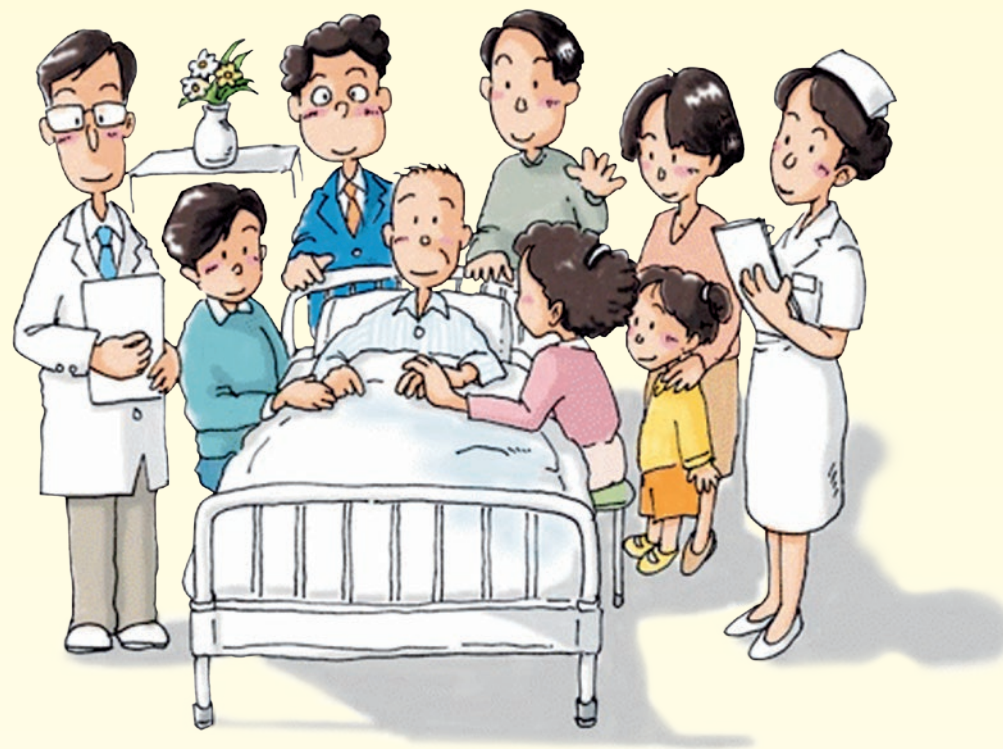


# これからの日々

－ 心配されているご家族の方へ －



## 目 次

ひとりで考えこまないでください……………	1
これからどうなるのでしょうか……………	3
食べたり飲んだりがむずかしくなったとき……………	5
のどが「ゴロゴロ」するとき……………	6
つじつまの合わないことを言ったりするとき……………	7

