

家族にだから できること



住み慣れた家で
家族とともに…

はじめに

在宅介護の経験がある方は多くいらっしゃいますが、自宅での看取りを経験されている方はあまりいません。

がんという病気は、自宅で看ていくことが大変だと考えている方が多いようです。その理由は、痛みが強くなるのではないかと、最後は痛み苦しむのではないかとという心配が強いからです。このような心配事の多くは、考え方を整理することで解決されることがほとんどです。

がんという病気は、多くの方が痛くなることを心配します。病気の進行に伴って徐々に力が弱くなっていきますが、痛みがないままの方も少なくありません。それまで、できていた事ができなくなったと実感する事になるのですが、これはとても辛いことです。そして、ある時期から自に見える速さで衰弱が進みます。ご本人は、死が近いことを実感してきます。この時期は、ご家族にとっても一番辛く、大変な時期だと思います。看ているご家族の方が辛く、ある意味ではご本人よりも大変かも知れません。ご家族の辛いこと、心配なことは、本人に向けず私たちに話してください。そして、自宅だから、家族だからできることを大切に、見守っていきましょう。

【自分でできなくなったことの辛さ】

ある時期になると、元気な時には、当たり前でできていた一つ一つのことが大変になってきます。

字を書くこと、座っていること、立ち上がること、話すことにも力が入るのです。

『少しでも起きていた方が・・・』『少しでも食べた方が・・・』とご家族は心配になりますが、『起きて居られるものなら起きていたい』『食べられるものなら食べたい』と一番思っているのは、おそらくご本人ではないでしょうか。『何食べる？と聞かれるのが一番辛い』とほとんどの方がおっしゃられます。

本人のためにと思っていることなのですが、言われるたびにできなくなったことを実感し、辛さは増します。ご家族の期待に応えようとして精一杯努力をし、頑張っているのですが、応えられない現実を実感することが辛さにもつながります。

自分の家で、落ち着いた生活を継続するためには、ご家族の心配事を解決していくことが大切です。

一人で考えないで、私たちに話してください。



【食べられない】

食欲の低下は病気の進行に伴う症状のひとつです。三度の食事を摂ることが難しくなり、一回に食べられる量が少なくなります。食べたいときに少量ずつと考える方が良いでしょう。

お茶碗に入ったご飯より、おむすびにしたり、おはぎ・お赤飯なら食べられるという方は意外に多いです。

食べたい物は食べられます。『食べなければ』と、思うと、なかなか食べられません。食べたいと思っても目の前にくると食べられないこともあります。

ご飯やパン等は、噛んだり胃の中で、消化して小腸・大腸から吸収されエネルギーになるまでには時間がかかります。果物や甘い物を好むようになるのも、簡単にエネルギーの補充ができるからかも知れません。

栄養バランスを考えて、食べなければ・・・と思っても食べられないのです。食べたい物を食べたいときに少しずつ・・・と考える方が、結果的に食べられる量は多くなります。



【点 滴】

食べる量が少なくなると『点滴は・・・』という話になりますが普通の点滴では栄養補給にはなりません。

点滴は水分の補給です。口から飲むことができれば必要はありません。

喉の渇きがあって、思うように水分が摂れないときには点滴が有効なこともあります。

しかし、点滴は、外からの強引な形での水分補給ですので、力が落ちてきている状態の時には、心臓や肺に負担がかかり、動悸や汗をかいたり、気分が悪くなったりすることがあります。

腹水・胸水や浮腫がある場合には、点滴をすることで症状が増強します。

また、元気な時とは異なり、点滴の針を刺す痛みや点滴をしている間の拘束感が、計り知れないほどの辛さとして表現されることが少なくありません。



薬が飲みにくい場合・・・

1. 錠剤は小さい方が飲みにくいことが多いようです。
2. オブラートに包んで、水でぬらすと喉につかえず飲み込みやすくなります。
3. 食べ物（あんこ・バナナ・ポテト・カステラ）に包むと飲み込みやすくなります。
4. ヨーグルトやプリンといっしょにスプーンに乗せて飲んでも良いです。
5. 散剤は少量の水を加えて練ると飲みやすい場合もあります。
6. 痛み止めの薬は、飲み薬の他にも方法が色々とありますので飲めなくなった時も心配ありません。
7. 薬は食後に飲むものとは限りません。
ほとんどの場合は、食事に関係なく服用して大丈夫です。
服用することが大変な時には医師・看護師に相談してください。



上手に水を飲むには・・・

お水は、寝たままででは飲みにくいものです。起き上がるのが大変になると、ご家族は、寝たままの方が楽だろうと思うかも知れません。体を起こすのが大変な時には、頭を支えてコップで飲めるように手伝えると良いでしょう。

口の中の粘膜が乾いてしまうと口を動かしにくくなります。舌は乾くと丸まってしまい動きにくくなります。そうすると、お水が飲みにくくなったり、言葉が出にくくなります。

