

## 最期まで自分らしく



最期は誰にでも訪れます。

人生の最期をどこで過ごすのか、どのように生きるのか考えたことがありますか。

住み慣れた我が家で最期を迎えるためには、今のうちから考えておくことが大切です。考えたことを、ご家族や信頼できる人と話し合しましょう。

## ACP

ご存じですか？

## アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

ACPとは、あなたがもしものときに、どんな医療や介護を受けたいか、また人生の最期はどこで過ごしたいかなどを、医療や介護の専門家から必要なサポートを受けながら、大切な人と希望や考え方を話し合うことです。

判断力があるうちに、例えば、症状が悪化したら入院したいか在宅療養を続けたいか、痛みがでた場合はどう対応してほしいか、人生の最終段階で希望する医療、希望しない医療は何かなど話し合っておきましょう。

また、人の気持ちや考え方は変わっていくものです。気持ちがゆらいだら、周りの方と何度でも繰り返し話し合う過程が大切です。

国は2018年に、このACPの愛称を「人生会議」に決定し、11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」としました。

この日に関わらず、ご自身の誕生日や人生の節目など何かのきっかけに、みなさんも大切な方と人生会議をしましょう。



## どこで？

たとえば…

- ご自宅
- 病院
- 介護施設

医療の進歩やチームケアの充実により、多くの場合、最期までご自宅で過ごせます。ご自宅よりも病院や施設が安心という人も、どちらか一方が正解ということではありません。自分自身の考えで最期を迎える場所を選ぶことができます。

## 誰に？

たとえば…

- 配偶者
- 子ども
- その他親しい人

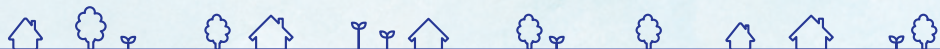
配偶者やご家族、親戚、親しい友人など、最期のときに見送ってほしい人たちを考えておきましょう。

## どのような？

たとえば…

- 緩和ケア
- 延命治療
- 自然にゆだねて

これからもっと身体が弱っていたり、痛みが強くなってしまったりということが起きるかもしれません。もしものときに備えて、考えをまとめておくことが大切です。





## 積極的な治療

### 点滴

腕などの血管（静脈）を通して水分や栄養分を補給します。



### 高カロリー輸液 （中心静脈栄養）

頸部や大腿部の太い血管（中心静脈）から高カロリーの栄養点滴をします。

### 在宅酸素

酸素を体内に取り込めない方に、自宅で暮らしている時も機器から酸素を吸入します。

### 経管栄養 （胃ろう、経鼻など）

鼻または胃や腸に管を入れて、流動食や水分を直接注入します。

### 人工呼吸器

人工呼吸器を装着することで呼吸の管理をします。

## 人生最期のときに、 望まない治療を避けるために…

どのような治療を望むか、元気なうちから考え、話し合っておきましょう。左記にあるような治療を選ばず、“自然にゆだねる”のも選択肢のひとつです。

### 自然にゆだねるとは…

治る見込みのない病気や、高齢で身体が弱り食べることが難しくなった時など、積極的な治療を選ばないことを言います。食べられない状況が続くと、周りの方はつらく感じるかもしれませんが、身体が弱るとあまり栄養分を必要としなくなり、つらさは感じないといわれています。

また、積極的な治療を選ばなくても、痛みやさまざまなつらさに対しては、かかりつけ医などと相談してコントロールしていきます。





## そして旅立ちのとき

# 旅立ち

### 1週間くらい前には…

今までできていた日常的な  
動作ができなくなってくる

眠っているように  
みえる時間が長くなってくる

食事の量が減り、  
頬や目が痩せてくる

トイレに行けなくなった

家族のことや時間、場所が  
わからなくなり、変なことを  
言うようになる（せん妄）

### 1～2日前には…

喉元でゴロゴロという  
音がする

血圧が低下し脈が  
とりにくくなる

手足が冷たく なり皮膚が  
青く変色 する（チアノーゼ）

呼吸が乱れがちになる

尿の回数、量が減る

声が聴き取れなくなり、  
会話ができなくなる

呼吸が荒くなったり  
ゆっくりになったりする

次第に脈や呼吸が弱くなり  
やがて停止する

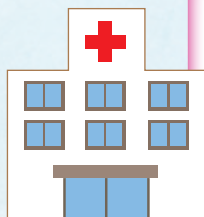
お別れが近づいてくると、自然の経過の中で、このような身体的な変化が表れてきます。その変化はすべての方に見られるわけではありません。

