

大切な人の最期を^{みと}看取る ことについて

人は誰でもいつか死を迎えます。

でも、どのように最期を迎えたいかは、本人と家族で少し違うかもしれません。

自宅で亡くなることを希望する方は多くても、家族の介護や在宅医療、そして特に家族にとって「死」を自然なものと受け入れる心の準備が整っていないと、かなわない夢だと思います。

この冊子は自宅で看取ることについて、しっかりと考えていただくことを願い、作成しました。ご一読ください。



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か月前～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・・・・・・・・・・・・・・・・	10
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	
おくやみコーナーのご案内	
その他の手続き	
連絡先・・・・・・・・・・・・・・・・	17
担当主治医	
訪問看護ステーション	
ケアマネジャー（介護支援専門員）	

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軽くし、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わけではありませんが、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か月前 ～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。
- ・ 身体が食べ物を除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

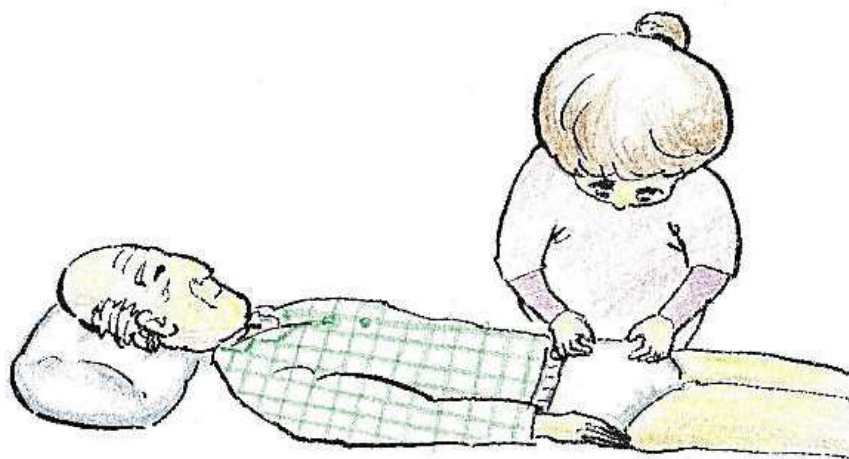
- ・ 身体を動かす力が弱くなり、ベッドで過ごす時間が長くなってきます。
- ・ つじつまが合わない事を言ったり、手足を動かすなど落ち着かない行動をとる事があります。
- ・ トイレまで移動して、自力で排泄する事が難しくなってきます。
- ・ 昼夜を問わず、うとうと眠っている事が多くなります。
- ・ 痛み止めや安定剤などの薬の効果で眠っている事もあります。



●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

●夢と現実を行ったり来たりします

- ・夢と現実を行き来したり、過去と現実が入り混じったり、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する事もあります。



伝えておきたい事は先送りせず、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。

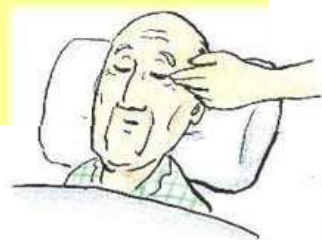
(3) おおよそ48時間前～数時間前の変化

●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。

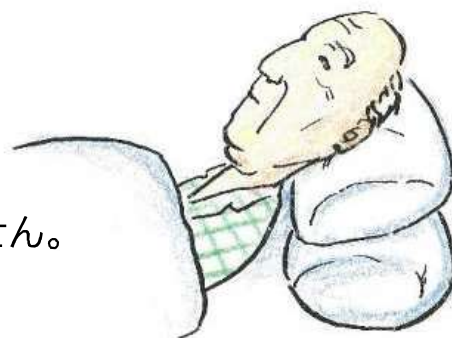


- ・目や口を開けたまま眠ってしまう場合もあります。目を開けたままだと乾燥して物が見えにくくなってしまいますので、そっとまぶたを閉じてあげてください。
- ・反応はできないものの、自分の身の回りの会話はしっかりと聞こえて理解できています。静かな声で、普通に話し掛けてください。そして、手を握ったり、身体を撫でるのもよいでしょう。



