

旅立ちに向けて



もくじ

1. はじめに	2
2. 亡くなるまでの変化	3
(1) おおよそ1ヶ月前～数週間前の変化	
(2) おおよそ1週間前～数日前の変化	
(3) おおよそ48時間前～数時間前の変化	
(4) 旅立ちのとき	
～家族だけで看取るとき～	7
3. 気をつけておきたいこと	8
(1) 救急車を呼ぶということ	
(2) 臨終のときに	
(3) 亡くなった後に	
(4) 死亡届の写し	
4. おわりに	9
参考資料	11
ご家族の方が亡くなられたときに必要な手続き	
連絡先	14
(1) 担当主治医	
(2) 訪問看護ステーション	

1.はじめに

「人の死を看取る」、この行為は、人の生死に関わる仕事に携わっていない人にとっては、めったに経験することではありません。一生のうちに、ご自身のご両親、又は配偶者のご両親、もしくは配偶者を看取る程度ではないでしょうか。

つまり多くの人々が「人の死を看取る」ことに慣れておらず、初めての経験になると思います。いざそのときになって、不安や恐れを抱いても不思議ではありません。

この冊子は、あなたの大切な人が最期の時を迎えられるまで、あなたが抱えるであろう不安や恐れを取り除き、大切な人との残された時間を心の準備をした上で過ごしていただけるようにと作成されました。

もし、不安なこと、心配なことがあれば、どんな些細なことでも、担当主治医や訪問看護師にお尋ねください。

では、これから、人がどのように最期の時を迎えるのかをお伝えしていきます。全ての人がこの通りの経過をたどる訳ではありませんが、ひとつの目安としていただければと思います。

2. 亡くなるまでの変化

ここに記載されている時期はおおよその目安です。

すべての人に当てはまるものではなく、またこの順序どおりの経過をたどるわけではありませんのであくまでも参考としてください。

(1) おおよそ1ヶ月前～数週間前の変化

● 食事の量が少なくなります

- ・食事の量が減り、飲み込む力が弱くなってきます。
- ・身体が食べ物を徐々に必要としなくなってきます。



・無理やり食べさせたり、飲ませたりせず、食べたいもの、食べられるものを少量ずつあげてください。

・食事が十分にとれなくても、口の渇きをいやすため、氷片をあげたり、うがいや口の中をきれいにしあげるとよいでしょう。



● 寝ている時間が長くなります

- ・身体を動かす力が弱くなり、ベッドで過ごす時間が長くなってきます。
- ・トイレまで移動して、自力で排泄する事が難しくなってきます。
- ・昼夜を問わず、うとうと眠っている事が多くなります。
- ・つじつまが合わない事を言ったり、手足を動かすなど落ち着かない行動をとる事があります。
- ・痛み止めや安定剤などの薬の効果で眠っている事もあります。



●尿や便の量が少なくなります

- ・食べたり、飲んだりする量が減ってくると、尿の量が減り、便の回数が減ります。
また、身体の力が弱くなってくると、筋肉が緩むために尿や便を漏らしたりする事があります。

ご本人が苦痛でなければ、オムツを使用してもよいでしょう。



ご本人が『会いたい』と思っている人、

あるいは話せる間に

『会わせてあげたい人』はいませんか？

いらっしゃったら早いうちに会ってもらいましょう。

ご本人が『やっておきたいこと』・『気になっていること』

がありましたら、安心して旅立っていただくために、

解決できることは解決してあげましょう。



(2) おおよそ1週間前～数日前の変化



●夢と現実をいったりきたりします

- ・夢と現実を行き来したり、過去と現在が入り混じったり、意識が混乱してきます。
- ・眠っているように見えても、声を掛けるとしっかり返事をしたりする事もあります。

伝えておきたい事は先送りせずに、その都度伝えましょう。お気に入りの音楽を流したり、昔話や思い出話、ご家族の話をするのもよいでしょう。

(3) おおよそ48時間前～数時間前の変化



●声をかけても目を覚ますことが少なくなります。

- ・身体が弱ってくると、返事をするのも大変になってきます。

・目や口を開けたまま眠ってしまう場合もあります。目を開けたままだと乾燥して物が見えにくくなってしまいますので、そっとまぶたを閉じてあげてください。

・反応はできないものの、自分の身の回りの会話はしっかりと聞こえて理解できています。静かな声で、普通に話し掛けてください。そして、手を握ったり、身体を撫でるのもよいでしょう。



●のどもとでゴロゴロという音がします

- ・意識が無くなると、のどもとでゴロゴロ、ゼイゼイという音がすることがあります。そばにいる人にとっては、とても苦しそうに聞こえますが、ご本人は苦しさを感じておられません。自然な経過ですので心配ありません。

頭と上半身を少し高くするとゴロゴロという音がおさまることもあります。

●呼吸のリズムが不規則になります

- ・旅立ちが近くなってくると、呼吸が弱くなり、10～30秒ほど呼吸が止まったり、またゆっくり呼吸を始めたりといった状態になってきます。肩で一生懸命呼吸をするような感じにも見えます。

