

住み慣れた

施設で

最期まで

暮らすとということ



福岡県

令和2年3月

介護スタッフ向けパンフレット

# はじめに

この介護スタッフ向けパンフレットは、『住み慣れた施設で最期まで暮らすということ』を手にしたご家族に対して、介護スタッフが施設での看取りについて説明するときに活用できるよう作成しました。

このパンフレットには、介護スタッフが施設での看取りについてご家族に説明するときに必要な知識や心構えなどを、赤文字で記載しています。

ご家族に説明するときは、施設ではどんなことができるのかをお伝えし、「住み慣れた場所としての施設で、最期まで暮らす」という選択肢があることを、ご本人やご家族にご理解いただけるようにお話ししましょう。

大切なのは、ご本人が穏やかな最期を迎えられることです。ご本人やご家族の気持ちを傾聴し、自分らしく最期を迎えられるようサポートしていきましょう。

また、パンフレットを受け取ること自体、ご家族にとってはつらい体験になることもあります。認めたくない気持ちや、迷い、揺れ動くこともあるかと思います。

スタッフは、その気持ちを受け止め、ただそばにいて、心を傾けてください。

# 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？

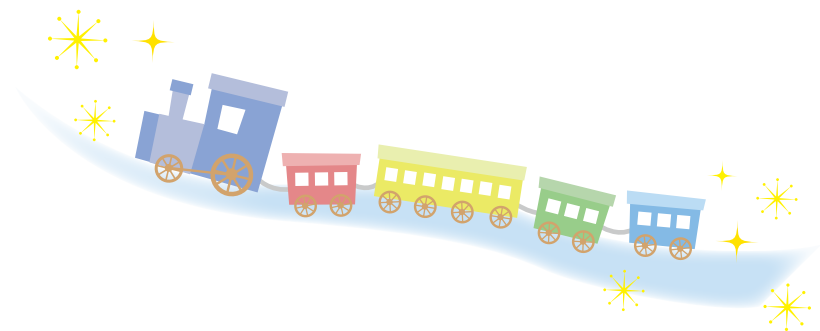
ご本人の望みは・・・

ご家族の望みは・・・

かつては多くの方が自宅で最期のときを迎えておられました。今では、病院（医療機関）で亡くなる方が多くいらっしゃいますが、それ以外にいろいろな施設でも最期を過ごすことができます。

痛みを和らげ、穏やかに、ご本人が過ごせたらよいですね。

このパンフレットは、施設での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

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。

ご本人と話し合いができれば一番良いのですが、もしできない状況であれば、ご本人はどのように生きてきたのか、残りの人生をどんな風に生きたいと思われるかを、考えてみてはいかがでしょうか。



## 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。

話し合いを通じてご本人の価値観を共有することで、もし、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。

時が経つにつれ、ご本人の思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、変わるかもしれません。誰しも気持ちは揺れ動くものですから、もし、話し合っただけで決めたことがあったとしても、何度でも、変えて構いません。「一度決めたら終わり」ではなく、定期的に、くりかえし話してみてもいいでしょう。

# アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは

人はだれでも、命に関わる大きな怪我や病気をする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアについて自分で決めたり、自分の望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。

このような「もしものとき」に備えて、自らが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い、共有する取組のことを、「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」と呼びます。ここで話し合った内容は、その都度、記録しておきましょう。

ご本人の気持ちは、時間の経過や、心身の状態の変化等に応じて変化しうるものです。また、ご本人が自らの意思を伝えられない状態になる可能性もあります。

そのため、医療・ケアチームは、日頃から、ご本人の価値観や大切にしていることについて、できる限り把握するよう務めましょう。また、実際に話し合う時には、適切な情報の提供と説明を行い、ご本人が自らの意思をその都度示し、伝えられるよう、支援することが大切です。

ただ、自分のこれからのことについて、「知りたくない」「考えたくない」と考えている方もいらっしゃいます。ACPは、無理に取り組むものではありません。一人ひとりの気持ちに寄り添い、十分な配慮を行うことが必要です。