あなたの身近な人、大切に思っている人が病気になって、  
病状が変化したり、つらい症状があると

**これからの日々**が心配かもしれません。

何をしたらよいのか ……

どうしたらよいのかわからない ……

できることは、全てしてあげたい ……

あなたが心配したり不安を感じるのは、ごく自然なことです。

私たちは、ご家族のこのような気持ちについて話し合いながら、

患者さんのケアをしていきたいと考えています。

わからないことやご相談があれば、いつでもスタッフにお声をかけてください。

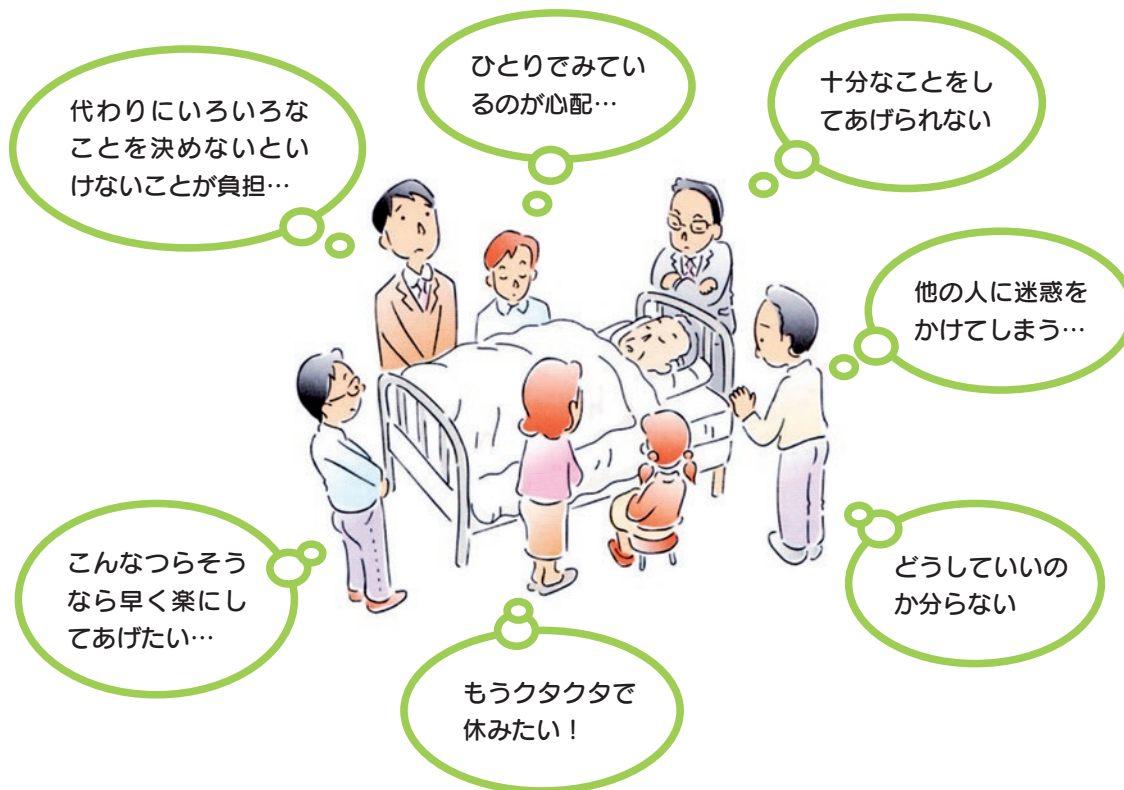


# ひとりで考えこまないでください

ご家族は患者さんを介護することに一生懸命で、自分自身のことを後回しにしてしまいがちです。患者さんを支えるために自分のつらい気持ちを隠して、気丈に振舞っていませんか？私たちはご家族の心配事・ご希望をその都度お伺いしますので、ひとりで考えこまないで下さい。

**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。



**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ください。  
医師や看護師にいつでも相談してください。

## そばで何をしたいかわからない



普段の通りに声をかけたり、静かに手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スタッフとご相談ください。他のご家族にも協力してもらいましょう。スタッフもお手伝いします。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。

## 自分が決めることが負担だ…



「リビング・ウイル」をご記入ですか？「患者さんが以前望まれていたこと」でご存知のことを教えてください。ご家族がすべて決める必要はありません。一緒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。

# これからどうなるのでしょうか

## 週ごとの変化



**だんだんと睡眠時間が長くなる**

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。



**声をかけても目を覚ますことが少なくなる**

眠気があることで苦痛がやわげられている場合もあります。

## 日～時間ごとの変化



のどもとでゴロゴロという音がする。  
(だ液をうまく飲み込めなくなるためです。)



呼吸のリズムが不規則になったり息をするときに肩やあごが動くようになる。  
(からだが衰弱したり肺の動きが悪くなって、動くようになるためです。)  
自然な動きですので心配ありません。

患者さんの病気の経過により、ご家族の心は大きく影響されます。だからこそご家族も病気の経過や症状の変化について話を聞いて、一緒に理解していきましょう。病状にもよりますが、患者さんの8割くらいの方はゆっくりとした症状の変化をたどりませんが、2割くらいの方は急な変化がおきることもあります。すべての方が同じ経過をたどるわけではなく、人によって異なります。医師や看護師に遠慮なくたずねてください。そして、一緒にその時の状態を確認してください。



手足の先が冷たく青ざめ、脈が弱くなる。  
(血圧が下がり循環が悪くなるためです。)



## よくある症状の変化



だるくなり、からだに力が入らない。



食べたり飲んだりする量が減り、飲み込みにくくなったりむせたりする。



つじつまが合わないことを言ったり、手足を動かして落ち着かなくなる。



おしっこの量が少なく色も濃くなる。

## ご家族は次のことを知っておいてください

- 一旦休まれた後も、半数ぐらいの方は意識がもどります。

### 苦しければ・・・

そのときお話ができることがあります。  
様子を見て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してください。  
薬の量を調節して苦痛がないように対応します。

