

# 自分らしく生きるために 人生を楽しく…

市民のみなさんに「自分の最期をどう考えるのか」「自分らしく生きるためにはどうしたらよいのか」を是非一度考えて頂きたく、医療の視点から説明したわかりやすいリーフレットを作成いたしました。資料は下記の①～⑤項目になっています。ご自由にお持ちになってください。

- ①高齢者の特徴
- ②食えることが難しくなったら
- ③高齢者の転倒
- ④救命と延命
- ⑤人生の最終段階をどのように過ごしたいですか



自分らしい最期を  
むかえられるように元  
気な時から考えておく  
ことが大切ですね！

企画・編集：地域連携看護師会（川口市・戸田市・蕨市）

監修・アドバイザー：川口市医師会、蕨田市医師会、埼玉県南部保健所、県南在宅医療研究会  
川口市・川口市保健所、戸田市、蕨市

問い合わせ先：

川口市在宅医療サポートセンター TEL：048-229-7670  
蕨・戸田市在宅医療支援センター TEL：048-434-5100

作成：2018年4月

# 自分らしく生きるために 人生を楽しく…『高齢者の特徴』編



歳を重ねるごとに現れるさまざまな変化は、誰にでも起こり、個人差も大きいです。

“生涯を通し「あなたらしく」暮らしていくために…”

“あなたが望む生き方を選ぶことができるように…”

今から考えてみませんか？

# 加齢による心身の変化

## こころの特徴

多くの経験により、豊かな人間性が育まれます

- ・応用力 ・コミュニケーション力 ・調整力 ・経験、知識
- 一方、からだの衰えなどにより、喪失感を感じることもあります
- ・悲観的になる ・頑固、意固地になる ・怒りっぽくなる

## からだの変化(生理的現象)

- 高血圧・・・血管が硬くなる
- 誤えん・・・飲み込む力の低下
- 息切れ・・・心臓、肺の機能の低下



- 老眼、かすみ目  
・・・視覚機能の低下
- 難聴、高い音が聞きづらい  
・・・聴覚機能の低下
- 暑さ・ノドのかわきを感じにくい  
・・・体温調整や適応能力の低下
- 記憶力低下、物忘れ  
・・・脳の萎縮