●のどもとでゴロゴロという音がします

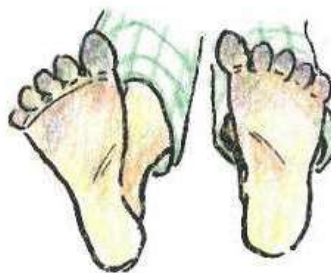
- ・意識が無くなると、のどもとでゴロゴロ、ゼイゼイという音がすることがあります。そばにいる人にとっては、とても苦しそうに聞こえますが、ご本人は苦しさを感じておられません。自然な経過ですので心配ありません。



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。

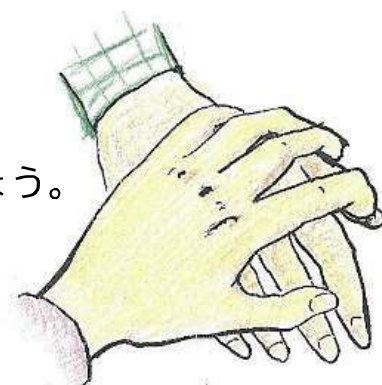


●手足が冷たくなります

- ・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、できるだけ話しかけ、
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、あご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。電話がつながらない時は、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・火葬許可証と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(死亡診断書)の写し

生命保険の解約等で死亡届(死亡診断書)の写しが必要となるときがあります。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軽くしてくれるのは、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うちあけてみてください。

皆、あなた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れたときに必要な手続き



ここでは、松阪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。
松阪市以外へ届を提出される場合は、提出先の自治体へご確認ください。

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ない場合は、お住まいの自治体で死亡届をもらってください。また、死亡届(死亡診断書)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、のいずれかの自治体へ提出しましょう。

松阪市の場合は、次の窓口で届出を受け付けます。

●市役所本庁舎

【平日】 8：30～17：15 ⇒戸籍住民課

【平日夜間】 17：15～翌日8：30 ⇒休日夜間窓口（当直室）

【土曜日・日曜日・祝日】 ⇒休日夜間窓口（当直室）

●各地域振興局

【平日】 8：30～17：15 ⇒地域住民課

【土曜日・日曜日・祝日】 8：30～17：00 ⇒振興局当直室

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

死亡届を市役所 戸籍住民課又は各地域振興局 地域住民課へ提出すると死体埋火葬許可証が交付されます。

（土日祝及び夜間については、当直等による対応となります。）

交付されました死体埋火葬許可証は、火葬の際にご利用される火葬場にご提出ください。ご葬儀の段取り等でご不明な点がございましたら、まずはご依頼される葬儀社にお尋ねください。また、火葬予約は松阪市インターネットシステムに登録がある葬儀社であれば、インターネットからをお申込みいただくことができます。

斎場・火葬場についてご不明な点がございましたら、以下の連絡先へお問合せください。

- 篠田山斎場
環境課墓苑係（０５９８－２９－１３１７）
- 嬉野斎場（ヒプノス嬉野）
嬉野地域振興局地域住民課（０５９８－４８－３８１３）
- 飯南火葬場（さくら坂飯南）
飯南地域振興局地域住民課（０５９８－３２－２５１４）

《参考資料》 おくやみコーナーのご案内



(1) おくやみコーナーについて

松阪市ホームページ
「おくやみコーナーについて」

おくやみコーナーでは、市役所内の必要な手続きについて、事前に予約頂いた内容を基に該当する手続きを調査し、担当窓口へのご案内・各申請書作成サポート等、市役所内の手続きをお手伝いしています。

