

看取りの知識

1. 看取りとは

- ・ 本人の最期を自宅などで迎えることを支えるケア
- ・ 積極的な延命ではなく、「安らかに」「苦痛を最小限に」過ごすことを大切にする
- ・ 医療・介護・家族が連携して支える

2. 事前に知っておくこと

- ・ 医師・ケアマネジャーと相談
 - ・ 在宅医療（訪問診療・訪問看護）の導入
 - ・ どこまで医療的処置を希望するか（延命処置の有無）
- ・ ACP（アドバンス・ケア・プランニング）
 - ・ 本人の希望をできる限り尊重する
 - ・ 「どこで過ごしたいか」「どんな最期を迎えたいか」話し合っておく
- ・ 急変への備え
 - ・ 連絡体制（医師・訪問看護・救急の判断）
 - ・ 必要な薬や物品の準備（痛み止め、吸引器など）

3. 看取り期にみられる身体の変化

- ・ 食欲低下・水分摂取の減少（無理に食べさせない）
- ・ 眠っている時間が増える（自然な変化）
- ・ 呼吸の変化（浅くなる・周期的に止まる＝チェーンストークス呼吸）
- ・ 手足が冷たくなる・皮膚の色が変化する（血流が中心部へ集まる）
- ・ 反応が薄くなる（聴覚は最後まで残るといわれる）

4. 実際のケア方法

- ・ 苦痛の緩和
 - ・ 痛みや息苦しさには医師と相談して薬を調整
- ・ 口腔ケア・保湿
 - ・ 水分がとれなくても、口や唇を湿らせて清潔に
- ・ 体位変換
 - ・ 苦しさが出ない範囲でクッションを使い、安楽な姿勢に
- ・ 清潔保持
 - ・ 汗や排泄後の清拭、着替えで快適に
- ・ 環境整備
 - ・ 本人が安心できる音楽、好きな香り、写真や思い出の品をそばに

5. 家族への支え

- 「これで大丈夫なのか」という不安
→ 専門職(訪問看護・医師)に確認しながら進める
- 最期の時間を一緒に過ごすことの大切さ
→ 手を握る・声をかける(たとえ反応がなくても伝わる)
- 死後の流れ
→ 医師による死亡確認 → 葬儀社・役所への手続き
→ 事前に確認しておくで慌てない

6. 心構え

- 看取りは「終わり」ではなく「大切な時間」
- 介護者・家族が無理をせず、感情を抱え込まない
- 泣く・語りかける・触れることも立派なケア

ポイント:

在宅での看取りは「医療的に完璧であること」よりも

「穏やかに過ごせた」

「本人らしくいられた」ことが最も大切です。