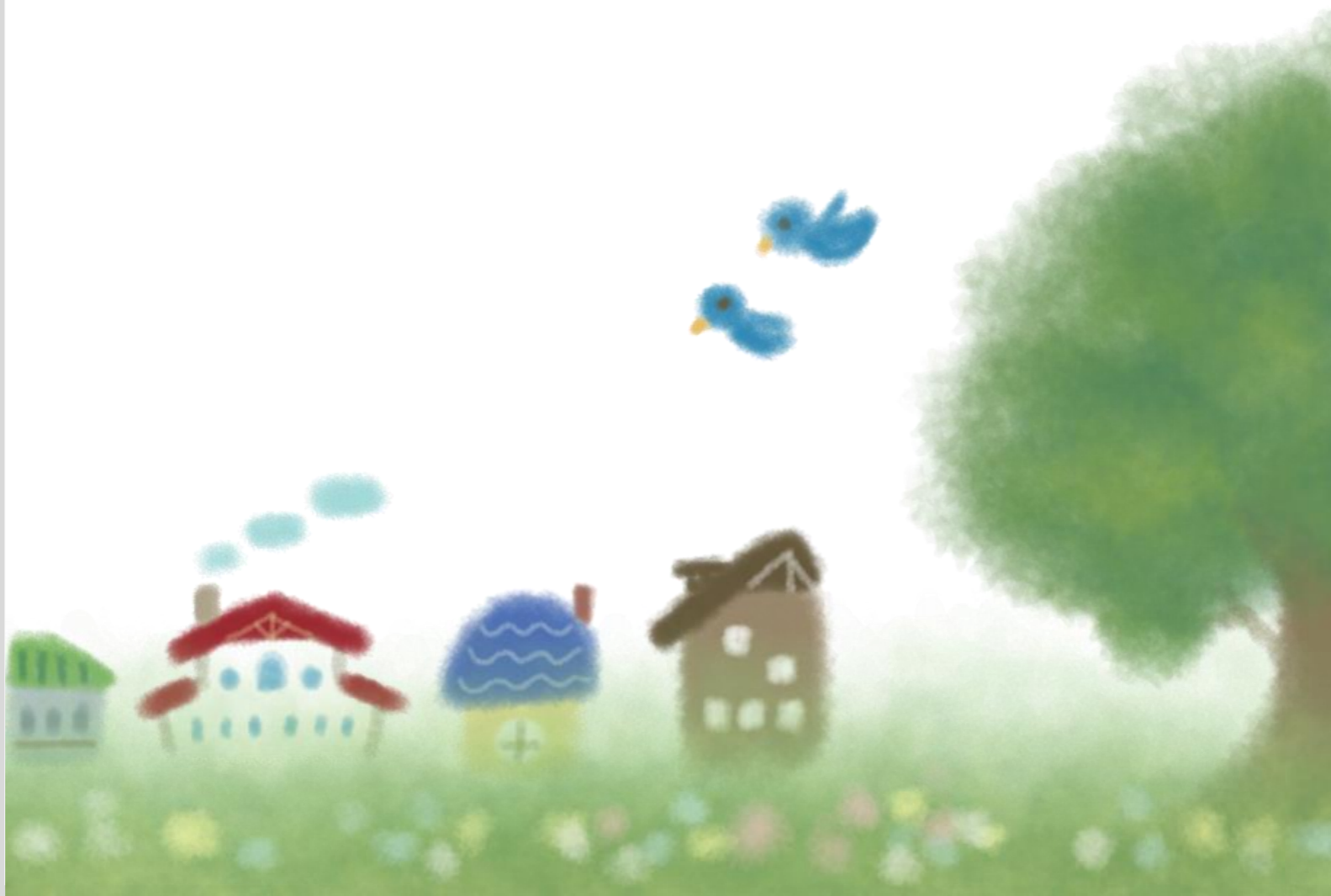




# あなたに知ってほしい

～在宅看取りの物語～

松元 沙織（まつもと さおり）  
訪問看護師  
緩和ケア認定看護師



はじめに 2  
在宅看取りの物語『命のバトンタッチ』 3  
ご家族からのお手紙 7  
訪問看護師×緩和ケア認定看護師ができること 12  
あとがき 19



みなさんは人生の最期をどのように過ごされたいですか？

私は看護師7年目のときに訪問看護の世界に飛び込み、  
これまで100名近くの方のご自宅でのお看取りに携わってきました。

病気を抱えながらも、たとえ命が限られていても、  
住み慣れたお家で最期までその方らしく  
穏やかに過ごすことをお手伝いしたい！  
そんな思いを胸に在宅で過ごす一人でも多くの方々へ、  
緩和ケアをお届けすることを自身の使命として日々奮闘中です。

この本では、そんな私が携わった患者さんとのエピソードや、ご  
自宅でお看取りをした方のご家族からいただいたお手紙をご紹介します。  
「お家で自分らしい最期を迎える」「大切な人を自宅で看取る」  
とはどのようなことか、感じていただく機会になれば幸いです。



## 在宅看取りの物語 『命のバトンタッチ』

ご縁をいただいたのは60代の男性Aさん。

肝臓がんを患い、これまで様々な治療を頑張って受けてこられた方でした。

抗がん剤の副作用で食事が摂れなくなったことがきっかけで

訪問看護が関わらせていただくことになりました。

関わり始めて約1か月が経った頃、

最後の望みをかけた抗がん剤治療も思うような効果が得られず、

病院でこれ以上治療法はないと告げられました。

訪問看護でお伺いしたとき、Aさんは

「これまで頑張って治療してきたけど効果がなくて。

でも先生がはっきりそう言ってくれてありがたかった。

割り切ることができた。自分では何となくわかっていたから。

これからは少しでも穏やかに家族みんなでこの家で過ごすことが私の希望です」

