ターミナルケア入門

特別養護老人ホーム　潤生園
施設長　**西山 八重子**

最終回

最期の時、介護職員ができる家族への配慮

施設での看取りケアは協働の場

施設での看取りケアは、ご家族をはじめとする大切な人たちと一緒に進めます。主役はご本人とご家族です。ケアチームは、ご本人ができる限り穏やかに最期を迎えられるように、そしてご家族とのお別れが十分にできるよう配慮しながら支援していきます。ご本人が生きてきた人生やご家族との歴史が大切にされ、お互いをかけがえのない存在として認め合うなかで迎えられる死は、ご本人と残されるご家族にとって心残りの少ない、満ち足りたものになるのではないでしょうか。

医療が前面に出ることはあまり多くはありませんが、介護・看護を中心とした多職種の協働によって、安らかな死を支えていきます。

ありのままの命の姿に寄り添う

「この先、自分でいろいろなことができなくなったらどうしたらいい?」「大丈夫、できないところは私たちがお手伝いしますから」スタッフとそんな会話を交わしてから半年後、あるご利用者のAさんは静かに旅立っていかれました。

また、ほかのご利用者Bさんが息子さんに宛てて「あと少しですからお願いします。私もがんばります」と手紙をしたためたのは、亡くなる2ヶ月前のことでした。

お二人とも100歳に近い高齢でしたが、命の終わりが近いことを誰よりも分かっていらしたのでしょう。「そろそろ準備に入ります」「後のことはよろしく」というご本人からのメッセージだと受け止めました。それからも生活のペースが変わることなく穏やかな日常が続き、最期まで潔さと凛とした背中を見せての大往生でした。ありのままの命の姿に寄り添うことが、いちばん自然で穏やかな介護なのだと学びました。

命の終わりが近づいたら

例外もありますが、ほとんどの方は亡くなる7～10日前から水分を全く取らなくなります。

水分が取れなくなってきたら、「その時」が近いと言えます。ご家族には最期の時が間近に迫っていることをお伝えし、できるだけそばにいてケアに参加していただくようお願いします。

この時期であっても、ご本人が持っている「残された力（呼吸する力、目を開ける力、頷く力、気持ちよいと感じる力など）」に働き掛けるケアを提供します。具体的には、話し掛ける、温かいタオルで顔を拭く、手を握る、足をさする、体位を変える、足が冷たければ湯たんぽで布団を温めるなど、快の刺激（温かい、さっぱりする、嬉しいなど）で、気持ちのよい、一番楽な状態を目指します。

やがて、目を閉じている時間が長くなる、言葉かけへの反応が乏しくなる、手足が冷たくなったり足の裏などが紫色（チアノーゼ）になる、呼吸状態が変化する（喘ぐような呼吸や浅い呼吸、無呼吸）などの様子が現れてきます。

ご家族が施設への宿泊や滞在が可能であれば、居室にご家族がくつろげるようなイスやソファを置いたり、仮眠できるソファベッド、お茶セット（ポット、湯のみなど）、ひざ掛け、毛布などを準備し、自由に使っていただけるようにします。ご家族も不安や緊張の中にいらっしゃるので、任せきりにせず、一緒に状態の変化を見守ります。

ご家族と一緒に行うケア

「快の刺激」をふんだんに取り入れて残されている力に働きかけ、身体的、精神的苦痛の緩和に努めます。ご家族にも「いっしょにやってみませんか」と声を掛けてケアに参加していただくようにします。

①優しい言葉で話し掛ける

聴力は最期まで残るので、ご家族に楽しかった思い出や心に残るエピソード、感謝の気持ちなどを言葉にして伝えていただきます。

ポイント

ご本人のわずかな表情の変化や、手を動かすなどの小さな反応を見逃さずに「ご本人にも聞こえていますよ」とご家族にお伝えする。そうすると、その後はご家族自身で反応を見つけて、声かけを続けてくださるようになる

②ボディタッチやスキンシップ

手を握ったり、背中や手足を柔らかく優しくなでるようにさすっていただきます。触ってもらっている感覚は、ご本人に心地よさや安心感、痛みの軽減をもたらします。

ポイント

スキンシップをためらうご家族には、「こんなふうにすると安心されますよ」と介護職の動作を見ていただきながら促す

③よく絞った温かいタオルで顔や手を拭く

ご本人が「さっぱりして気持ちがいい」と感じることができます。ほかにも、無理のない範囲で口腔ケアや清拭を行い、清潔な状態を保つことが大切です。

ポイント

口腔ケアや清拭、オムツ交換などは専門職の主導のもと、ご家族には手を添えていただくなどのお手伝いを促す

④体位を換える

タオルやクッションを使って安楽な体位を保持します。同一の姿勢が長時間続かないよう、体位交換（目安は1～2時間ごと）しながらベッドと背中の間にこもった熱気と湿気を逃がし、褥瘡を防止します。

ポイント

呼吸がしやすいようにやや側臥位にしたり、拘縮など身体の状態に合わせて無理なく、その方が日ごろ自然にとっている姿勢を再現するよう意識する。

図1　ご本人の「残された力」に働き掛けるケア

【残された力】
呼吸する力、目を開ける力、頷く力、気持ちよいと感じる力など

【ケアの例】
話し掛ける、温かいタオルで顔を拭く、手を握る、足をさする、体位を変える、足が冷たければ湯たんぽで布団を温めるなど

➡ **「快の刺激」で安心できるようにする**

最期は大切な人と

多くの場合、亡くなる直前に、それまでとは明らかに異なる呼吸の変化が見られるようになります。呼吸と呼吸の間に無呼吸が現れるようになり、次第に無呼吸の時間が長く回数も多くなって、やがて下顎だけで喘ぐような呼吸（下顎呼吸）に変化していきます。下顎呼吸が始まると、いよいよ命の終わりが間近に迫っています。

