

IV 「もしもの場合」について、話し合ってみましょう。

①あなたが大切にしていることや、「もしもの場合」の医療やケアについて、信頼する人と話し合ったことはありますか？

話し合ったことがある 話し合ったことはない 話し合ったことはないが、今後話し合いたい

②「もしもの場合」について、話し合っておきたいことやその理由、または話し合いたくない理由など、思いつくことを書いてみましょう。

V 「もしもの場合」のあなたの希望を共有しましょう。

①もし、あなたが自分の意思を伝えられなくなった場合、医療やケアはどうしてほしいですか？

自分が望んだとおりにしてほしい
自分が信頼する人に、医療・介護従事者と相談して決めてほしい
どちらともいえない

②「もしもの場合」の希望は、書類にして残すことも広まってきています。あなたの共有しておきたいこと、伝える方法など、思いつくことを書いてみましょう。

その他何か気になることがあればメモしておきましょう。 例) 好きな音楽、お墓のこと、お金のこと…

「もしも」は突然やってくる

もしも急に容態が悪化し、救急対応で本来望まなかったはずの、人工呼吸器や経管栄養をつけることになるかもしれません。急に訪れる「もしも」の時のために、どのように対応してほしいか、あらかじめかかりつけ医も交えて話し合っておきましょう。



最期まで自分らしく生きるために 「もしもの場合」あなたの意志は伝わる？



医療の発達、栄養状態や衛生環境の改善などによって、「人生を100年」生きることが珍しくない時代を迎えようとしています。この長い航海も、いつかは終わりのときを迎えます。あなたは、残りの人生をどう生き、どのような老いや死に方をしたいかについて考えたことはありますか？人生を納得して最後まで生きるために、「もしもの場合」のために、「チェックシート」に記入しながら、あなたが大切にしていることや考えをまとめ、信頼している人と話し合っておきましょう。

人生会議

自分の希望する医療や介護を受けるために、前もって信頼のおける人と繰り返し話し合い共有する取り組みを「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」と呼びます。厚生労働省では、「人生会議」というニックネームをつけて、その取り組みを進めています。



一般財団法人 松本財団
MATSUMOTO Global Foundation

東京都中央区日本橋浜町 2-31 番 1 号浜町センタービル
<https://www.matsumotofoundation.com/>

制作 国際医療福祉大学教授 高橋 泰
一般財団法人 松本財団 長谷川 フジ子

人生を最期まで納得して生きるためのチェックシート

人生の最期が近づき、自分の意思が伝えられなくなったときであっても、納得できる最期を迎えられるよう、自分自身で前もって考え、ご家族や親戚、信頼する人とチェックシートに記入しながら話し合ってみましょう。気持ちは取り巻く状況によって変わるもの。時間を置いてときどき再確認してみることも必要です。

話し合った日

話し合った人

年 月 日

I 人はみな、最期のときが訪れます。残りの限られた時間、あなたにとって大切にしたいことを考えてみましょう。

1 あなたは、何歳くらいまで生きていますか？

() 歳くらいまで

2 あなたにとっての生きがい、大切なことは何ですか？(複数回答可)

- 家族のこと 友人のこと (具体的に)
- 仕事 社会的な役割や地位
- お金 趣味 (具体的に)
- 一人の時間 その他 (具体的に)

3 そのほか、元気なうちにやっておきたいこと、何か気がかりなことがあれば、書いてみましょう。

II 最期のときが近づいたとき、あなたはどんな治療、ケアを受けたいですか？かかりつけ医とも相談しながら、考えてみましょう。

1 身の回りのことが自分でできなくなったり、病気が悪化した場合、あなたはどこで治療やケアを受けたいですか？

- 自宅 病院 高齢者施設
- それ以外 (具体的な場所)

「もしも」の2つの分岐点




人生の最後を迎えるにあたって、大きな決断をしなければならない瞬間がおとずれます。「もしも自分でご飯が食べられなくなったら」。そして「もしも飲み込みが悪くなったら(嚥下障害)」の2つの分岐点。あなたの「もしも」について、前もって考え、話し合っておきましょう。



2 自分でごはんが食べられなくなった場合、あなたが望む治療やケアはどれですか？

- 自分で食べられるところまで。
- 食べられるところまで食事介助してほしい。
- 胃ろうなど、経管栄養を行ってほしい。

3 病状が悪化し、自分の意思が伝えられなくなった場合、どのような治療を望みますか？

-  延命を最も重視した治療 (とことん型) :
心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器、集中治療室など、心身にも負担になるが、長く生きるための治療。
-  延命効果を伴った一般的な治療 (ほどほど型) :
心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器、集中治療室など、心身にも負担になる処置は望まないが、点滴や水分補給など長く生きるための治療。
-  快適さを重視した治療 (自然型) :
延命より苦痛の緩和を優先しながら、快適で自分らしい生活を大切にしたい治療。

4 あなたが「もう生きられない」と感じた場合、どのように過ごしたいか、書いてみましょう。

III もし病状が悪化して、考えや気持ちを伝えられなくなったとき、あなたに代わって治療やケアについて話し合っほしい人は誰なのか、あなたの希望を託したいのは誰なのか、考えてみましょう。

1 あなたの事をよく理解してくれる (わかってきている) のは誰ですか？

- 配偶者 子ども 兄弟姉妹 親戚 (具体的に)
- 知人・友人 (具体的に) その他 ()
- いない

2 もし、あなたが考えや気持ちを伝えられなくなったときや、治療などについて決められなくなったとき、あなたに代わって治療やケアの方針を委ねられる方は誰ですか？

- 配偶者 子ども 兄弟姉妹 親戚 (具体的に)
- 知人・友人 (具体的に) その他 ()
- いない 自分の希望を尊重してもらいたい

3 「もしもの場合」に備えてあなたの希望を共有して、医療従事者などに伝えてもらいたい人は誰ですか？

- 配偶者 子ども 兄弟姉妹 親戚 (具体的に)
- 知人・友人 (具体的に) その他 ()
- いない 信頼する人にまかせたい