とご自身の想いをご自身の言葉ではっきりと伝えてくださいました。

もともと奥様と2人暮らしでしたが、残された時間が限られていることを知り、

3人の娘さんと6人のお孫さんがお家に集まりました。

そして看取りまでの1週間、ご家族みなさんでずっと一緒に過ごされました。

看護師も毎日訪問させていただき、

体調の確認や苦痛な症状を少しでも和らげるためのケアをさせていただきました。

訪問するといつも、Aさんがウトウト眠っておられるベッドの横で

お孫さんがお勉強をしていたり、娘さんが在宅ワークのお仕事をしていたり。

ご家族の日常の中にAさんが居て、

Aさんの周りにはいつも賑やかな笑い声で包まれていました。



いよいよ血圧も測れなくなり、少しずつ意識が低下して  
お話することも難しくなってきました。

それでもご家族がお声を掛けるとパッと目を開けられて、  
手や体の動きでご自身の意思表示をされました。

そしてその言葉にならないAさんの意思を

「お父さん口乾いたんやね」「じいじ暑いって言ってるんとかう？」  
とご家族が本当に上手に汲みとってAさんが望むようにケアされていました。

徐々に呼吸が弱くなってきました。

奥様、3人の娘さん、6人のお孫さんがご本人を囲みます。

「お父さん、可愛がってくれたこの子達をちゃんと育てるね！」と娘さん

「じいじ、小学校になっても勉強がんばる！」と

4月から小学校に入学するお孫さん

ご家族みんながお一人ずつ、それぞれの目標をご本人に向かって宣言されました。

その数分後、ご家族みなさんに見守られる中、

穏やかに静かに息を引き取られました。

奥様も娘さんもお孫さんも、Aさんのことをとても大切にされていて、  
きっとこれまでご本人がご家族のことを本当に大切にされてきたんだなあと  
感じられる温かな空気がそこには流れていました。

「この1週間『最期』という大切な時間をみんなで過ごすことができました。  
この時間は主人にとっても、そして私たち家族にとっても  
かけがえのない時間だった」そう話す奥様の言葉がとても心に残っています。

