旅立ちのときには

- 大切な方が呼吸をしていないと感じたら、あわてて救急車を呼ばず、かかりつけ医や訪問看護師に連絡してください。
- ご本人とご家族のお別れの時間を大切にしましょう。
- かかりつけ医と訪問看護師が訪問し、かかりつけ医は死亡を確認したあと死亡診断書をお渡しします。

【事前に連絡先を確認しておきましょう】

かかりつけ医療機関

医療機関	かかりつけ医	電話

訪問看護ステーション

事業所	担当者	電話

居宅介護支援事業所

事業所	ケアマネジャー	電話

かかりつけ薬局

薬局	担当者	電話

サービス事業所、地域の方など

事業所	担当者	電話

自治会長	電話	民生委員	電話
	電話		電話

やすらかな旅立ちのために

　このパンフレットには、住み慣れたお家や施設などで大切な方を見送ると決心されたご家族に、理解していただきたい心がまえなどが、まとめてあります。
　住み慣れたお家や施設で大切な方を見送るため、どのようなことに備えておけばよいか、どのように対処すればよいかを理解しておくことが旅立ちを迎えるご本人、そしてそれを見守るご家族の助けとなります。
　大切な方へこれまでの感謝の気持ちを伝えましょう。

作成　西岐阜医療の会

助成：岐阜県医師会在宅医療連携強化事業
在宅医療提供体制普及啓発事業

旅立ちが近づくと

眠っている時間が長くなります。

体力の低下がすすみ、起きていることが難しくなります。
１日のほとんどを眠って過ごすこともあります。床ずれができやすくなるので、時々からだの向きを変えてあげましょう。
無理に起こす必要はありません。

つじつまが合わず、いつもと違う行動をとったり、興奮したりすることがあります。

否定したりせず、そばで優しく見守ってあげましょう。
また、ベッドから転落するなど、突発的な行動をとることがあります。
心配な時は、訪問看護師などに相談しましょう。

お食事を徐々にとらなくなり、時には全く口にしないときもあります。

食欲が低下します。
ご本人が食べたいときに、好きなものを少しずつ食べさせてあげましょう。

排泄のコントロールが、難しくなります。

筋力が低下するため、失禁がみられます。時間を見ておむつを交換してあげましょう。
また、尿量が減少し、時には全くでないこともあります。

唾液や痰がたまり、呼吸の際にゴロゴロ音がしたり、苦しそうな声がもれたりします。

水分量が少ないため、こうしたことが気になる場合があります。
痰があがってくるときは、からだを横向きにしたり、上半身をやや上げるようにしてあげましょう。

手足が冷たくなり、白色～紫色になってきます。

血液の流れが悪くなっています。
手足をやさしくマッサージすることで、心地よく安心感が得られ、だるさがやわらぐ効果があります。
優しくさすることも効果的です。

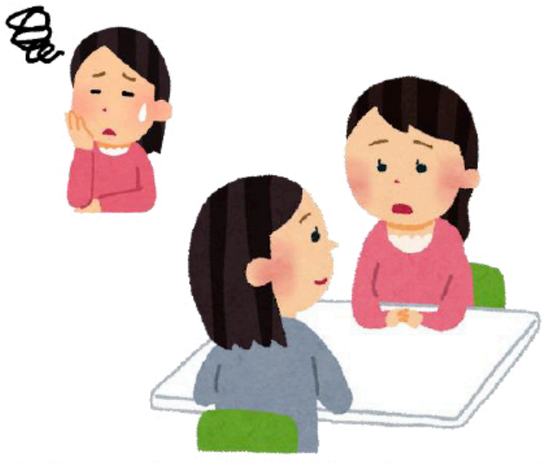
呼吸が不規則になり、数十秒ほど停止することもあります。

肩やあごを動かすような呼吸は、旅立ちが近づいているサインです。
苦しそうに見えますが、本人は苦痛を感じていないといわれています。
見守ってあげましょう。

呼びかけに対しての反応がなくなります。

からだを動かすことが難しくなっても、聴力は最期まで残ります。
皆さんの呼びかけはご本人に聴こえています。感謝の言葉をかけたり、好きな音楽を流してあげましょう。

見守るご家族様へ



傍にいても何をしたらよいかがわからないとき、ご家族の皆さんにもしていただけること

本人の好きな音楽をかけたり、ご家族のことを話したりして、安心できるようにしましょう。

口が乾いているようであれば、湿らせたガーゼなどでそっとしめらせてあげてください。冷たいものを好まれることが多くなります。
口の中に唾液や痰がたまっている場合は、綿棒などで拭ってあげましょう。

こんな時は・・・

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ケアマネージャー・訪問看護師などと相談しましょう。
他のご家族にも協力してもらいましょう。

旅立ちに向けてどのような準備をすれば？

可能であればご本人とお話をしてみてはいかがでしょうか。