## 施設の看取りとは

心身の機能低下や病気の悪化により衰弱が明らかで、回復が見込めない状態であることから、医師の診断を受け、ご本人やご家族のご希望を伺ったうえで、ご本人、ご家族の同意のもと、ご本人、ご家族の心身の負担の軽減を最大限に考えながら最期の時を施設で過ごしていただくことをいいます。



## 施設で最期まで暮らすということ

施設では多くの職種が専門性を生かして協力し、ご本人が慣れ親しんだ施設で最期まで暮らすことを支援します。例えば、思い出の写真を飾るなどして家庭的な環境をつくり、体調に応じて入浴も可能です。

今までのライフスタイルを尊重しつつ、施設でできる介護や医療を提供し、残された時間を大切にし、ご家族と共に過ごして頂きます。

施設の職員は、安らかな人生の最期を迎えることができるよう、ご本人とご家族の気持ちに最期まで寄り添いたいと思っています。

大切なのは、ご本人が穏やかな最期を迎えられることと、ご家族の心のケアを行うことです。スタッフは、ご本人やご家族の気持ちを十分に傾聴し、いつでも相談にのれることをお伝えしましょう。





## ご家族の声

① 「母の延命を願って胃ろうの手術を決断したことが、正しかったのかどうかずっと悩んでいました。とうとう栄養注入もできなくなった母を病院から施設へ受け入れていただきました。遠方から呼び寄せた母を、最期は私一人で送ることになっておりましたが、スタッフの皆様にも助けをいただきました。本当に感謝しています。」

② 「最期まで人間の尊厳を大切にしてください旅立ったことは、家族も報われほっとしております。夕方遅くまでそばに付き添ったおかげで、スタッフの皆様とも話に花が咲くほど親しくなり、明るく穏やかな日々を夫と送ることができました。この施設に入って9年、床ずれもなくきれいな身体で看取っていただきありがとうございました。心から感謝申し上げます。」

③ 「病院で『点滴と抗生剤の治療をやめると3日もたない』と言われながら、母を施設に連れ帰りましたが、そこから2か月間母は頑張ってくれました。熱心に介護してくれた皆さんのおかげで、食事も少しとれ、母ももしかめっ面から安心しほっとした顔になりました。十分な時間をいただき親戚や家族も本当に満足しています。」

# 老衰とは

老衰とは、長い期間にわたり、徐々に全身の臓器の委縮、機能低下がみられ、生命を維持できなくなる状態のことです。

人の体は楽に逝けるように、体内の水分をできるだけ減らそうとしていきます。そのようなときに無理に水分や栄養を入れると、逆に体に負担をかけてしまい、むくみがでたり、腹水ぶくすいがたまったり、痰も多くなってしまいます。体が求めるままに、うとうと眠り、食べたいものを口にするだけでいいのです。一時的にぜいぜいすることがありますが、最期は無理に吸引や点滴をせず自然にしている方が楽な場合も多くあります。

これから述べる症状や兆候が全ての人に現れるわけはありませんし、決まった順序で現れるというわけでもありません。

大切なのは、ご本人が穏やかな最期を迎えられることです。

受け答えは最期までできる場合もありますので、ご本人・ご家族にどのような心配があるのか、定期的に確認しましょう。

# 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。無理に食べさせたりせず、ご本人が希望されるものを食べさせてあげましょう。

## ○食事の補足情報

体を動かすことが減り、消化・吸収の機能も衰えるので、食事や水分の摂取量が減っていきます。最期に向けての自然な変化なので、無理に勧める必要はありません。

ご家族には、食べられないことを心配される方もおられます。そのときは、必要なエネルギーが減っているので、体が食事を必要としていないということをお伝えしたり、「自然な体の変化なので、心配されなくていいですよ」などとお話したりするとよいと思います。

