



### テーマ：看取りについて

最近では「平穏死」という言葉をテレビ、新聞、本などでよく耳にするようになってきたと思います。老いは誰にも訪れます。一度しかない人生をしっかりと生きて、その最期をどう締めくくるか一人一人が考えなければいけない時代がきていると言われていています。

おおみや苑でも、入所時に施設の方針や看取りについての説明をさせてもらい、意向の確認を行います。おおみや苑で最期を迎えたいと希望されるご利用者・ご家族が多くなってきており、年間10数名のご利用者を看取っています。

入所されてから看取りになるまでの状態や、お別れの時に見られる身体の変化をまとめてみました。

## 1.入所から看取りまで



### 入所・適応期

- 新しい環境の中で生活の再構築
- ご利用者と職員がよく知りあう時期  
(信頼関係を築く)

### 安定期

- その人なりの生活を保ち、安定した健康状態を維持
- 一時的な健康状態の低下があっても回復が望める

### 低下期

- ご利用者の状態に変化が見られる時期
- 普段の生活と異なる兆候

- ◆ 眠る時間が長くなる
- ◆ 食べ物が飲み込みにくくなる、むせる
- ◆ 発語が少なくなる



### 看取り期

- 回復の望めない健康状態
- ご利用者やご家族の意向により、施設内での安らかな死を迎えることを援助する時期

## 2.看取り介護の具体的内容

- ◆苦痛の緩和
- ◆安楽への配慮
- ◆排泄ケア
- ◆栄養と水分補給を適切に行う
- ◆清潔を保つ
- ◆環境の整備



## 3.お別れのときに見られる身体の変化

食べ物や飲み物をとる量が少なくなります  
眠っている時間が長くなります  
このような変化は人の身体が幕を引くための準備であり  
誰にでも起こり得る自然なことです  
呼吸がだんだんと弱くなり  
波のように大きくなったり、小さくなったりします  
聞きなれた人の声はこの段階でも聞こえていると言われていました  
側にいて手をとり、穏やかに話かけてください  
そして顎をしゃくるような息  
ちょっと苦しそうにみえますが、意識はありません  
血圧も下がる為手足がだんだん冷たく色が悪くなってきます  
そして息づかいも次第に小さくなってお別れです



## ～おわりに～

ご利用者の方には、おおみや苑を終の住処として穏やかな生活を楽しんで頂きたいと考えています。そしてその日常生活の延長線上にある最期の時をその人らしく迎えて頂けるよう、ご家族、職員、嘱託医、皆で共に支えていきたいと思っております。



- 参考文献 (1) あなたの家にかえろう改訂版  
(2) 特別養護老人ホーム看護実践ハンドブック  
(3) 石飛幸三：家族と迎える「平穏死」  
(4) 石飛幸三：「平穏死」という選択