

「最期まで自分らしく生きる」ために

みなさんは
「もしもの時」を考えたことがありますか

在宅医療連携拠点はんのうでは、「心や体の状態に応じた自分らしい生き方とは…、人生終盤の望ましい過ごし方とは…」など、もしもの時のことを多くの皆さんに考えて頂くきっかけとして、医療の視点から以下の5項目について説明したパンフレットを作成しました。



- 1) 高齢者の特徴
- 2) 口から食べるのが難しくなってきたら
- 3) 延命治療について
- 4) 痛みを取り除く方法
- 5) 最期を過ごしたい場所

1) 高齢者の特徴

年齢を重ねることで、身体機能の低下や免疫力、抵抗力の低下など、少しずつ体に変化が出てきます。いつまでも自分らしく生活していくためには、高齢者の心身の特徴を理解することが大切です。

加齢による心と体の変化

③ 心の変化

- 新しいことを記憶するのは苦手になってきますが、多くの経験により理解力・洞察力はむしろ深まります。
- 体の衰え、退職、子供の独立など、環境の変化や身体的変化などから不安・疎外感を感じる場合があります。
- 無気力になったり怒りっぽくなったりすることがあります。

③ 体の変化

- 目… 近くのものが見えにくくなる。
- 耳… 聞こえにくい、高い音が聞きづらくなる。
- 腕・手… 筋力が低下する、重いものが持てなくなる。
- 膝・足… 転びやすくなり、骨折しやすくなる。
- その他… 暑さ・のどの渇きを感じにくい。
飲み込みがスムーズにいかない、すぐむせる。
低栄養状態になる。
記憶力の低下や物忘れがおこる。

2) 口から食べることが難しくなってきたら

食べることは、ただ体に栄養を補給するだけではありません。「おいしかった」「お腹がいっぱいになった」という満足感が得られると、体が元気になるとともに、気持ちも明るくなってきます。しかし、高齢になると飲み込む力が弱くなるので、むせやすくなってきます。その場合は、食べやすい大きさにする、ペースト状にする、汁物はとろみをつけるなどの工夫をしましょう。それでもむせる場合は、誤嚥ごえん（唾液や食物などが誤って気管に入ってしまうこと）の可能性があり、誤嚥は肺炎の原因にもなりますから、むせたり発熱しやすくなった場合は、病院に受診しましょう。

④ 経管栄養

食べ物を飲み込めなくなったり、必要な栄養や水分を口から取れなくなった場合に使用されます。

○経鼻経管栄養…鼻からチューブを入れて胃に栄養を送る方法です。

○胃ろう…内視鏡を使って腹部にチューブを入れて胃に栄養を送る方法です。

④ 点滴

○一般的な点滴…腕や足の静脈から点滴(水分)を入れる方法です。

○中心静脈栄養…鎖骨の下、首、太ももの太い静脈にカテーテル(管)を入れ、点滴(栄養・水分)を行う方法で、局所麻酔をして専門の医師が対応します。

④ 栄養のための医療行為は何もせずに自然にまかせます

食べたい時に食べられる分だけ、工夫をしながら経過を診ていきます。

3) 延命治療について

延命治療とは、癌の末期などで治療の効果が望めない状況でも、生命の延長を図るための治療のことをいいます。延命治療には、心臓マッサージや人工呼吸器の装着などによる心肺蘇生・人工透析・輸血・中心静脈栄養や経管栄養などの広範囲の処置も含まれます。

④心臓マッサージ

いったん止まった心臓をよみがえらせるため、外部から心臓を圧迫することによって血液を心臓から押し出す処置のことをいいます。

「自動体外式除細動器」＝AED：電極のついたパッドを裸の胸の上に貼ると自動的に心臓の状態を判断し、電気ショックを与えて心臓を正常に戻す機械です。

④気管挿管

自力で呼吸を行えなくなった時に、口または鼻から直接気管内に細い管を挿入して呼吸ができるようにします。

④人工呼吸器

呼吸をしない、または、呼吸が不十分な場合に、人工的に機械を使って呼吸を助ける方法です。

④昇圧剤・強心剤

血圧を上げるために使う薬で、主に点滴で入れます。血圧をあげて脳や心臓など重要な臓器に血液を送り、機能を保つことを目的としています。

輸血

血液中の赤血球(酸素を運ぶ成分)、血小板や凝固因子(出血したときに血液が止まるように働く成分)などの機能や量が低下したときに、その成分を補充するために静脈内に血液を入れます。