- 下痢、便秘・・・胃・腸の機能の低下
- 夜間頻尿、残尿、失禁・・・排泄機能の低下

- 転びやすい・・・筋力の低下
- 骨折しやすい・・・骨そしょう症



## 症状の現れ方の特徴

- ・症状が出にくい、発見が遅れる
- ・病気が慢性化しやすい
- ・回復に時間がかかる、治りにくい
- ・障害が残しやすい

企画・編集：地域連携看護協会（川口市・戸田市・蕨市）

監修・アドバイザー：川口市医師会、蕨田市医師会、埼玉県南部保健所、県南在宅医療研究会  
川口市・川口市保健所、戸田市、蕨市

問い合わせ先：

川口市在宅医療サポートセンター Tel：048-229-7670  
蕨・戸田市在宅医療支援センター Tel：048-434-5100

作成：2018年4月

# 自分らしく生きるために

## 人生を楽しく・・・『食べる事が難くなったら』編



食事は単に「食べる」  
「栄養をとる」ということでは  
なく生活の一部です。  
そして食べることは人と人を  
結ぶことにもつながります。



歯で噛むことができない

口の中に食べ物が残る

飲み込む時にむせやすい

入れ歯があわない

食べやすい大きさ、一口大のおにぎりなどにする

歯肉や舌で押しつぶすことができ、ノドごしのよいペースト食にする

舌で押さえつぶせる硬さに調節し、汁物は飲み込みやすいようにトロミをつける

入れ歯の調整をする

それでもむせる

たんが増える

飲み込みが悪い

よく熱をだす



誤嚥（ごえん）の可能性があるので病院に受診し相談しましょう

食べられなくなったら鼻や胃からチューブを入れ栄養をとる方法があるらしいが・・・



食べたい時に食べたい物をたべられる分だけいいなあ・・・

# 口から食べることができなくなった場合

## 1. 経管栄養

経管栄養とは、胃や腸などの機能を生かして栄養補給をする方法です

### ○経鼻経管栄養

鼻から胃にチューブを入れる方法です。

### ○胃ろう

胃カメラまたは手術で皮膚から胃に直接チューブを入れる方法です



## 2. 点滴

### ○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）をいれ、点滴（栄養・水分）を行う方法です。局所麻酔下で専門医が管をいれます。

### ○普通の点滴

腕や足の静脈から点滴（水分）を入れる方法です。



## 3. 自然にまかせる

経管栄養や点滴を行わず、食べたい時に食べられる分だけ工夫をしながら経過を看ます。

- ご本人の食べたい物を準備しましょう
- 口の渇きをいやすために、氷片、かき氷、アイスクリームなどを試しましょう



食べられなくても  
お口の中はきれい  
にしないでね

企画・編集：地域連携看護師会（川口市・戸田市・蕨市）

監修・アドバイザー：川口市医師会、蕨田市医師会、埼玉県南部保健所、県南在宅医療研究会

川口市・川口市保健所、戸田市、蕨市

問い合わせ先：

川口市在宅医療サポートセンター TEL：048-229-7670

蕨・戸田市在宅医療支援センター TEL：048-434-5100

作成：2018年4月



# 自分らしく生きるために 人生を楽しく・・・『高齢者の転倒』編

## 高齢者の転倒

高齢者は身体機能や生活機能が低下することで、転倒しやすくなります。転倒は、骨折してしまったり痛みが長引き、歩いたり、活動的に生活する事ができなくなります。動かなくなることで、廃用症候群に陥ることもあります。ではなぜ転倒してしまうのでしょうか。原因は大きく分けて、内的要因と外的要因があります。

### 内的要因

加齢に伴う変化

体の状態の変化・・・力が弱くなる  
バランスが悪くなる  
視力が衰える  
感覚が鈍くなる



精神・心理面・・・焦り、不安  
内服薬の影響・・・ふらつき



### 外的要因

履物・・・脱げやすい物  
滑りやすい物



床の状態・・・デコボコや段差がある  
フローリング等で滑りやすい

明るさ・・・夜間などの足元の明るさ

床の障害物・・・電気コード

カーペットなどの折れ端  
滑りやすいカーペット



## 骨折しやすい場所

肩

上腕骨骨折



背骨

脊椎圧迫骨折



手首

橈骨遠位端骨折



股

大腿骨近位部骨折



## 転びやすい環境

廊下や階段に手すりがありますか？



玄関に段差はないですか？



着替えの時、フラツキませんか？



履きやすい靴で、脱げたりしませんか？



部屋の明るさは十分ですか？



雑誌や新聞、床に物を置きっぱなしにしていませんか？



濡れて滑りやすくないですか？



電気コードにつまずきませんか？



## たとえば・・・足を骨折したら、手術を受ける？受けない？



### 手術を受ける場合

歩けること（骨折前の生活）をゴールにしますが、歩けるようになるかは、手術後の経過（機能訓練）などにより個人差があります。以前と同じ生活が送れなくなり、介助が必要になることもあります。

\*年齢や基礎疾患又は全身状態により、手術を受けられない場合もあります。

### 手術を受けない場合

車椅子での生活又は寝たきりとなることもあります。



企画・編集：地域連携看護師会（川口市・戸田市・蕨市）

監修・アドバイザー：川口市医師会、蕨田市医師会、埼玉県南部保健所、県南在宅医療研究会

川口市・川口市保健所、戸田市、蕨市

問い合わせ先：

川口市在宅医療サポートセンター TEL：048-229-7670

蕨・戸田市在宅医療支援センター TEL：048-434-5100

作成：2018年4月

# 自分らしく生きるために 人生を楽しく…『救命と延命』編

救命と延命、どう違うの？  
難しい事は解らないけど・・・  
いざ！という時、知っておきたいこと



救命とは？



急病で突然死またはそのような状態になり命を救うための医療処置

**主な救命治療**：人工呼吸・心臓マッサージ・AED（徐細動器）など積極的に治療をすることです。

延命とは？



死が避けられない場合でも、寿命を延ばすための医療処置

**主な延命治療**：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・胃ろう・輸液療法中心静脈点滴や経管栄養、などの広範囲の処置も含まれます。



## 【急変時の救命治療について】

### 1. 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、  
外から人工的に胸骨部を圧迫する方法



#### 「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。



### 2. 気管内挿管（気管切開）

専用のチューブを鼻または口から挿入し、気道を確保する  
方法で呼吸のための空気の通り道を確保します。

この先端に  
人工呼吸器をつなげます



気管切開とは、皮膚を切開して直接、気管内に専用の器材を  
挿入して呼吸のための空気の通り道を確保します



### 3. 人工呼吸器

換気を補助または強制的に行う器械。



※あなたが病気や事故により、明確な意思表示ができなくなった場合・・・  
あなたの御家族（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。その後の経過や生死に関わる深刻な判断を求められるので  
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、経過  
を選択してもらえよう、**家族・相談できる友人や知人・相談員**と、日頃から  
お話しておく必要があります。できれば書面に残しておく事をお勧めしま  
す。

