



もしものときのために

～始めてみませんか人生会議～

災害や不慮の事故、突然の病気をなど、誰でもいつでも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。でも、思いがけないもしもの時のために準備をしておくことはできます。人生の終わりまで、あなたは、どのように過ごしたいですか。「良い人生だった」と思えるように考えてみましょう。



「人生会議」とは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）の愛称で、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことをいい、最期まで自分らしく生きるために重要な役割を果たします。
※この取組は、個人の主体的な行いによって進めるものであり、考えること、話し合うことを強要するものではありません。

大田原市地域包括ケアを考える会（おおたわらの会）

もしものときのために…

🌸 誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

🌸 もしも、あなたがそのような状態になった時、家族などあなたの周りの人は、あなたの受ける医療やケアについて選択を迫られ、判断をしなければなりません。このような時、あなたの価値観や考え方をよく知っていることが、その判断の重要な助けとなるのです。

「人生会議」の進め方



ステップ1

あなたの希望や思いについて整理しましょう
大切にしていることは何ですか？

ステップ2

信頼している人たちに伝え、話し合しましょう

くり返す

パンフレットの使い方



もし残された時間がわずかだとしたら、あなたが大切にしたいことは何でしょうか？もしものときのために、前もって考えていただきたいことについてまとめました。

ページをめくりながら、あなたの「人生会議」をスタートしましょう。

人生には誰でも最期の時が訪れます。もしも残された時間がわずかだとしたら…後悔しないため、そして、より良く生きるために、あなたが大切にしたいことを考えてみましょう。

考える参考として、自分の考えに近いものにチェックを入れてみましょう。

🌸大切にしたいこと

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ① 家族や友人のそばにいる | <input type="checkbox"/> ⑦ 自分が経済的に困らない |
| <input type="checkbox"/> ② 仕事や社会的な役割が続けられる | <input type="checkbox"/> ⑧ 家族が経済的に困らない |
| <input type="checkbox"/> ③ 好きなことができる | <input type="checkbox"/> ⑨ できる限りの医療が受けられる |
| <input type="checkbox"/> ④ ひとりの時間が保てる | <input type="checkbox"/> ⑩ 少しでも長く生きる |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 身の回りのことが自分でできる | <input type="checkbox"/> ⑪ 痛みや苦しみが少ない |
| <input type="checkbox"/> ⑥ 家族の負担にならない | |
| <input type="checkbox"/> ⑫ その他（具体的に _____) | |



特に大切にしたいことを順番で書いてみましょう。

（例：①⇒④⇒⑨⇒⑤ など）

その理由（なぜそう思ったかその理由を具体的に書いてみましょう）

例：自宅で家族と一緒に過ごす時間を大切にしたい など

🌸好きなもの・趣味など



● これからやりたいこと

● これから行きたいところ

● これから会いたい人

● これから楽しみにしていること



🌸 自分が受けたい医療について

医師から伝えて欲しいこと

重い病気になったとき、自分に病名・病状・余命を知らせてほしいか考えてみましょう



- 余命も含めて、ありのままに知らせてほしい
 - 余命が（ ）か月以上であれば、余命も含めて知らせてほしい
 - 病名・病状のみ知らせてほしい（余命は知らせないでほしい）
 - 知らせないでほしい
- （代わりに伝えてほしい人： _____）

- その他（ _____ ）
- その理由（ _____ ）

🌸 医療やケアを受けたい場所や最期を迎えたい場所について

医療やケアを受けたい場所

- 自分の家
 - 施設
 - 病院や緩和ケア病棟（※）
 - 家族や信頼できる人に任せたい
 - その他
- （ _____ ）
- その理由（ _____ ）

人生の最期を迎えたい場所

- 自分の家
 - 施設
 - 病院や緩和ケア病棟（※）
 - 家族や信頼できる人に任せたい
 - その他
- （ _____ ）
- その理由（ _____ ）

※緩和ケア病棟：がんの進行に伴い一般病棟や在宅ケアでは対応困難な心身の苦痛がある患者への対応や、人生の最期の時期を穏やかに迎えることを目的とした病棟

🌸 人生の最期を過ごす場所について

自宅	施設等	病院等
<p>【メリット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 住み慣れた環境で療養できる ・ 入院より自由度の高い生活が送れる ・ いつでも好きな時に家族や友人と過ごすことができる <p>【デメリット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 積極的な治療は難しい ・ 家族等の理解、協力が必要 ・ 緊急時の対応は難しい 	<p>【メリット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養管理されている食事と規則正しい生活が送れる ・ 季節の行事などがある ・ 家族以外との交流機会が増える <p>【デメリット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 積極的な治療は難しい ・ 生活の自由度は低い ・ 面会に制限がある 	<p>【メリット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 積極的な治療が受けられる ・ 栄養管理がされている食事と規則正しい生活が送れる ・ 緊急時の対応が受けられる <p>【デメリット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 生活の自由度は低い ・ 嗜好品は制限がある ・ 面会に制限がある

■どのような医療やケアを希望しますか？

例① 老衰や病気で徐々に口から食べ物や水分が入らなくなった時に、胃ろうや点滴などの医療をうけたいですか？

●胃ろう

事前に手術でお腹の表面から胃へと通じる穴をあけます。その入り口に専用のチューブをつないで、水分や栄養剤を補給します。チューブを使わないときは外し入り口にふたをします。