### Q 寝ている状態で苦しさは感じてないの？

**A** 深く眠っているとき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。

### Q もう話はいできないの？

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



# 食べたり飲んだりがむずかしくなったとき

## 飲み込みにくくなってむせることが増えたとき

- 食べやすい形や固さにする工夫や、少量で栄養が摂れるもの（栄養補助食品）などを用意することもできます。栄養士や看護師にご相談の上、一緒に考えていきましょう。



## ご家族はこのようなことをしてあげてください

- 氷片・かき氷・アイスクリームも喜ばれることが多いです。
- 水分がとれなければ、唇を水や好きな飲み物などでやさしくしめらせてあげましょう。
- 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



病気が進んでくると、  
徐々に食事や水分をとる量が  
少なくなってきます。  
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食べられない」  
わけではありません。

## 点滴について知っておいてください

「点滴をすれば元気になるかもしれない」と思われるかもしれませんが、確かにそのような場合もありますが、病気が進んでくると点滴で水分や栄養分を入れたとしても、うまく利用できずからだの回復につながらないこともあります。逆に、お腹や胸に水がたまるなどの副作用が出てしまう場合があります。医師や看護師に相談してみましよう。

# のどが「ゴロゴロ」するとき

## 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。



## ご家族はこのようなことをしてあげてください

- 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。
- 胸に手をあててやさしくさするのによいです。
- 顔やからだを横に向けてあげましょう。



## 分泌物を細い管で吸い取ります（吸引）

一時的に分泌物を取り除いて楽になることもありますが、また同じ状態に戻ることもあります。さらに、繰り返し吸引することにより、かえって苦痛となる場合があります。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。

からだが弱るとウトウト眠ることが多くなります。そうすると唾液がうまく飲み込めなくなるため、のどに唾液がたまって「ゴロゴロ」する状態になります。深く眠っている場合は、私たちが思うほど患者さんは苦しさを感じていません。この症状は自然な経過のひとつで、約4割の方に起こります。