また、昔からお好きだったものや、ご本人が食べたいと言ったものは、状態が悪くなっても召し上がれることがあるので、そういったものを用意していただくようお願いしてみてください。

水分の摂取が難しくなることにより口腔内の粘膜が乾燥すると、感染のリスクがあります。口唇がひび割れたり、口臭がすることもあるので、保湿ジェルやスポンジブラシで拭くなど、最期まで口腔内が潤った状態を保つようにしてください。

ご家族にもできることなので、時々してさしあげるようお話するとよいと思います。

## ○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てあげましょう。

## ○意識の補足情報

眠気があるのは、苦痛が和らいでいる証でもあります。

スタッフは、焦らず、慌てず、見守ることが大事です。

「意識がなくなっていくのは、苦痛が和らいでいることだ」とスタッフが理解できれば、安心して、看取ることができると思います。

たとえ返答がなくても、聴覚は最期まで残っていると考えられています。ご本人のお気に入りの音楽を流したり、いつものようにご家族でお話できるよう、環境を整えてください。

ご家族の中には、何を話してよいのかわからない、という方もいらっしゃると思いますので、「遠くから息子さんがお見えになっていますよ」など、ご家族に配慮して、ご本人にお伝えするのもいいと思います。

ご本人との思い出や、感謝の言葉もかけてください。ご家族の気持ちを言葉にしたり、手を握るなどして、ご家族からの感謝の気持ちをご本人に伝わるように支援することが大切です。

## ○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。

## ○排泄の補足情報

尿を作る腎臓の働きが弱くなってきますので、尿の量は次第に減り、茶色っぽい濃い尿になります。

尿が出ないということは、体の排泄機能が働かず、体の中に排泄しなければならぬものが残る、ということです。これは死への兆候の一つで、心臓や肺、腎臓の機能が低下してきたことを意味します。

全身の状態が悪くなり、尿が出なくなると、あと数日でお別れが来ると言うサインです。それだけ、体が少しずつ看取りに近づいているということになります。

尿が出なくなると苦痛が増えそうですが、意識状態が低下し、ボンヤリしてくるので、苦しさを訴えることは少なくなります。



## ○呼吸

呼吸のリズムが不規則になったり、肩や顎あご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のど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てあげましょう。

## ○呼吸の補足情報

呼吸のリズムが不規則になるのは、亡くなる前に起こる自然なことです。

また、亡くなる前には、痰が絡んだようなゴロゴロという呼吸音がすることがあります。これは、緩んだ声帯を空気が通過することで起こるもので、見た目は苦しそうですが、ご本人は苦しさを感じていないといわれています。

色々な処置は必要ありませんので、もしご家族が心配されているときは、痰を吸引するのではなく、頭を上げたり横に向けてあげたりすると、呼吸音が小さくなる場合があります。

あごを持ち上げるような呼吸は、お別れが近づいているサインです。来てもらいたい人がいらっしゃったら、連絡を取ってください。

## ○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、温めてあげましょう。

## ○体温の補足情報

少しずつ手足が冷たくなり、肌の色が青白く変わってきます。これは、体が重要な機能を少しでも維持しようとするための、自然な変化です。

体温が不安定になる場合がありますが、これは、脳が体温を調節する働きを失っていくためです。体温が下がっているときは、身体を温かくしてあげてください。掛け物を剥こうとされるときは、軽い掛け物だけにしてあげてください。

## ○言動・行動

脳の酸素循環の低下により、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場合があります。

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。

## ○言動・行動の補足情報

布団や寝巻きをくりかえし剥ぐなど、落ち着かないような行動をされることがあります。これは、脳へ流れていく血液の減少などによるものであり、痛みや苦しみによるものではありません。このようなときは、体の動きを怖がったり、無理に止めようとしたりしないでください。また、以下のようなことが効果的であるといわれています。