家族や介護に携わる方が、大切な人の旅立ちを少しでも安心して迎えられるように、このような変化を理解して慌てず、ゆっくりと大切な時間をお過ごしください。



## Q6

一度、在宅療養と決めてしまったら入院は出来ないのですか。



そんなことはありません。

一度決めた事でもさまざまな状況の中で気持ちが変わることもあります。気持ちが揺らぎ、やはり入院したいと考えた時や、悩まれた時は医師や看護師などに相談して下さい。ご本人にとって一番いい方法を一緒に考えていきます。

入院が必要となった時は病態にあわせた入院医療機関を医師が紹介します。

例えば、こんな方も…

家で療養したいが、最期の看取りだけは病院でしてほしいと意向があり、病院との連携でそのような看取りを行う事が出来ました。

A

## Q7

看取りの時に医師(在宅医療の主治医)は来てくれますか。医療者の人がいなくても大丈夫ですか。

在宅医療を受けている方は、亡くなる時に主治医が立ち会っていなくとも問題はありません。

死亡後に改めて診察を行い、生前の疾患に関連した死亡と判定されれば、医師は死亡診断書を作成することができます。

その場に医師がいなくとも、ご家族で安らかに看取って差し上げましょう。

呼吸が止まった時間だけ記録しておいて、あとで主治医に報告してください。

A

## 救急車を呼ぶということ



大切な人の死を間近にすると、慌てて救急車を呼んでしまうことがあります。救急車を呼ぶことは「命を助けてください」とお願いすることになり、原則延命措置がほどこされることとなります。

慌てないためにも、事前に医療者と緊急連絡先などの確認を行っておきましょう。

不安やご心配がある時は、いつでも在宅医や訪問看護師にご連絡ください。

最期の旅立ちの際に、医療者がいなくても、あるいはご家族がご不在時でも法的には問題ありません。

しっかりお別れをされたのち、事前に医療者と確認された連絡先に連絡を入れてください。その後、訪問して医師が死亡診断を行い、診断書を作成します。看護師により亡くなられた後のケア(エンゼルケア)をご家族のご希望に沿って行います。

緊急時の備えに

日常の療養生活のために

### みやっこケアノートを使ってみませんか？

みやっこケアノートには、いざという時に備えて、ご本人の意向を書いておき、家族や医療・介護のスタッフと共有することができます。そのほか、日常の健康状態や質問を書いて、ご本人を中心とした支援の輪を創る連絡ノートとしてもお使いいただけます。

西宮市にお住まいで、医療と介護を必要とされている方に無料でお渡ししていますので、担当ケアマネジャーや高齢者あんしん窓口にお問合せください。





## エピソード 3

### 父の想いに寄り添い…

父は75歳で胃がんになりましたが、手術により回復し、その後も自宅で元気に独り暮らしをしていました。

しかし81歳で再発し、また入院。病院の医師から今回は治療が難しい状態であると説明を受けました。父は母を病院で看取った経験から、「自分の最期は自宅で迎えたい」と望みました。私もその想いを叶えてあげたいと思う一方で、“急に容態が変わったらどうしよう、痛みが出たらどうすればいいのか”と不安で、在宅療養に踏み切れない悩みを、病院の相談室で打ちあけたところ、退院調整看護師さんから在宅医や訪問看護の利用を勧められました。

退院前には、病院と在宅医療のスタッフの皆さんで話し合いの機会を持って頂き、父と私の想いや希望を聴いて頂きました。また、不安な事も色々教えてもらい安心して退院する事が出来ました。

在宅療養を始めてからは、お医者さんと看護師さんに病状をみてもらい、痛み止めの使い方、痛みを軽くするケアの方法、食事や便秘のアドバイスを受けました。私もパートで仕事をしているので、週に3回はヘルパーさんにも来てもらうようになりました。

父も、家なら孫も学校帰りに遊びに来てくれるからと喜んで、しばらくは穏やかに暮らせていましたが、やはり徐々に食事が摂れなくなってしまいました。お医者さんから点滴などの説明を受けましたが、父はこのまま何もせず、自然に眠るように亡くなりたいと希望しました。