## 分泌物を減らす薬を使用します

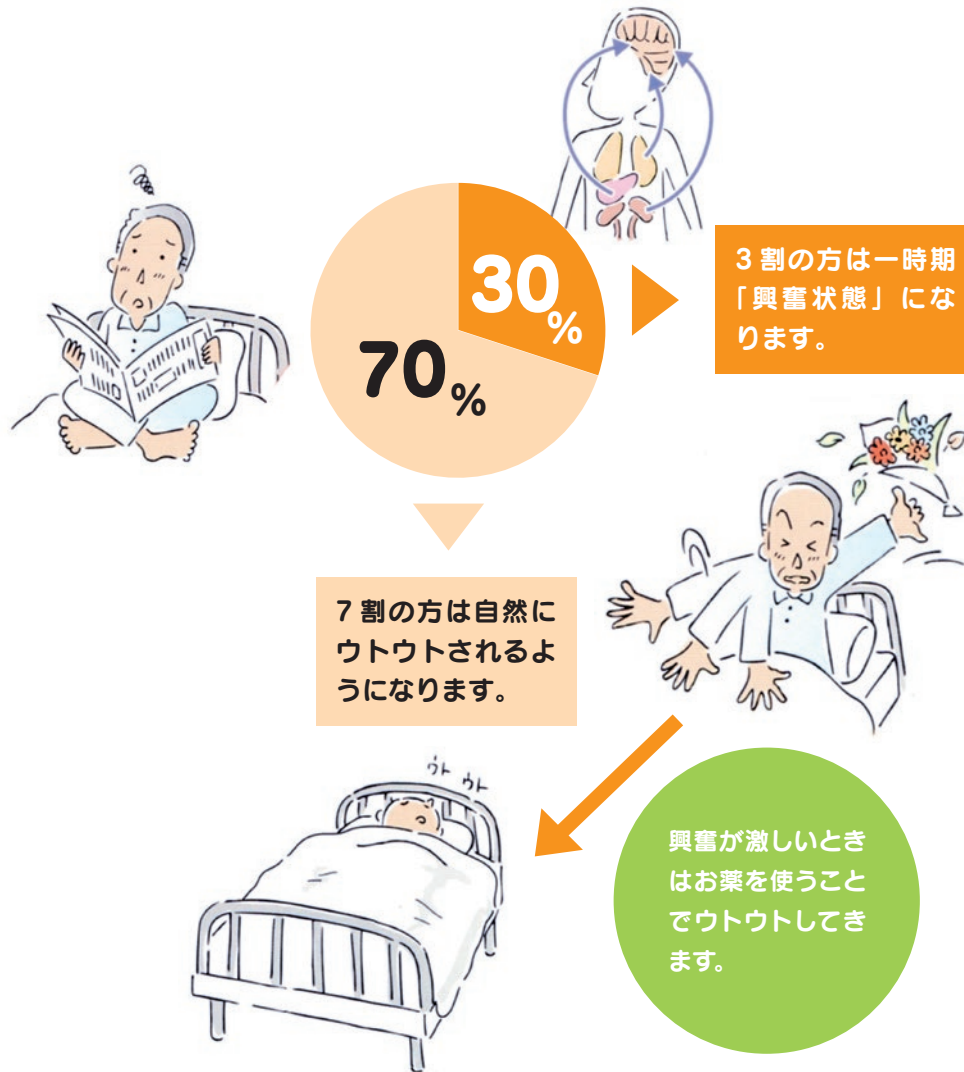
4割の方に有効です。眠気が強まる場合もあります。





# つじつまの合わないことを言ったりするとき

このような状態をせん妄といいます。



加齢や病気の進行に伴い、患者さんがよくつじつまの合わないことを言ったりすることがあります。その原因は酸素が少なくなったり肝臓や腎臓の働きが悪くなって、有害な物質が排泄されなくなり、その影響で脳がうまく働かなくなることにあります。そのため、「気が変になった・・・ぼけてしまった・・・」のではと、ご家族が心配されることがあります。薬や医療用麻薬が原因のこともありますが、多くは一時的な症状です。興奮状態になった場合には、症状を軽減するためにお薬が役に立ちます。

## お薬で症状を やわらげるとき



モルヒネは  
寿命を縮める？  
医学的な根拠は  
全くありません。

- 「つらい症状をできるだけやわらげてほしい」、しかし「できれば強いお薬は使いたくない」と思うことは自然なことです。もちろん、薬を使わずにつらい症状をやわらげることができれば、それが一番良いのですが、必要があれば薬も使わざるを得ないことを理解してください。
- 苦しいのを和らげるために、必要な鎮痛薬や睡眠薬を使ったとしても、そのために寿命が縮まるということはありません。
- 使用する薬物の量は「苦痛のとれる最小の量」ですので、「寿命を縮める量の安楽死」とは異なることを理解してください。

## 何か話しているが、 よくわからないとき



- 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、気がかりなことや今しておきたいこと、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。
- 時間や場所がわかりにくくなることが多くなり、時にはご家族のことがわからなくなることもあります。
- つじつまが合わない時は、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。「間違いを訂正する」ことは患者さんを傷つけることがあります。

## 興奮状態になり、どうして いいのかわからないとき



- 訪問看護師に電話でご相談ください。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。
- お薬が必要か医師と相談します。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かありますので、ご本人またはご家族のご意向と状態をみて決めます。

# これからのあなたへ

大切なご家族を亡くされた後に

悲しみだけではなく、

さまざまな心とからだの変化が起こるかもしれません。

このような変化は人によって異なりますが、

誰にでも訪れることです。

自然な時の流れにまかせることで、

つらい気持ちが落ち着くこともあります。

一人で抱え込まないで、身近な人に相談したり、

話し相手を見つけることも大切です。

**出典・参考**

○『OPTIM Report 2011 地域での実践 緩和ケア普及のための地域プロジェクト報告書』, 2011, 「緩和ケアプログラムによる地域介入研究」班編

**問合せ先**：島田市健康福祉部包括ケア推進課（TEL34-3296）

**発行元**：島田市在宅医療推進協議会

（平成 27 年度静岡県在宅医療・災害医療推進事業）

**事務局**：〒 427-0041 静岡県島田市中河町 283 番地の 1

島田市健康福祉部健康づくり課内