

自分が望む場所で最期まで
自分らしく暮らすということ



最期をどこで過ごしたいですか？

人生の最期をどこで過ごしたいですか？

ご本人の望みは・・・

ご家族の望みは・・・

現在、病院で亡くなる方が多くいらっしゃいますが、ご自宅や施設等、ご本人やご家族が望む場所で最期を過ごすことができます。痛みを和らげ、少しでも穏やかに、過ごせたら良いですね。

このパンフレットは、「看取り」についてご家族の方々に参考にしていただけるように作成しました。

本人の気持ちに想いを馳せる もしものための話し合い

もしもの時に備えて、ご本人が大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて話し合うことは、とても大切なことだと思います。

時が経つにつれ、ご本人の想いや望みは変化することがあります。

心身の状態によっても、変わることがあります。誰しも気持ちは揺れ動くものですから、話し合っ
て決めたとしても、「一度決めたら終わり」ではなく、繰り返し話してみてもいいでしょう。

話し合いを通じてご本人の望みや価値観を共有することで、ご家族がご本人の代わりに治療やケアについての難しい決断をすることになったとき、ご家族にとって重要な助けとなるでしょう。

最期をどこで過ごしたいか、ご本人の価値観に沿った選択ができるといいのではないかと思います。



専門職がチームとなって支えます

介護や医療に携わる専門職は、ご本人とご家族の気持ちに寄り添い、それぞれの専門性を生かしチームとなって最期まで支援します。

今までのライフスタイルをできるだけ変えることなく、残された時間を大切にしながら過ごすことができます。



看取りとは

元々は介護や看病などの世話をする行為を表す言葉でしたが、最近では、「無理な延命治療を行わず、自然に亡くなるまでの過程を見守ること」とされています。

この過程における医療やケアについて、ご本人の意思を尊重し、適切な情報提供と説明が行われることが重要とされています。

最期のときが近づいた時に訪れる変化

○食事

消費エネルギーの低下にともなって、自然に食事や水分をとる量が減ります。無理せずご本人が希望されるものを食べてもらいましょう。

○意識

体力の低下により、眠っている時間が多くなります。無理に起こさず、ゆっくり眠らせてあげましょう。また、意識が薄くなり、呼んでも返答がなくなります。

たとえ返答がなくても最期まで聴覚や触覚はありますので、そばにいて話しかけたり、手を握ったり、身体をさすったりしましょう。

○排泄

尿や便を排泄する筋力の低下により、だんだんと失禁が起こりやすくなります。

また、尿の色が濃くなったり、尿量が少なくなったりします。

○呼吸

呼吸のリズムが不規則になったり、肩や顎を使って呼吸をすることがあります。

ときには、30秒ほど休むこともあります。

そばにいて手を握り、言葉かけをしましょう。

また、痰や唾液をうまく出せなくなり口の中が乾燥して喉がゴロゴロとすることがあります。

濡らしたガーゼや綿棒で湿らせましょう。

○体温

血液の循環が低下し、手足が冷たくなったり、皮膚が紫色になったりします。手をさすったり、毛布をかけるなどして、温めましょう。

○言動・行動

つじつまの合わないことを言ったり、興奮したり、手足を動かすなど落ち着かなくなることがあります。大きな音をたてて驚かせたり、つじつまの合わないことを訂正したりせず、静かに落ち着いて対応しましょう。

どのような時でも医療・介護に携わる専門職は、ご本人やご家族の想いに寄り添い、一人ひとりの症状に合わせた対応を心がけながら、日常の暮らしの延長として最期のときまで、その方の尊厳を守るようサポートします。

ご家族の体験談

～みなさんに支えられて～

●家族それぞれの思いが強くてよく衝突していましたが、在宅医師、訪問看護師、訪問リハビリ、ホームヘルパーの皆さんに支えられ、最後は家族全員同じ方向で、夫を見送ることができました。

●お薬の種類が多く、いつ何を飲んだらよいか分からずパニックになった時、訪問薬剤師さんに、お薬の整理、分包、飲み方等詳しく教えていただき助けられました。



●最期の時におとずれる身体の変化を、訪問看護師さんがその都度教えてくれたので、気持ちの整理ができました。妻は旅立ったけれど、夫婦で最後までやりきることができました。

●父の介護で仕事を辞めたほうがよいか悩んでいましたが、私も父も、訪問看護師、デイサービス、福祉用具の方等、多くの方に支えられ、父の望み通りに最期まで自宅で過ごすことができました。

●在宅スタッフのおかげで、最期を家族でゆっくり過ごすことができました。ホームヘルパーさんに笑顔でやさしく、お世話していただき感謝でいっぱいです。

●母の余命を受け入れられず、入院したままの方がよいのではないかと迷っていましたが、病院と訪問診療の先生方が分かりやすく説明してくれたので、母の望みを尊重し、最期まで自宅療養に専念することができました。

●妻の病状や余命が理解できないまま自宅退院となり、サービスを提案されることに不安を抱えていましたが、ケアマネジャーさんや医療スタッフが妻の病状やサービスの必要性について分かりやすく説明してくれたおかげで、妻の状態をようやく受け入れることができました。

迷って当たり前

「自宅で看取ると決めたが、本当にそれでいいのだろうか。」「やっぱり入院させたいと言ったら、医療・介護に携わっている専門職の方々に迷惑をかけるのではないだろうか。」

悩んで迷って当たり前です。今の気持ちを正直に医療・介護に携わる専門職に伝えてみてください。



お別れが近づいたとき

悲しみ、つらさ、いろいろな想いがあふれることでしょう。どうか、少しでもそばにいてあげてください。ご家族がそばにいてくれることは、ご本人にとって一番安心できることです。

返事ができない状態でも周囲の声は聞こえています。

どうぞ、想いを伝えてあげてください。

ご本人とご家族が安心してお別れを迎えるために、不安や心配事がありましたら遠慮なくご相談ください。

お別れをした後

悲しみがこみ上げてきたり、つらい気持ちになったりすることがあります。このような気持ちになることは自然な反応でもあります。気持ちを抑えこまず、遠慮なくご相談ください。周囲の人に話を聴いてもらうことで、つらい気持ちが和らぐこともあります。



「自分が望む場所で最期まで自分らしく暮らすということ」

発行日 令和7年3月

発 行 宗像医師会在宅医療連携拠点事業室

**監 修 宗像市・福津市在宅医療・介護連携推進事業
多職種連携会議**

※このパンフレットは、「住み慣れた施設で最期まで暮らすということ」（福岡県保健医療介護部高齢者地域包括ケア推進課発行）を参考に作成しました。