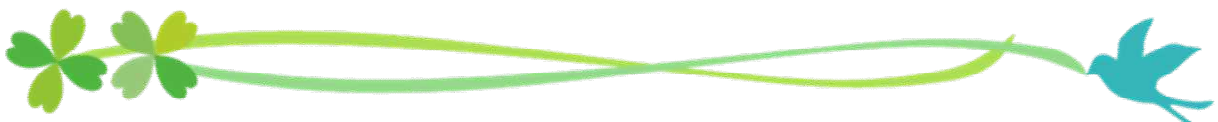
人工透析

腎臓は、血液をろ過して体内の老廃物や余分な水分を尿として捨てる働きをしています。腎臓の働きが悪くなった場合に、腎臓の代わりに機械で血液をろ過してきれいにすることを人工透析といいます。

不慮の事故や病気、認知症などで、自分のことが決められなくなったり、自分の考えや望みを人に伝えたりすることができなくなるかもしれません。

その場合、あなたのご家族(または、それに代わる方)が治療方針の決定に関わることになります。

あなたの大切な人が困らないよう、何よりあなた自身が望む治療を選択してもらえよう、自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有することが重要です。



4) 痛みを取り除く方法

痛みや苦しきがある場合、その程度に応じた薬（鎮痛剤、医療用麻薬）などを使用することで苦痛を軽減することができます。医療用麻薬の主な副作用は「便秘」・「吐き気」です。それぞれの症状にあわせた薬が使用されます。医療用麻薬は病院だけでなく在宅でも使用することができます。「自分の望む生活の場」で自分らしい最期を迎えることができます。

5) 最期を過ごしたい場所

あなたは人生の最期をどこでどのように過ごしたいですか

自宅で最期を迎える…

- ・ 住み慣れた場所で過ごすことができる。
- ・ いつでも家族や友人と過ごすことができる。
- ・ 生活のリズムが自由で自然に過ごせる。
- ・ 体が許す限り、自分の好きなことができる。 など

病院で…

- ・ 医療者が近くにいるので安心できる。
- ・ 24時間体制で看護してもらえる。
- ・ 容体の変化に対してすばやく対応してもらえる。 など

施設で…

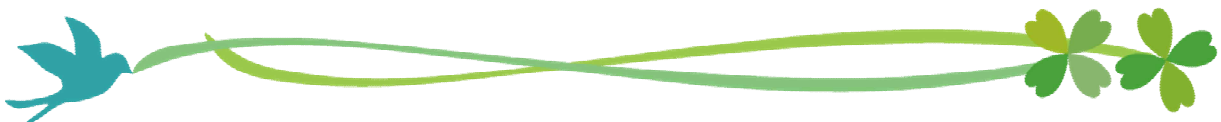
サービス付き高齢者向け住宅、特別養護老人ホーム、老人保健施設、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)や有料老人ホームなどさまざまな施設があり、自宅に近い環境で日常生活を過ごすことも可能です。

延命治療を希望せず、住み慣れた場所で 最期まで過ごしたいとお考えの方へ

訪問診療や訪問看護を受けている方で、「延命治療を希望しない」「住み慣れた場所で静かに最期を迎えたい」とあらかじめ希望している場合でも、人生の最期が近づいた時にご家族が救急車を呼んでしまうと、積極的な延命治療を望むことになってしまいます。その結果、自らの意向とは異なった医療処置が行われたり、最期の時を病院で迎えることになる可能性もあります。救急車を呼ぶ前に、まずはかかりつけ医や訪問看護師に連絡をしましょう。

住み慣れた場所で静かに最期まで過ごしたいとお考えの場合には、もしもの時に備えて、日頃からかかりつけ医や訪問看護師、ケアマネージャー、介護スタッフなどに思いを伝えたり、気になることを相談しておくといいでしょう。

また、ご家族や信頼できる方と「最期の時をどう過ごしたいか」について、繰り返し話し合うことも大切です。





「もしもの時」のこと…
今日から考えてみませんか

※この冊子についてのお問い合わせは下記連絡先へ

一社) 飯能地区医師会
在宅医療連携拠点はんのう
TEL 042 (978) 5791
E-Mail zaitaku-hanno@chic.ocn.ne.jp

2019/12/05