在宅緩和ケアは、ご本人と家族が最期まで穏やかに  
これまでの生活を送ることができるように支えること。  
住み慣れた空間、聞き慣れた家族の声、当たり前の日常  
そんな最期の時間の中でその方の「生」が支えられ、  
いのちが輝くのだと思います。



ご主人をお家で看取った奥様からのお手紙

この度は、主人の闘病に際し大変お世話になり、  
ありがとうございました。

早いもので来週四十九日を迎えます。未だに主人が  
なくなったことは信じられない気持ちで毎日を過ごし  
ています。主人の病気がわかってから約1年、本人も家  
族も生活が一変し怒涛の毎日でした。

病気が進行し、次々と現れる症状に本人、家族はそ  
の都度落ち込むことも多くありました。そんな中、定  
期的に家に来てくれる看護師さんの存在はどれほど心  
の支えになったことか。看護師さんたちが主人や私た  
ちに寄り添い、支えてくださったおかげで、安心して  
在宅で療養することができました。

辛い状況の中で主人はわがまを申すこともありま  
したが、それでも主人らしさを尊重したケアをしてい  
ただいたことが家族としてはとても嬉しかったです。

主人だけではなく、私たち家族にもいつも優しくお  
声かけしてくださり、本人も家族も全員を支援してい  
ただけたことも本当に有り難く思っています。

主人がいない寂しさは消えることはありませんが、  
主人が長年暮らしたこの家で、貴重な最期の時間を家  
族全員で過ごせたことは、のこされる私たち家族に  
とってもかけがえのない時間となりました。そのよう  
な時間を支えてくださったこと、心より感謝しており  
ます。



お母様をお家で看取った娘様からのお手紙

早いもので母が亡くなり3か月が経ちました。今頃は先に旅立った兄弟や友人と天国で楽しく過ごしていることと思います。

母が体調を崩し、病院へ通うことが難しくなった時、このまま家で母を看ることができなのか、とても不安な気持ちがありました。また、離れて暮らす母の介護をするためには仕事を辞めるべきか、とても悩んだことを覚えています。

そんな時、病院の方から訪問看護を紹介していただき、ヘルパーさんとともに一人暮らしの母を支えてくださったこと、本当に感謝しております。

看護師やヘルパーの皆さんが居てくださったからこそ、私自身仕事を続けながらも母の「自宅で最期まで過ごしたい」という願いを叶えることができました。

母の元へは週に2～3回通うことが精一杯でしたが、看護師の皆さんが母の様子をいつも細やかに報告してくださり、不安だった気持ちもいつしか安心感に変わっていました。

母がなくなる前の最期の1か月は介護休暇をとり、母と旅行にも行くことができ親子の時間を過ごすことができたのは、母にとっても私にとっても本当に特別な時間となりました。

今でもお仏壇には最期の旅行写真を飾っています。亡くなる1か月前にこんな素敵な笑顔を残してくれたんだと思うと、心が癒され、私の心の支えになります。母だけでなく私をはじめ家族の気持ちまで考えて支援してくださったこと、心より感謝申し上げます。