市役所本庁（殿町 1340 番地 1）が近い方は、おくやみコーナーをご予約ください。

各地域振興局のほうが近い場合は、最寄りの地域振興局の窓口へご相談ください。

ご相談の内容によっては、問い合わせ窓口をご案内させていただく場合があります。

※市役所以外で必要となる一般的な手続きについては、次ページ《参考資料》その他の手続きをご参考ください。

(2) 各種手続きの概要

死亡届の提出時にお渡しする「おくやみハンドブック」（松阪市ホームページからダウンロードすることができます）をご覧ください。

（該当する手続きは、亡くなった方によって異なります。）

※死亡届の提出が代理人（葬儀社等）の場合は、喪主の方に渡していただくようお願いしています。

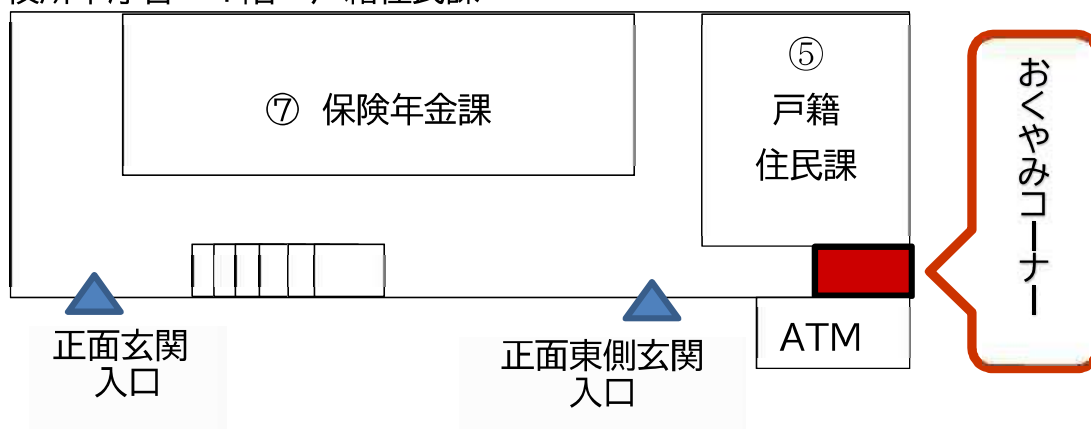
(3) 利用方法

予約受付電話：0598-53-4481（受付時間：平日午前 9 時～午後 4 時）

※ご予約がない場合、おくやみコーナーをご利用いただけない場合があります。

(4) 設置場所

松阪市役所本庁舎 1 階 戸籍住民課



《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) 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。カード会社へお問い合わせください。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 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。

(6) 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、この申告での対象となりますが、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。

●松阪税務署（自動音声） 0598-52-3021

(7) 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カ月以内）。詳しくは税務署へお問い合わせください。

●伊勢税務署（自動音声） 0596-28-3191

※松阪税務署は、R5年7月10日以降、資産税（相続税、贈与税、土地等譲渡所得）に関する事務を伊勢税務署で行っています。

(8) 相続登記

お亡くなりになった方が不動産を所有されている場合には、所有権移転登記により不動産を相続いただくことが必要となります。詳しくは法務局へお問合せください。

●津地方法務局松阪支局（自動音声） 0598-53-1503

※R6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます。

●お問い合わせ先 059-228-4191

(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や扶養の状況によって、窓口が異なります。

●厚生年金・国民年金

松阪年金事務所（０５９８－５１－５１１５）

●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）

松阪市役所保険年金課（０５９８－５３－４０４４）

●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

●恩給

総務省恩給相談室（０３－５２７３－１４００）

●農業者年金

みえなか農協各支店または農業委員会事務局

（０５９８－５３－４１３６）

●企業年金

各企業年金基金等または企業年金連合会（企業年金コールセンター）

（０５７０－０２－２６６６）



連絡先



担当主治医

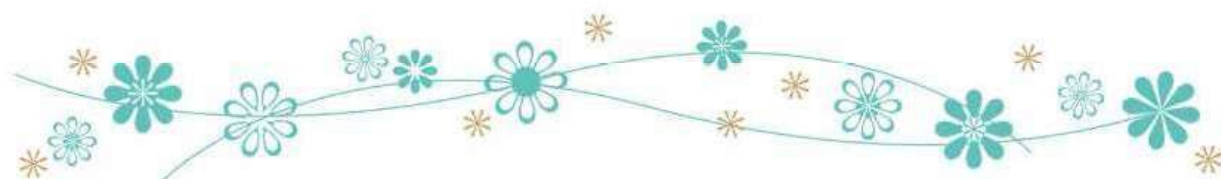
連絡先

訪問看護
ステーション

連絡先

ケアマネジャー
(介護支援専門員)

連絡先



×モ欄



この冊子は、四日市市安心の地域医療検討委員会が作成された在宅医療
啓発冊子「旅立ちに向けて」をもとに松阪市として再構成したものです。

平成 **28**年度作成、平成 **30**年度・令和 **5**年度改定
松阪市健康福祉部高齢者支援課
電話 0598-53-4099