お医者さんや看護師さん達とみんなで話し合い、父の想いに寄り添うことを決めました。

それから1週間後、穏やかに父は旅立ちました。

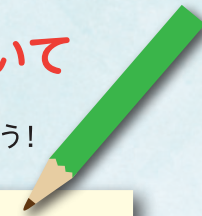
皆さんに良くしてもらって父は幸せだったと思います。

私も、寂しさはありますが自宅で看取れてよかったと思っています。



## 考えてみませんか？ あなたの望む暮らしについて

下記の項目を参考に、希望を書き留めてみましょう！



記入日 年 月 日

人生の最期の時に希望する医療はどのようなことですか？

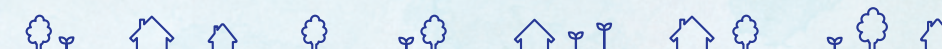
最期をどこで過ごしたいですか？

その時にあなたが大切にしたいことは何ですか？

最期に見送ってほしい人は誰ですか？

これらのあなたのお考えを  
ご家族や信頼できる人とも話し合みましょう

また、気持ちが変わったらいつでも何度でも  
見直し修正することができます



## 訪問看護師と考える看取りのシンポジウム



訪問看護ステーションネットワーク西宮では、年1回メディカルケアネット西宮と「看取りのシンポジウム」を共催し、「自宅で最期を過ごすこと」「家での看取り」を考えるきっかけづくりをしています。

令和2年度(2020年)には、実際に家での看取りをされたご家族の経験談と、在宅看取りを支える医療・介護の専門職による座談会を撮影し、西宮市公式YouTubeに掲載しました。

大切な人とご覧になり、人生の最期をどこでどのように過ごしたいか一緒に考えてみませんか？



### 訪問看護ステーションネットワーク西宮とは

訪問看護ステーションネットワーク西宮は、市内の訪問看護ステーションの有志で構成し、西宮市やメディカルケアネット西宮と連携して訪問看護の質の向上や普及啓発に取り組んでいます。

### メディカルケアネット西宮とは

メディカルケアネット西宮は、西宮市内の医療と介護の職能団体で構成しており、在宅医療と介護の連携強化を目指しています。

西宮市公式 YouTube

## 第9回 訪問看護師と考える看取りのシンポジウム 「家での看取りを語ろう」



ご視聴はこちらから▶▶▶

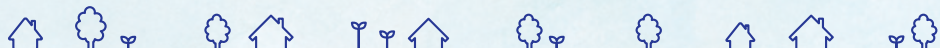
URL▶ <https://youtu.be/thy7uS9QBJM>

QRコード▶



### 【構成団体(順不同)】

西宮市地域包括支援センター、訪問看護ステーションネットワーク西宮、西宮市ケアマネジャー協会、阪神地域医療連携担当者連絡会、西宮訪問介護従事者連絡協議会、西宮市薬剤師会、西宮市医師会、西宮通所サービス連絡会、西宮市歯科医師会、西宮市在宅療養相談支援センター、西宮 PTOTST 連絡会、西宮市



## 西宮市高齢者あんしん窓口 ～地域包括支援センター～

あんしん窓口の開所時間は月～土曜日(祝祭日・年末年始は除く)の午前9時～午後5時までです。

あんしん窓口名・Tel	担当地域(あいうえお順)
<b>安井</b> Tel 0798-37-1870	相生町、江上町、大井手町、大谷町、御茶家所町、霞町、神垣町、菊谷町、木津山町、久出ヶ谷町、雲井町、越水町、寿町、郷免町、桜谷町、清水町、城ヶ堀町、城山、末広町、高塚町、千歳町、津田町、常磐町、殿山町、中須佐町1～8番、中前田町、南郷町、西田町、羽衣町、櫛塚町、平松町、深谷町、分銅町、松生町、松ヶ丘町、松園町、満池谷町、室川町、安井町、柳本町、若松町
<b>今津南</b> Tel 0798-32-1702	朝風町、池田町、石在町、今津大東町、今津久寿川町、今津社前町、今津巽町、今津出在家町、今津西浜町、今津二葉町、今津真砂町、今津水波町、今津港町、甲子園綱引町、甲子園洲島町、甲子園高潮町、染殿町、津門川町、津門住江町、浜松原町、東浜町、東町、松原町、用海町、与古道町
<b>浜脇</b> Tel 0798-35-2440	荒戎町、泉町、市庭町、今在家町、大浜町、神楽町、上葎原町、川添町、川西町、川東町、久保町、鞍掛町、産所町、下葎原町、社家町、建石町、田中町、戸田町、中浜町、中葎原町、西波止町、馬場町、浜町、浜脇町、堀切町、本町、前浜町、松下町、宮西町、宮前町、屋敷町、弓場町、六湛寺町、和上町
<b>西宮浜</b> Tel 0798-32-6064	西宮浜
<b>小松</b> Tel 0798-45-7810	上鳴尾町、学文殿町、甲子園一～六番町、小菅根町、小松町、小松北町、小松西町、小松東町、小松南町、里中町、花園町、若草町
<b>高須</b> Tel 0798-44-4505	上田中町、上田西町、上田東町、笠屋町、高須町、鳴尾浜、東鳴尾町
<b>浜甲子園</b> Tel 0798-42-3530	池開町、枝川町、甲子園七～九番町、甲子園町、甲子園浜、鳴尾町、浜甲子園、古川町、南甲子園、武庫川町
<b>上甲子園</b> Tel 0798-38-6031	今津曙町、今津上野町、今津野田町、今津山中町、上甲子園、甲子園口、甲子園浦風町、甲子園砂田町、甲子園浜田町、甲子園春風町、甲子園三保町、甲子園六石町、津門綾羽町、津門飯田町、津門稲荷町、津門大筒町、津門大塚町、津門呉羽町、津門西口町、津門仁辺町、津門宝津町、戸崎町
<b>深津</b> Tel 0798-64-0050	青木町、芦原町、大屋町、瓦林町、熊野町、甲子園口北町、西福町、神祇官町、神明町、高畑町、高松町、田代町、天道町、中島町、中殿町、中須佐町9番、平木町、深津町、二見町、松並町、松山町、森下町、南昭和町3番以外、両度町
<b>瓦木</b> Tel 0798-68-2702	荒木町、愛宕山、大畑町、大森町、岡田山1～3番、上之町、河原町、北口町、北昭和町、甲風園、大社町1・2・7～10・13番、高木西町、高木東町、高座町、堤町、長田町、中屋町、能登町、野間町、林田町、日野町、広田町、伏原町、丸橋町、南昭和町3番、薬師町