いかがでしたでしょうか。

「病気や障がいがあっても住み慣れた家で暮らしたい」

「人生の最期を自宅で迎えたい」と望まれる方が増えています。

また、ご家族も病院で面会もできないまま会えなくなるのは寂しいと、在宅で介護することを望まれる方も多く、ご自宅でのお看取りも増えています。

でも

「家族だけで介護や医療的なケアができるだろうか」

「一人暮らしだけど最期まで家で過ごせるの？」

と不安に思う方も多いと思います。

そんな時、頼りになるのが訪問看護です。

特に緩和ケア認定看護師が在籍する訪問看護ステーションでは、専門的な知識や技術を活かして在宅での緩和ケアや看取りをサポートさせていただくことができます。

では、訪問看護や専門的な緩和ケアを提供する緩和ケア認定看護師は、在宅療養の場でどのようなことができるのか、具体的にお伝えしていきます。

## 訪問看護



ができること

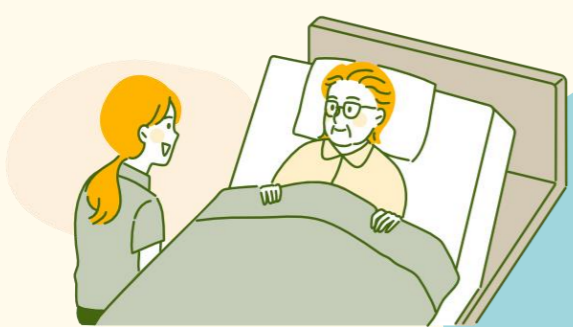


## 訪問看護でできること



訪問看護とは、看護師がご自宅に訪問して、その方の病気や障がいに応じた看護を行うサービスです。

住み慣れたお家で、その方らしく毎日の生活を送れるよう、ご本人はもちろん、ご家族も含めてサポートします。



### 健康状態の観察

- ・体調変化の確認
- ・内服薬の管理

### 医療処置や医療機器の管理

- ・医師の指示に基づく点滴や注射
- ・呼吸器管理
- ・吸引・在宅酸素
- ・人工肛門の管理



### 認知症 精神疾患の看護

- ・本人・家族の相談
- ・対処方法の助言

### 療養上のサポート

- ・入浴介助
- ・トイレ介助
- ・食事介助
- ・口腔ケアなど



### 介護者の支援

- ・介護方法の助言
- ・不安やストレスの相談



### 在宅での リハビリテーション

- ・筋力低下予防
- ・機能訓練
- ・福祉用具や住環境の調整



緩和ケア  
とは？

緩和ケアとはがんだけでなく、命に関わる病気に直面している患者さん・ご家族の痛みやその他の身体の苦痛、気持ちのつらさ、生活の困りごとを軽減することで、患者さんとそのご家族がより良く生きることをサポートすることです。

診断された時から、治療中、人生最期の時まで幅広い方に関わることができます。

緩和ケア  
認定看護師  
って？

緩和ケア認定看護師とは、「緩和ケアの分野で熟練した技術と知識を有すると認められ、水準の高い看護を実践できる看護師」のことをいいます。

### 緩和ケア認定看護師の役割

緩和ケア認定看護師は、緩和ケアにおける専門的な知識と技術を活かし、身体的な苦痛を緩和するだけでなく、精神的な支援や社会的問題のサポートなど、患者さん・ご家族が抱える様々な苦痛を緩和することを役割としています。



訪問看護

×

緩和ケア認定看護師



だからこそできること



## 訪問看護×緩和ケア認定看護師 だからこそできること



訪問看護師として、そして緩和ケア認定看護師として、様々な苦しみを抱える患者さん・ご家族に寄り添い、「その人らしく、その家族らしく」暮らせるよう専門性に根差したケアをお届けできる存在でありたいと思っています。

