生きて逝くノート

（家族編）

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

第1章／あなたとご本人さんとのこと

あなた

フリガナ

氏名

ご本人さん

フリガナ

氏名

あなたとご本人さんとの関係

あなたとご本人さんとの出会い

あなたとご本人さんとの思い出
（楽しかったことやつらかったこと）

第2章／あなたがご本人さんにしてあげたいこと

これからしてあげたいこと

これから行かせてあげたいところ

これから会わせたい人

第3章／あなたとご本人さんが相談した方がよいこと

介護について

病名や病状に関する告知の希望

終末期医療の希望
（特に意識がなかったり判断能力がなくなったりしたとき）

終末期の後の身体について

【臓器提供】

□　希望【ドナーカード】　□　あり　　□　なし

□　希望しない

【献体】

□　希望する　　【献体登録】　□　あり　　□　なし
【登録先】　　大学

□　希望しない

在宅か入院かの判断

〔○○○・・・なら家で過ごす〕

〔○○○・・・なら入院する〕

遺言状	□ あ り □ 自筆証書遺言　□ 公正証書遺言　□ 秘密証書遺言 □ な し
相続財産	□ あ り □ 預貯金　□ 不動産　□ 株式　□ 貴金属 □ 美術工芸品　□ 会員権　□ その他 □ な し

負の財産

□ あ り

□ 借入金　□ 住宅ローン　□ カードローン　□ その他

□ な し

お骨の眠る場所

形見分けしてもらいたい物

□　あ　り

【品名】 【保管場所】	【渡したい人 】 【価値や思い入れ】
【品名】 【保管場所】	【渡したい人 】 【価値や思い入れ】
【品名】 【保管場所】	【渡したい人 】 【価値や思い入れ】
【品名】 【保管場所】	【渡したい人 】 【価値や思い入れ】
【品名】 【保管場所】	【渡したい人 】 【価値や思い入れ】

□　な　し

その他諸手続き

第4章／自宅で看病する際にあなたに知っておいて欲しいこと

　あなたの愛するご家族に、いよいよお別れが近づいてきたというサインを知ることはとても辛いことですが、これから起きる身体の変化を具体的に知っておくとで、あらためて今現在の状態を見つめることが出来ると思いますし、それらが起きた時に適切な対処ができるように準備しておけます。

　そして、ご家族の方が今しか出来ないことをご本人さんにしてあげて、残された時を共有し、大切に過ごしていただきたいと思います。

以下の症状は全てが一度に起きることではありません。起きないこともあります。

大切なのは、ほとんどの変化が死にいたる自然な経過であり、ご本人さんにとっても苦痛なことではないということです。

ご心配なことがあればいつでも医師や看護師にお尋ねください。

お別れが近づいてきたサイン

1 声をかけると返事をするが、眠っていることが多くなる

だんだん眠って過ごすことが多くなり、時々起しても起きていられなくなることが出てきます。これは、身体の代謝が悪くなるために生じます。無理に起したりせず、眠らせておきましょう。

2 聞こえにくく、見えにくくなる。聴力は最後まで残ります。

徐々に周りのことが聞こえにくくなり、見えにくくなります。電気をずっとつけて明るくしましょう。また、最後までかけられた言葉を聞き取ることが出来ます。ご本人さんの耳元に座り、話しかけましょう。眠っているからといって、ご本人さんの前で不用意な会話は慎みましょう。

3 食べられなくなり、水分も徐々に飲めなくなる（唇をぬらしてあげるといい）

身体は、食べたり飲んだりすることにエネルギーを割かないように、飲食することをだんだん要求しなくなってきます。氷や冷水、シャーベットのようなさっぱりしたものをほんの少し口に含む程度になります。飲み込むこともできなくなると、むせたり、気管に入って咳き込んだりすることがあります。このような場合は、食べ物や飲み物、そして飲み薬を無理にあげないで下さい。

4 時間や場所、知っているはずの人が分からなくなることもある。混乱した精神状態が見られることがある。（安心できるように手を握り話す）

体がだるくて身の置き場がなくなり、じっとしていられず、終始手足を動かしたり、シーツを引っ張ったりと、落ち着きがなくなります。また、見えないはずの人や物が見えると言うようになることもあります。これらのことは、脳へ酸素が充分に行き渡らなくなり、身体の代謝が衰えてくることで生じます。落ち着かなくなった時には、背中や手足をさすってあげてください。足がだるそうな時は、足元に座布団を折って入れたり、クッションで高くすると少し楽になります。

また、ベッドから落ちたり、打撲したりしないように気をつけてください。おかしなことを言うときには落ち着いた態度で話しかけるようにしましょう。

5 尿失禁や便失禁をする（茶褐色～暗黒色の泥状の便）

6 尿が減り、出なくなる

死が近づくにつれて、尿量が減り、尿が濃くなります。尿の回数が減ったり、何時間もオムツが汚れないことがあります。尿量が減ってきたら看護師に伝えましょう。

また、反対に、排泄のコントロールが出来なくなり、尿や便を漏らしてしまうことがあります。肛門の括約筋が緩んでしまうほど衰弱すると、茶褐色～暗黒色の泥状の便が出ることがあります。

7 唇が乾き、分泌物が口の中にたまって、ゴロゴロした呼吸になる

唾液の量がだんだん増えて、喉の奥にたまり、ゴロゴロという音が聞こえるようになります。これは、水分摂取量が減ることと、咳払いをして唾液を排出することができなくなってくるために生じます。ベッドの頭を上げたり、枕で頭を高めると良いです。痰が取れるようなら、綿棒で取ったり、ガーゼで拭き取ってあげると良いでしょう。ご本人さんが物を飲み込めるなら、氷をなめてもらったり、冷たく湿らせたガーゼを唇に当てるのも、口渇感を和らげるためにいいです。

また、息をするたびに苦しそうに声が出ることがありますが、これは死前喘鳴といって、喉が浮腫んできたり、喉に痙攣が起きて出てくるものです。看ている方は苦しそうに見えますが、苦痛を感じる機能が低下してきているので、苦しい状態ではないことを知っておいてください。

8 手足が冷たくなり、赤紫色になる

腕や足は徐々に冷たくなります。そして床に接している皮膚の色は紫色になってきます。これは、身体の血流が悪くなることによって生じます。ご本人さんが望まれる場合には、湯たんぽや毛布などで温かくしたり、さすってあげたりしてください。

9 呼吸が不規則になる、時には15秒くらい止まることもある

睡眠中、呼吸のパターンが不規則になったり、10～30秒間呼吸をしなくなることがあります。死が近づいた時に起きる一時的な呼吸停止です。これは、体内の老廃物を排出するための循環機能が弱くなってくるとよく起きることです。あまり長い時間止まって心配な時は、胸をさすったり、たたいたりすると息が戻ることがあります。この呼吸はしばらく続きますが、肩や顎を使って息をするようになると本当に死が近いことを示しています。

10 体温が下がって上がらない

さらに循環機能が低下して、脳の体温調節機能も働かなくなると、体温が下がってきます。血圧はかなり最後まで保たれるのが普通ですが、体温が下がってきたら死が近くなってきたことを示しています。傍にいてあげてください。