あんしん窓口名・Tel	担当地域(あいうえお順)
<b>甲山</b> Tel 0798-71-9904	石劬町、老松町、奥畑、甲山町、神園町、柏堂町、柏堂西町、神原、北名次町、北山町、苦楽園一～六番町、甕岩町、越水字社家郷山、結善町、剣谷町、甲陽園山王町、甲陽園東山町、甲陽園西山町、甲陽園日之出町、甲陽園本庄町、甲陽園目神山町、甲陽園若江町、桜町、五月ヶ丘、獅子ヶ口町、鷺林寺町、鷺林寺字剣谷、鷺林寺1丁目・2丁目、鷺林寺南町、新甲陽町、角石町、大社町3～6番・11・12番、名次町、西平町、毘沙門町、樋之池町、豊楽町、松風町、美作町、南越木岩町、湯元町、六軒町
<b>甲武</b> Tel 0798-54-8883	一里山町、大島町、上大市3～5丁目、甲東園1・2丁目、田近野町、段上町、仁川町1・2丁目、樋ノ口町
<b>甲東</b> Tel 0798-57-5280	一ヶ谷町、上ヶ原一～十番町、上ヶ原山田町、上ヶ原山手町、岡田山4～7番、上大市1・2丁目、上甲東園、神呪町、甲東園3丁目、下大市西町、下大市東町、松籟荘、仁川五ヶ山町、仁川百合野町、仁川町3～6丁目、門前町、門戸岡田町、門戸西町、門戸東町、門戸荘、若山町
<b>塩瀬</b> Tel 0797-63-3320	青葉台、清瀬台、国見台、塩瀬町名塩、塩瀬町生瀬、名塩、名塩赤坂、名塩ガーデン、名塩木之元、名塩さくら台、名塩山荘、名塩新町、名塩茶園町、名塩東久保、名塩平成台、名塩南台、名塩美山、生瀬高台、生瀬町、生瀬東町、生瀬武庫川町、花の峯、東山台、宝生ヶ丘
<b>山口</b> Tel 078-903-0525	北六甲台、すみれ台、山口町上山口、山口町金仙寺、山口町香花園、山口町下山口、山口町中野、山口町名来、山口町阪神流通センター、山口町船坂



**UD FONT** 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。

---

#### 企画・監修

メディカルケアネット西宮 市民向けガイドブック検討部会  
※メディカルケアネット西宮(西宮市在宅医療・介護連携推進協議会)

#### 構成団体

西宮市地域包括支援センター、訪問看護ステーションネットワーク  
西宮、西宮市ケアマネジャー協会、阪神地域医療連携担当者連絡会、  
西宮訪問介護従事者連絡協議会、西宮市薬剤師会、西宮市医師会、  
西宮通所サービス連絡会、西宮市歯科医師会、西宮市在宅療養相談  
支援センター、西宮PTOTST連絡会、西宮市 (順不同)