しだいに、下あごを突き出すようにして、パクパクと口を動かすような呼吸になってきます。

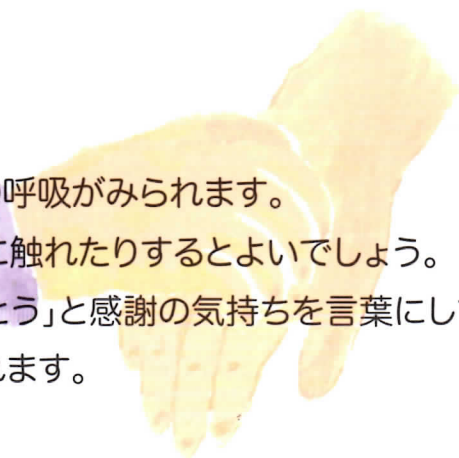
●手足が冷たくなります

- ・旅立ちが近づいた人は、血のめぐりが悪くなり手足が冷たくなり、皮膚が所々紫色になってきたり、指先や爪の色が青っぽくなるかもしれません。脈もふれにくくなります。
- ・血圧がだんだんと低くなり、はっきり測定できなくなってきました。血圧が測れなくなると、旅立ちの時が近いというしるしです。



(4) 旅立ちのとき

数度の長い間隔をあけた呼吸に続いて、最期の呼吸がみられます。
ご家族やご友人は、できるだけ話し掛け、身体に触れたりするとよいでしょう。
大切な人との最期のお別れの時には、「ありがとう」と感謝の気持ちを言葉にしても
よいでしょう。呼吸が止まり、旅立ちの時が訪れます。



～家族だけで看取るとき～

死亡の確認の仕方

- ・声をかけ身体に触れても反応せず、動かなくなります。
- ・鼻に手をあててみて、息が止まっていることを確認してください。



死亡の確認は医師がしなければなりませんが、ご自宅で亡くなる場合、最期の時に必ずしも担当主治医、訪問看護師が立ち会うことができるとは限りません。担当主治医や訪問看護師がそばにいない時は、息を引き取られた時刻をメモしておいてください。

そして、慌てずに、落ち着いて担当主治医に連絡してください。

目が開いている時は、手でまぶたをそっと押さえて閉じてください。

また、口が開いている時は、枕を高めにして、アゴの下にタオルを丸めて置いて、口を閉じるようにしてください。



3. 気をつけておきたいこと

(1) 救急車を呼ぶということ



① 苦しそうな状態を見て、救急車を呼ぶと…

「病院に運ばれ、延命処置などの積極的治療を希望する」ことになります。本人の意志とは無関係に本人の望まない処置も施されてしまいます。

② 気づいたら息を引き取っていたため救急車を呼ぶと…

既に息を引き取っていることから、救急隊は警察に連絡します。警察が介入すると事件性を疑われ、家族に対する事情聴取等がなされ、厳かな看取りが一変して、心かき乱されることになりかねません。

まずは、慌てずに担当主治医、訪問看護師に連絡しましょう。電話がつかない時は、留守番電話にメッセージを吹き込み、連絡がくるのを待ちましょう。



(2) 臨終のときに

臨終の瞬間に担当主治医が立ち会えれば理想的ですが、一般的には呼吸停止した後連絡を受けて訪問することがほとんどです。

継続して診察している病気が原因で亡くなったことが明らかであれば、担当主治医がその場に立ち会っていなくても死亡診断書を発行できます。

深夜であれば、朝まで待って主治医に連絡しても、法的な問題はありません。

(3) 亡くなった後に

担当主治医に死亡確認をしてもらった後に、体をお湯できれいに拭き、着替えをし、髭を剃ったり薄化粧をしたりします。訪問看護師に相談すれば、お手伝いをしてくれますし、葬儀屋に連絡をすれば、アドバイスやお手伝いをしてくれます。

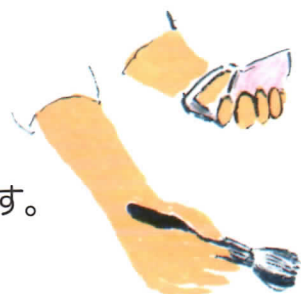
ご遺体を搬送する際には、ご遺体を乗せた車に死亡診断書又は埋火葬許可証を一緒に持って同乗されることをお勧めします。

(亡くなられたことを証明する書類がないと、事件性を疑われることがあります。)

(4) 死亡届の写し

生命保険の解約等で死亡届の写しが必要となる場合があります。

届出される前にコピーを取られることをお勧めします。



4. おわりに

ここに書かれていることだけで、あなたが抱えている不安や恐れは、すべて取り除けはしないでしょう。実際にあなたの不安や恐れを解消してくれるのは、担当主治医、訪問看護師、ケアマネジャーやホームヘルパーなど、あなた方を支えている人達です。