その時が来たら、ご家族にお見送りの言葉を掛けていただくよう促します。ご家族の呼び掛けに一瞬だけ目を大きく開けたり、にっこり微笑まれる方もいらっしゃいます。それはご本人からの返事で、ご家族もまたそれを受けとめて最期のそのときまで見守ります。最期の呼吸が終わった時間を確認し、ご本人とご家族に労いと感謝の気持ちをお伝えしつつ、ご家族だけの時間を十分にとります。

大切な人の看取りの場に立ち会われたご家族からは、悲しみの中にも、大きな仕事をやり終えたときの達成感のような、満足そうな気持ちが伝わってきます。ご本人の様子を傍で見守るからこそ、死の必然もまた自然な気持ちで受け入れることができるのだと思います。

旅立ち、その後のケア

（1）エンゼルケア

医師の死亡確認後、介護・看護スタッフとご家族でエンゼルケアを行います。最期の身支度を整えるこの場は、ケアの総仕上げとなります。

それはご家族にとっても同じで、清拭をしながら介護で苦労された話や、ご本人のエピソードが自然とあふれ、時には笑い声がでるほど和やかな雰囲気で進められます。着替えの衣服も和装や三つ揃えのスーツなどさまざまで、ご家族から愛されていた姿そのままの旅支度となります。

※エンゼルケアの詳しい方法は「認知症ケア最前線vol.52」P67-70を参照

（2）お見送りの会

エンゼルケアが終わって帰宅の前に、お見送りの会を行います。スタッフとご利用者全員でホールに集まってスタッフがお別れの言葉を捧げ、ご利用者はお一人おひとりが折り鶴を手向けて冥福を祈ります。ご利用者の中には、仲間の旅立ちを受けて、ご自身の最期について考えられる方も見られ、デス・エデュケーションの場にもなっています。

看取り後の振り返りカンファレンス

看取り後は振り返りのカンファレンスを開き、その方にかかわったすべてのスタッフ（介護・看護スタッフはもちろんのこと、相談員、栄養士、歯科衛生士、機能訓練の専門職など他職種も）が参加します。全員が一度に集まるのは難しいため、看取りの翌日から１週間以内に、３回程度に分けて実施します。その際の意見は議事録にまとめ、１回目以降の参加者が前回の意見を見ながら発言できるような仕組みにしています。カンファレンスで出された意見は最終的にまとめられ、参加したスタッフ全員に周知します。

多職種が参加するカンファレンスを実施することで、ご本人の最期にかかわることの少ない職種のスタッフは、自分自身も連携の中で仕事をしていることを実感でき、モチベーションのアップにもつながります。また、このような機会で多職種間の交流を深めておくと、常にご本人とかかわる現場の介護スタッフにも「どの職種に依頼するのが適切か」という対策の引き出しが増え、率先して連携をとる体制が自然と培われています。

カンファレンスでは、反省点ばかりでなく、成功事例を積み上げていくことで自信につながります。課題として残ったことは次のケアに生かせるようにします。

日本におけるホスピス医療の先駆者、柏木哲夫氏は、「人はしばしば生と死を別々に考えがちだが、本当は常にひとつなのだ」と述べています。看取りを経験したスタッフは皆、「終わりのときはいつ訪れるか分からない。そのときに後悔しないよう、日々のケアに心を込めていきたい」「死から生を考えるようになった」と語っています。ケアする側もそのケアを通して学び、生きていることの価値を知って自己の成長を遂げることができる、看取りの場にはケアの本質があるといえます。

人生の幕引きは、新たな生への入り口

当法人の理事長・時田純は、看取りケアを「一人の人生の完成を支える」ととらえ、「この世の生を終え新しい生に入るクライマックスであり、新たな生への期待は明るい動的なイメージ」と生命の永遠性を説いています。

特養での介護主体の看取りは、まさにこの言葉を具現化したものだと実感できます。亡くなられた方々が見せてくださった見事な最期にはそれぞれにドラマがあり、新たな世界で“永遠の生”を生きる希望へとつながるものでした。

穏やかで誰もが納得できる死を生活の場で支えることができる、その経験と感動を、看取った人たちが語り伝えていくことが大切です。

「ターミナルケア入門」は今号で最終回となります。
時田先生、西山先生、小番先生、長期にわたる連載をありがとうございました。

参考文献

「はじめてでも怖くない自然死の看取りケア」川上嘉明、2013年、第１版第１刷、メディカ出版
「自然死を創る終末期ケア」川上嘉明、2008年、第１版第１刷、現代社
「実践を創る　新看護学原論」金井ひとえ、2012年、第１版第１刷、現代社
「死をみとる1週間」柏木哲夫、今中孝信監修ほか、2002年、第１版第１刷、医学書院
「介護　生命（いのち）やすらぐ日々を」時田純、1998年、第１刷、生活思想社

プロフィール

特別養護老人ホーム潤生園　施設長　**西山 八重子**

1998年～　特別養護老人ホーム潤生園　勤務
2009年～　副施設長、2012年より現職。
介護福祉士、社会福祉士、介護支援専門員、認知症ケア専門士