。どちらかの横向きの体位を取る場合もあります。



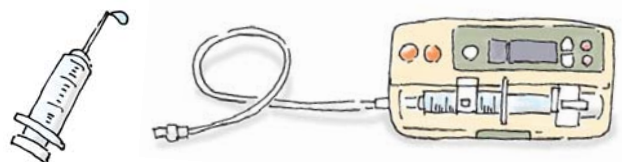
### ・ 点滴の量を調整します。

ご家族と目的や効果について相談して決めていきます。



### ・ 分泌物を減らす薬を使用します。

約40%の方に有効です。眠気が強まる場合があります。



### ・ 分泌物を細い管で吸い取ります。(吸引)

分泌物の状態によっては、繰り返しの吸引が患者さんにとって苦痛となる場合があります。吸引を行う場合にはよく相談して丁寧に行います。



## ご家族も見ているとつらいお気持ちやご心配になられると思います

## Q. 「ゴロゴロ」は苦しいんじゃないの？

- A. ・深く眠っている場合は、私たちが思うほど強く苦しさは感じていません。  
 ・表情などからつらいかどうかを判断できます。ご家族が見ているとつらそうであれば、一緒に確認しますので医師や看護師にお伝えください。  
 ・苦しさがあるかどうかを注意深くみます。

## Q. おぼれるように息が詰まってしまうのでは？

- A. そのようなことが起こらないように患者さんの呼吸の様子や分泌物の状態を観察します。そして、体位や分泌物を減らす工夫をして、呼吸が分泌物によって妨げられないようにしていきます。

## Q. 私たちにできることはないの？

- A. ・口の中にたまったものを綿棒などでそっとぬぐってあげてください。使用しやすい道具もありますので、看護師と一緒にこなしてみてください。  
 ・胸に手をあててやさしくさするのによいです。  
 ・症状がひどくなるようでしたら、早めに看護師にお知らせください。



## Q. 吸引では楽にならないの？

- A. 一時的に分泌物を取り除いても、同じ状態になることが多いです。また、吸引することによる苦痛が強いことがあります。他の方法として、体の位置の工夫や、点滴の調節、分泌物を減らす薬の使用などがあります。患者さんにとってどの方法がよいか一緒に考えていきましょう。



どのような対処が良いかは、患者さんの状態によって違います。医師や看護師、ご家族一緒に話しあう機会を持ち、十分に相談して決めていきましょう。

# 点滴について考えるとき

## からだにどのようなことが起きているのでしょうか？

- 病状が進んでくると、病気そのもののために、徐々に食事や水分を取る量が少なくなってきました

これは病気そのものに伴う症状で、「食事がとれないから、病気がすすむ」、「食べる気持ちがないから」ではありません。



## ご家族もつらいお気持ちやご心配になられると思います

少しでも口からとらせてあげたい  
食べさせてあげたい

元気になってほしい  
がんばってほしい

できることは  
すべてしてあげたい

何もしてあげられない  
十分なことがしてあげられなかった



脱水になったら  
苦しむのでは…？

何度も針を刺されて  
かわいそう…

病気のためでなく  
食べられないために  
衰弱してしまう

このような  
お気持ちは  
当然のことです。

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。

## ご家族はこんなことをしてあげてください

### 少しでも食べさせてあげたい



- 食べやすい形、固さなどの工夫や、少量で栄養が摂れるもの（栄養補助食品）などもあります。栄養士や看護師と一緒に工夫してみましょう。
- 食事の時間を楽しくすることで、食欲に繋がることもあります。患者さんのお気に入りの食べ物を持ち寄ったり、ご家族と一緒に食事をされるのもよいでしょう。

### できることはすべてしてあげたい

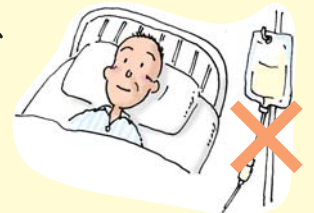
- 食事が十分とれなくても、口の渇きをいやすために、氷片、かき氷、アイスクリームを差しあげたり、うがいや口の中をきれいにする  
と喜ばれることが多いです。
- 食事をすることは難しくても、マッサージ、ご家族のことを話す、お気に入りの音楽をかけるなど、食事のことのほかにも患者さんが喜ばれることがないか一緒に探しましょう。



## 知っておいてください

よく心配されることですが、これは医学的な事実ではありません

- 脱水傾向にあることが苦痛の原因になることはほとんどありません。むしろ、患者さんにとってやや水分が少ない状態のほうが、苦痛を和らげることが多いです。
- 逆に、むくみや胸水、腹水があるときは点滴を減らすことがつらい症状を和らげることになる場合があります。



- 点滴などで水分や栄養分を入れたとしても、うまく利用できないので、からだの回復にはつながりません。
- 逆に、お腹や胸に水がたまるなどの副作用が出る場合があります。



月 日( )

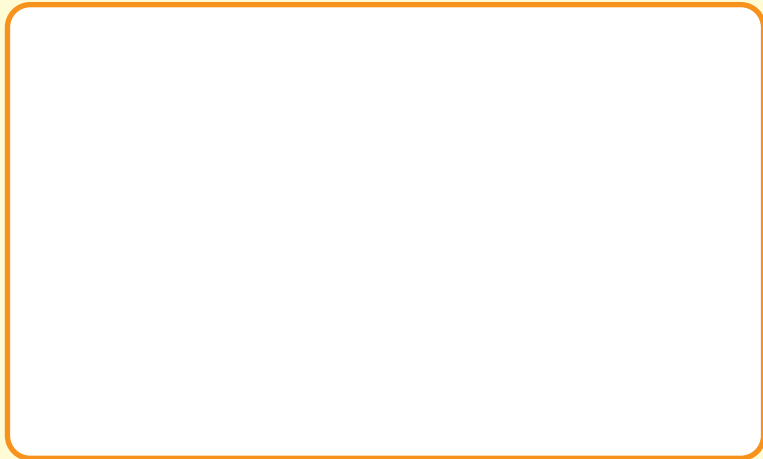
月 日( )

月 日( )

月 日( )

月 日( )

月 日( )



緩和ケア普及のための地域プロジェクト  
(厚生労働科学研究 がん対策のための戦略研究)