### 痛みの緩和

- ・幅広い視点から痛みを把握します
- ・医師の指示に基づく専門的な鎮痛療法を実践します

### 精神的なケア

- ・ご本人のお気持ちに丁寧に寄り添います
- ・不安や気持ちのつらさが少しでも和らぐよう関わります



### 痛み以外の 身体的苦痛症状の緩和

専門的な緩和技術を用いて  
個別的なケアを実践します

リンパマッサージ  
呼吸理学療法  
口腔ケアなど

在宅で専門的な緩和ケアを受けると、  
苦痛に早く対応でき、  
家でその方が望む生活を  
続けやすくなります

### 家族ケア

- ・ご家族が少しでも不安なく過ごせるよう介護相談や精神的なサポートをおこないます
- ・ご家族の悲嘆のケアをおこないます

### 意思決定支援

- ・ご本人の希望を大切に支えます
- ・ご本人の希望が尊重されるようサポートします

### 多職種連携

- ・病院との密な連携を図ります
- ・在宅チームの多職種との橋渡しとしての役割を担います



### 在宅での看取りの支援

- ・ご本人もご家族も最期までご自宅で安心して過ごせるようサポートします
- ・お看取り後のケアもおこないます

### 緩和ケアの普及

- ・専門的な緩和ケアを多くの方に届けられるようスタッフ教育や研修会を行います



## あとがき

私が緩和ケアの道に進もうと思ったきっかけはある患者さんとの出会いでした。  
緩和ケアの本質を気づかせてくださった方でした。

その患者さんは50代の女性で乳がんの末期の状態でした。  
腹水によるお腹の張りや足のおくみに苦しんでおられました。

ホスピスにいられて1週間、なかなか苦痛な症状が緩和されず、  
日に日に心を閉ざされ、言葉数も少なく1日のほとんどをベッド上で  
目を閉じて過ごされていました。

この時の私は、緩和ケアとは何かということも、苦しみを抱えた方との向き合い方も、  
何もわからない状態で  
患者さんに対して何もできない自分が情けなくて、  
患者さんに向き合うことも辛くて逃げ出したいと思うことが何度もありました。

それでも私はこの方から逃げてはいけないという不思議な思いに駆られて  
毎日患者さんのもとへ向かい、  
背中や足をさするようにマッサージさせていただきました。

何を話すわけでもなく、沈黙の静かな時間が流れていました。

ある日、背中をさすっている私に患者さんがおっしゃいました。

『あなたの手はいつも温かい。この手の温もりでたくさんの人の苦しみを  
和らげることができるわよ。私がそうであるように』と。

そのお顔は入院後初めて見る、とても穏やかで柔らかい表情でした。

私は患者さんからいただいたこの言葉に心が震える感覚を抱いたのを覚えています。

同時に、苦しみを抱える方に向き合い続けることが私の使命なのかもしれない、  
そんな使命感から緩和ケアの道に導かれるように進んできました。

これまで多くの患者さんの最期のときに関わらせていただいておりますが、  
今でも苦しむ方を前に無力さを感じ、逃げ出したくなることもたくさんあります。

それでも私は、この患者さんからいただいた言葉を胸に、  
特別な薬や特別な治療やケアではなく、  
手の温もり、手から伝わる想いを込めて、今日も苦しみを抱えた方に  
向き合い続けています。



松元 沙織(まつもと さおり)



「生きる」を「活きる」に  
導く看護



ななーるは、こんな看護が得意です

認知症ケア

専門知識を活かした適切な対応で「生きづらさ」を緩和します。

ガン・心不全

不安に寄り添いながら、適切な判断で苦痛の緩和に導きます。

自宅での看取り

時間と思いを大切に、後悔のない最後の時を支えます。

訪問看護師は、医療処置や健康管理・療養上の相談にとどまらず、暮らしの中に「楽しみ」や「生きがい」を見出せるように、利用者さまやご家族と共に歩むパートナーでありたいと願っています。

このような方はご相談ください

- 住み慣れた家で安心して療養したい。
- 病気や痛みで生活が不自由。この先が心配だな・・・
- 最期の時まで、自宅で穏やかに過ごしたいのだけれど・・・

お問合せ窓口

24時間 365日対応

☎ 072-737-6312

✉ info@nana-r.jp



松元沙織（まつもとさおり） 訪問看護師/緩和ケア認定看護師

1985年生まれ、看護大学卒業まで三重県の自然豊かなところで育つ。看護師になって最初の5年間は大学病院の外科病棟で急性期看護を学ぶ。その後、淀川キリスト教病院ホスピスに勤務。

ホスピスでの患者さんとの出会いをきっかけに緩和ケアを志す。看護師7年目のときに訪問看護の世界に飛び込み、これまで100名近くの方のご自宅での看取りに携わる。

病気を抱えながらも、たとえ命が限られていても、住み慣れたお家で最期までその方らしく穏やかに過ごすことお手伝いしたい！そんな思いを胸に在宅で過ごす一人でも多くの方々へ、緩和ケアをお届けすることを自身の使命とし訪問看護師として日々奮闘中。



著者：松元 沙織  
協力：ななーる訪問看護ステーション



あなたに知ってほしい  
～在宅看取りの物語～