在宅で最期まで暮らそう
自宅での看取り

市在宅医療・介護連携部会 ☎㉕1182

大切な人に「できるだけ長く生きてほしい」と思うものですが、「生きる時間の長さ」だけではなく、本人が望む「生活の質」がかなえられるようサポートすることが重要です。

ふだんから話し合っておきましょう

広報とば令和２年12月号でもお知らせしたように、人生の最期をどこで過ごしたいのか、どこまでの治療を希望するのか、元気なうちから話し合いをしておけば、大切な判断を求められたときに、迷ったり、後悔したりすることが少なくなるかもしれません。

◇話し合っておくこと

・自宅や病院・施設など、どこで最期を過ごしたいのか。
・延命治療や痛み・苦しみを取り除く医療など、人生の最終段階にどのような医療を受けたいのか。
・誰に最期を見送ってほしいのか。

自宅での看取りを希望する場合

かかりつけ医や訪問看護師・担当ケアマネジャー・地域包括支援センター（☎㉕1182）に相談しましょう。最期まで自宅で療養する場合、家族が看取ることになります。かかりつけ医や訪問看護師などが家族を支えます。

看取りのときを迎えたら

大切な人が衰えていく様子を見るのはつらいですが、適切な医療を受け、亡くなるときの徴候などを知っておくと、おだやかに、自然に最期を送ることができます。

◇亡くなるときの徴候（個人によって異なります）

亡くなる２週間～１週間前ごろ

・食欲が低下してきます。
・だんだんと眠っている時間が長くなります。
・意識が混乱することがあります。
・尿や便の量が少なくなります。

亡くなる直前の徴候

・声をかけても目を覚ますことが少なくなります。
・意識がなくなると、のどもとでゴロゴロという音がします（とても苦しそうに聞こえますが、本人は苦しさを感じていません）。
・呼吸のリズムが不規則になります（呼吸が弱くなり、10～30秒ほど呼吸が止まったり、肩やあごを使い口をパクパクさせ、浅い呼吸になっていきます）。
・手足が冷たくなります。

臨終のときに

臨終の瞬間にかかりつけ医が立ち会えれば理想的ですが、一般的には呼吸が停止した後に連絡を受けて訪問することがほとんどです。継続して診察している病気が原因で亡くなったことが明らかであれば、かかりつけ医がその場に立ち会っていなくても死亡診断書を発行できます。息を引き取られた時刻をメモしておき、かかりつけ医に連絡してください。

救急車を呼ぶということについて

◇苦しそうな状態を見て、救急車を呼ぶと…

病院に運ばれ、延命処置などの積極的治療を希望することになり、本人の意思とは無関係に、望まない処置も施されてしまいます。

◇気づいたら息を引き取っていたため、救急車を呼ぶと…

すでに息を引き取っていることから、救急隊は警察に連絡します。現場の状況などにより警察官による検視が行われることもあり、家族が事情聴取されるなど、厳かな看取りが一変します。

まずは、慌てずにかかりつけ医、訪問看護師に連絡しましょう。