どんな些細なことでも構いません。

あなたの抱える思いを彼等、彼女等に

うちあけてみてください。

皆、あなた方を支えるために

集まっているのですから・・・



《参考資料》ご家族の方が亡くなられたときに必要な手続き

ここでは、四日市市へ死亡届を提出されることを前提に記載しております。
四日市市以外へ届を提出される場合は、提出先の役所へご確認ください。

担当主治医から死亡診断書をもらいましょう。

死亡診断書をもらったら、死亡届を記入(氏名、死亡したとき、死亡した場所、住所、本籍地など)しましょう。死亡診断書の左側が死亡届になっているものが多いですが、もらった死亡診断書に死亡届の欄が無い場合は、お住まいの役所で死亡届をもらってください。また、死亡届を記入したらコピーを取っておくことをお勧めします。

死亡届を7日以内に役所に提出しましょう。

届出先は、①死亡者の本籍地、②死亡地、③届出人の所在地、のいずれかの役所へ提出しましょう。

四日市市の場合は、次の窓口で届出を受け付けます。

●市役所市民課、楠総合支所、各地区市民センター(中部地区市民センターを除く)
《平日8:30~17:15》

●市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)
《火曜日・年末年始を除く10:00~19:00》
(ただし、平日の17:00~19:00まで、土・日・休日は預かりとなります。)

●宿直室(市役所本庁舎地下)
《平日17:15~翌日8:30、土曜・日曜・休日》

提出時に届出人の印鑑、火葬料が必要になります。

死亡届以外の市役所への手続きについては、死亡届提出時に案内文書が、もらえます。

ご葬儀等をされるのであれば事前に相談しておきましょう。

死亡届を提出すると埋火葬許可証が交付されます。交付されました埋火葬許可証は、すみやか(遅くとも出棺予定時間の1時間前まで)に火葬場にご提出ください。

なお、火葬するには死亡時刻から24時間経過している必要があります。

ご葬儀等の段取りについては、専門家にお尋ねしてみてください。

《参考資料》 その他の手続き

(1) 銀行口座の名義変更

金融機関は口座名義人の死亡が判明した時点で、遺産の保全を目的として相続手続きが終了するまでの間、預貯金を凍結します。名義変更や解約手続きには戸籍謄本等が必要となりますので、詳しくは各金融機関へお問い合わせください。

(2) 世帯主変更届

お亡くなりになった方が3人以上の世帯の世帯主だった場合、世帯主変更届が必要です。

(3) 各種名義変更届

電気、ガス、水道、電話、NHK等の名義変更や、引き落とし口座の変更が必要です。詳しくは支払い通知書等に記載されている連絡先へお問い合わせください。クレジットカードについても解約手続きが必要ですのでカード会社へお問い合わせください。

(4) 勤務先との各種手続き

死亡退職届や未払い給与の請求、社員証等の返還などの手続きが必要です。勤務先へお問い合わせください。

(5) 各種免許証、健康保険被保険者証、医療受給者証、介護保険被保険者証などの返還

運転免許証や、健康保険被保険者証、医療受給者証、介護保険被保険者証などの返還手続きが必要です。発行された各窓口へお問い合わせください。また、加入していた健康保険から葬祭費の支給がありますので、健康保険被保険者証返却時にお問い合わせください。

(6) 生命保険金の請求

保険証券等を確認し、加入していた生命保険会社へお問い合わせください。

(7) 準確定申告

お亡くなりになった方の、1月1日から死亡した日までの確定した所得金額及び税額を計算して、4ヶ月以内に申告(準確定申告)と納税をする必要があります。
なお、お亡くなりになったご本人が支払われていた医療費の控除は、この申告での対象になりますが、死亡後に相続人が支払われた医療費については対象となりません。
詳しくは税務署へお問い合わせください。

●四日市税務署(自動音声) 059-352-3141

(8) 相続税の申告

お亡くなりになった方の残された財産を受けつがれた場合には、相続税の申告が必要となる場合があります(10ヶ月以内)。詳しくは税務署へお問い合わせください。

●四日市税務署(自動音声) 059-352-3141

(9) 年金手続きについて

お亡くなりになった方が、年金を受給していた場合は、手続きが必要です。
また、お亡くなりになった方が、まだ年金を受給していなかった場合、遺族年金や死亡一時金を請求できる場合があります。
受給していた年金、支払っていた年金の種類によって、窓口が異なります。

●厚生年金・国民年金

四日市年金事務所(0570-05-1165) または(059-353-5515)

●国民年金のみ

(老齢福祉年金、障害基礎年金、遺族基礎年金、寡婦年金など)

四日市市役所保険年金課(059-340-0221)

●共済年金

受給していた共済組合へお問い合わせください。

連絡先

担当主治医

連絡先

訪問看護
ステーション

連絡先

メモ欄

「旅立ちに向けて」作成ワーキングメンバー（50音順）

赤堀美智恵（居宅介護支援事業所いくわ） 猪岡紀久子（傾聴ボランティア）

川口真由（いしが在宅ケアクリニック） 松下容子（羽津訪問看護ステーション絆）

矢田俊量（三重県がん相談支援センター） 山田雅彦（四日市薬剤師会） 山中賢治（四日市医師会）

イラスト 廣瀬里穂（愛知県立芸術大学学生 四日市出身）