●経鼻胃管栄養

細いチューブを鼻から胃まで通し、水分や栄養を補給します。チューブのずれを防ぐため、鼻と頬に管をテープで固定します。管の違和感や不快感を感じることもあります。



●中心静脈栄養

心臓近くの大きな血管に太いチューブをいれたままにして、カロリーの高い点滴で栄養補給を行います。チューブが入っているため感染症を引き起こしやすくなります。

例② ご自身の力で呼吸ができなくなったとき、心臓が動かなくなったとき、人工呼吸器や心臓マッサージで生命の維持を目的とした医療を希望しますか？

●人工呼吸器

呼吸が止まったとき、自力で呼吸が出来なくなったときに使用する機器です。一旦装着すると「このまま回復しないのであれば外して欲しい」という要望があっても現在の法律上取り外すことは難しい状況です。

●心臓マッサージ

心臓が止まったとき、心臓の動きを再開させるための処置です。そこから胸部の圧迫を繰り返し、血液を押しだします。電気ショック（AEDなどの除細動器）や心臓の動きを促す薬（昇圧剤、強心剤など）も使用して行います。



■延命治療について

※治る見込みがなく、命が危険な状態の時に人工呼吸や心臓マッサージなどを行うこと

□できる限り治療を続けてほしい

内容（例：血圧を上げる薬は希望するが、人工呼吸器は希望しない、など

□延命治療より、痛みや苦しみをやわらげることを優先したい

□家族または信頼できる人に任せたい

□今は決められない

□その他

（ ）

●主な延命治療について、自分の気持ちに近いものに○をつけてみましょう。

医療	希望する	希望しない	今は決められない
人工呼吸器			
心臓マッサージ			
胃ろう			
経鼻胃管栄養			
中心静脈栄養			

🏠在宅医療とは？

暮らしの場で提供される医療サービスのことです。

定期的な「訪問診療」と急変時の「往診」を組み合わせ利用できる。

治療だけが目的でなく、尊厳ある人生を支え、希望があれば看取りも行う。

🏠在宅医療とは医師だけでできるものではありません。

「訪問看護」や「訪問リハビリテーション」、「訪問歯科診療」

「訪問薬剤指導」など、それぞれの専門家や介護のプロと協力して行います。

🏠あなたの応援団はたくさんいます。自分の思いや考えを伝えましょう。

■自分が受けたい介護などのケアについて

●してほしいケア

(例：お風呂は入りたい、自分の口から食べたい、1人にしないでほしい など)

記録した日
年 月 日

●してほしくないケア

(例：おむつはつけない、管はいれたくない など)

記録した日
年 月 日

●ケアをお願いしたい人

- できるだけ家族に任せたい
- ヘルパーなど介護の専門家に任せたい
- 家族など、信頼できる人たちの判断に任せる
- 今は決められない
- その他
()

記録した日
年 月 日

●そのほか記しておきたいこと

記録した日
年 月 日

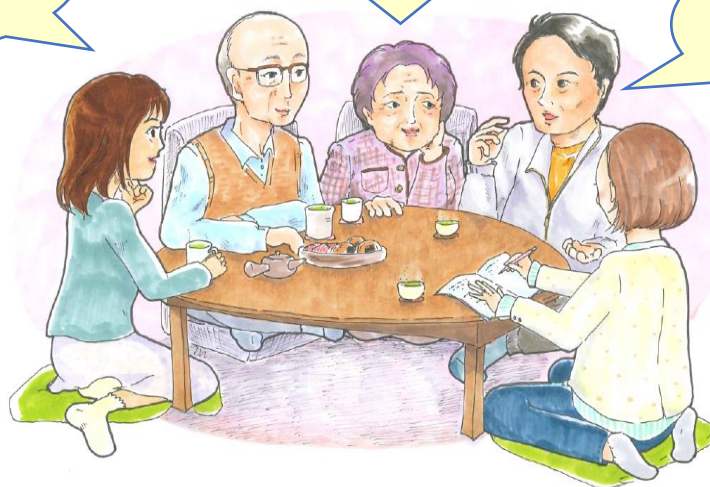
ステップ1でまとめたことを参考に、あなたの信頼する人たちと繰り返し話し合ってみてください。

話す内容は「人生の最終段階にどのような医療やケアを受けたいか」「どこで過ごしたいか」だけでなく、「これまでどのように生きていたか」「どのような不安を持っているか」など、さまざまであり、決まった議題はありません。

話し合いの機会が
持てて良かった。

元気な今だからこそ
いろいろ話しておきたいんだよ。

まだまだ
元気じゃないか…



🌸 話し合いのポイント

①いつ話し合うの？

もしものときは冷静に考えることが難しくなりますので、**“元気なうち”** から考え、話し合っておくことが必要です。

- 例) ○お盆や正月に家族が集まった時
○誕生日・記念日
○健康診断を受けた時 など

②こんなことを伝えてみよう

- ステップ1でまとめたこと
- これまで大切にしてきたこと・もの
- 不安に思っていること、楽しみにしていること など

●話し合いのメモ欄●

①	話合った日： 年 月 日
	話合った人：
	内容
②	話合った日： 年 月 日
	話合った人：
	内容
③	話合った日： 年 月 日
	話合った人：
	内容

■ご家族やご本人を支える皆様へ

大切な人には、「できるだけ長く生きてほしい」と思うものです。しかし、「生きる時間の長さ」だけではなく、本人が望む「生活の質」が叶えられるよう、サポートすることが重要です。皆さんの大切な人が、「**良い人生だった**」と思えるよう、ご本人と一緒に話し合ってみましょう。



みんなが人生会議するまち



【作成】大田原市地域包括ケアを考える会（おおたわらの会）
 【発行】大田原市役所 保健福祉部 高齢者幸福課
 ☎(0287)23-8757 2022年6月作成