・ **家族への連絡方法**                      ・ **いざとなった時の最期** など

※病院通院や入院中、医師から病状や経過など説明があります。

不明な点はきちんと質問しましょう。

医師に聞きにくい場合は、**医療相談員**や**退院調整看護師**に御相談下さい。

企画・編集：地域連携看護師会（川口市・戸田市・蕨市）

監修・アドバイザー：川口市医師会、蕨戸田市医師会、埼玉県南部保健所、県南在宅医療研究会

川口市・川口市保健所、戸田市、蕨市

問い合わせ先：

川口市在宅医療サポートセンター TEL：048-229-7670

蕨・戸田市在宅医療支援センター TEL：048-434-5100

作成：2018年4月

# 自分らしく生きるために

## 『人生の最終段階をどのように過ごしたいですか』編

高齢者の人生の最終段階は、老衰や病気の進行とともに、口からの食べる量が少しずつ減っていき、最終的にほとんど食べられなくなると考えられています。

ご自分の最期は自宅で・・・施設で・・・病院で・・・



### 自宅で死ぬということ

- いつもの見慣れた景色の中にいる安心感。
- 好きな音楽、テレビをいつでも見られる。
- 体が許す限り、自分の好きなことができる。
- 自分の育てた植物の成長を楽しめる。
- 面会制限がない。 など

### 病院で死ぬということ

- 最期まで医療を受け続ける。
- 苦しみに対するコントロールがしやすい。
- 療養の場は、ベッド上に限られる。
- 病院の生活リズムに合わせなければならない。
- 面会制限がある。 など

どこまで延命治療を希望するのか、  
看取りを支援する主治医や介護、医療関係者に  
伝えておくことが大事です。



看取りの場所	特徴	かかる費用	
自宅	訪問診療や訪問看護、介護サービスを使いながら、最期まで住み慣れた場所で、自分らしく過ごすことができます。	要介護3～5までの方で、医療・介護サービスを含め、月約5～8万円です。	
サービス付き高齢者向け住宅	高齢者用賃貸住宅で、介護保険の認定を受けていなくても入居は可能です。食事の提供、安否確認、生活相談、訪問系のサービス利用ができます。	住居費食費込みで月約12～17万円で、介護保険サービス、医療費は別となります。	
主な施設	特別養護老人ホーム	介護保険の認定を受けた人で、原則要介護3～5の認定をされた方が対象です。生涯入所することができる施設が多いですが、看取り体制を取っていない施設もあります。	部屋のタイプにより異なりますが、個室は月約6～19万円、多床室は月約3～10万円かかります。
	老人保健施設	在宅復帰を目標としたリハビリを行う施設ですが、最近は長期に入所でき、看取りもできる施設が増えてきました。	個室は月約15～20万円、多床室は月約12～17万円かかります。
	認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	介護保険の認定を受けた人で、要支援2～要介護5の認定をされた方と認知症の診断を受けた方が対象で、介護を受けながら共同生活する場所です。医師や看護師が常駐していないため、看取り体制を取っていない施設もあります。	月約15～18万円かかります。
	有料老人ホーム	介護保険の認定を受けていない方でも入所できます。看護体制は施設によって異なり、看取りを行っていない施設もあります。	月約15～20万円以上で、入居契約金の支払いが必要なところとそうでないところがあります。
病院	急性期病院	急な病気、けががあるときに入院できますが、入院でなければできない治療が終了したら退院となります。介護目的の入院はできません。	月約7～8万円（食事、雑費、差額ベッド、アメニティは病院により異なります）
	慢性期病院	長期にわたり、点滴や酸素、痰の吸引などの医療行為が必要な方が対象となります。最期まで入院できる病院もあります。	月約13～16万円（食事、雑費、差額ベッド、アメニティは病院により異なります）

\* 費用はH29年8月現在の資料



企画・編集：地域連携看護師会（川口市・戸田市・蕨市）

監修・アドバイザー：川口市医師会、蕨戸田市医師会、埼玉県南部保健所、県南在宅医療研究会  
川口市・川口市保健所、戸田市、蕨市

問い合わせ先：

川口市在宅医療サポートセンター TEL：048-229-7670

蕨・戸田市在宅医療支援センター TEL：048-434-5100

作成：2018年4月