- ・穏やかな口調で話しかける
- ・手などを軽くマッサージする
- ・ご本人のお名前を呼ぶ（いつもご家族が呼んでいる名前など）
- ・穏やかな音楽をかける（ご本人の好きな音楽）

どのような時でも施設では、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。



## 迷って当たり前

「病院には入院せずに施設で看取ると決めましたが、本当にそれでいいのだろうか。」「やっぱりやめたいと言ったら、施設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施設のスタッフに伝えてみてください。

ご家族は、「治療はどこまで望みますか?」「蘇生処置を希望しますか?」など、自分の家族の命に関わる選択を迫られます。考え方や意見の違い、介護に関わる頻度の違いなどから、家族・親族間で亀裂が生まれることもあります。

最期の時をどのように迎えるかについて、事前に話し合いができていたとしても、いざそのときになれば、戸惑い、迷いが生じることは自然なことです。ご家族の様子に気を配りながら、優しく声をかけるなどしてください。

看取り期は、想定していた状況と異なることが起きて、ご本人・ご家族で決めていたことが実現できない場合もあります。もしものときのために、ご本人・ご家族の不安や望んでいることについて、家族間で共有してもらおうようにお話ししてみてください。

その方の最期を、ご家族とともに考え、迷い、ご家族がどのような選択をされたとしても少しでも後悔がないように、また自分を責めることがないように、全力でサポートさせていただきます。

## 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。

ご家族が「もういいよ」と言えるときが、「さよなら」を言えるときです。

ご家族一人ひとりに合った方法で「さよなら」を伝えられるよう、心が落ち着く環境をつくるように配慮してください。

ご家族にとってつらい時間ですが、スタッフは、ご家族がご自分の思いを伝えられるようお手伝いしましょう。

## 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。

ゆっくり、お別れの時間を取ってください。  
急ぐ必要はありません。

そして、ご家族に今一度、ねぎらいと感謝の言葉をかけてあげてください。  
これが、今、最も大切なことです。



〈相談先〉

## お別れをした後（スタッフ向け）

悲しくて泣きたい気持ちは、素直に表して構いません。

その気持ちをスタッフと共有するよう、お別れ会や、偲ぶ会などの機会を作りましょう。楽しかったこと、心残りなこと、これからできることなどを記録に残し、今後のケアにつなげてください。この作業が、とても大切なことです。

あんな大変なことがあった、こんな風によろこんでくれた、など、スタッフが知っているご本人の姿をお互いに話すと、いい思い出になります。

最期のときを気にしているようなスタッフがいたら、じっくり話をする時間を持ちましょう。何でも話すことで落ち着いたり、気持ちが切り替えられるきっかけを見つかることができます。皆の思いを色々聞いて、私だけではないんだな、と共感できることが大切です。

# 全体のまとめ

ご家族にとって、大切な家族の看取りを何度も経験された方はいらっしゃると思います。初めてのことで、不安を抱える方も多いと思います。

スタッフも同じです。何度も経験した人ばかりではありません。介護の専門職として働く中で、不安でありながらも、ご家族に不安を感じさせないように、必死に耐えている方も多いのではないのでしょうか。

ご本人の人生が人それぞれ違うように、看取りも人それぞれ違います。一人ひとりの経験を大切にしてください。

そのためには、施設スタッフだけでなく、看取りに関わる多職種間の連携や、ご家族との関係、地域との関わりなどがとても大切です。

チームケアは、経験を重ねるごとに、自分たちに残っていきます。その経験を、大切にしてください。

## 住み慣れた施設で最期まで暮らすということ

- 発行日 令和2年3月
- 発行 福岡県保健医療介護部高齢者地域包括ケア推進課
- 所在地 〒812-8577 福岡市博多区東公園 7-7
- 電話 092-643-3275

このパンフレットは、福岡県ホームページにも掲載しています。  
<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/zaitaku-mitoripamph.html>

この介護スタッフ向けパンフレットは、「ホスピス緩和ケア・ネットワーク福岡」のパンフレットを参考に作成しました。



