

地域包括支援センター(高齢者相談センター)

高齢者の総合相談窓口です。住み慣れた地域や自宅で生活が送れるよう、相談を受けています。社会福祉士、主任介護支援専門員(主任ケアマネジャー)、保健師、認知症地域支援推進員が配置されています。

※必要に応じて、訪問もしています。
※相談に関する秘密は守ります。

開設日: 月～金曜日 8:30～17:15(祝日、12月29日～1月3日は休み)



基幹地域包括支援センター(高齢者相談センター)

千曲市杭瀬下2-1(市役所内)

担当地区: 更埴西中学校区

電話: 026-273-1111 (内線 1181. 1182. 1183) Fax: 026-272-6302

更埴川東地域包括支援センター(高齢者相談センター)

千曲市杭瀬下13-1(千曲神社の東側)

担当地区: 屋代中学校区・埴生中学校区

電話: 026-213-5085 Fax: 026-213-6089

戸倉上山田地域包括支援センター(高齢者相談センター)

千曲市戸倉2388(千曲市ふれあい福祉センター内)

担当地区: 戸倉上山田中学校区

電話: 026-214-7780 Fax: 026-214-7781

人生会議の取り組みは、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

『「もしも」のときの私の願いシート』は千曲市のホームページからダウンロードできます。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



発行 千曲市
企画 千曲市在宅医療・介護連携推進委員会

いざという時のために、いま考える

「もしも」のときの 医療・ケアについて

—最期まで 私らしく 暮らすために—



「もしも」のときの私の願いシート付き

千 曲 市

はじめに

「もしも」のときのために、 なぜいま考える必要があるの？

この冊子は、あなたが人生の終わりの時期（人生の最終段階）に、どのように自分らしく過ごしたいか、どのような医療・ケアを受けたいかを考えるために作られました。

人である限り、私たちは何らかの形で人生の最期を迎えることになります。そのときがいつ来るかは誰にもわかりません。

どのような医療やケアを受けたいか、そのときになってから考えるのでは遅い場合があります。本人に意識がなく、「今すぐ決めなければ、亡くなってしまいます」と家族に判断を迫られる場合もあります。

「延命できるのなら、少しでも長く生きたい」と思うかもしれません。しかし高齢の場合、新たな治療をしても回復の見込みがほぼないだけでなく、残りの人生のQOL（クオリティオブライフ、生活の質）が下がり、むしろ苦しみが長く続いてしまう可能性もあるのです。

大切なのは、自分が医療やケアに何を望んでいるのか、どんな人生を送りたいのかを日ごろから考え、家族など大切な人と共有しておくことです。あなたの「意思」が、「もしも」のときの家族の支えになります。

この冊子がその一助となれば幸いです。

目次

「人生の最終段階の医療・ケア」について … 2

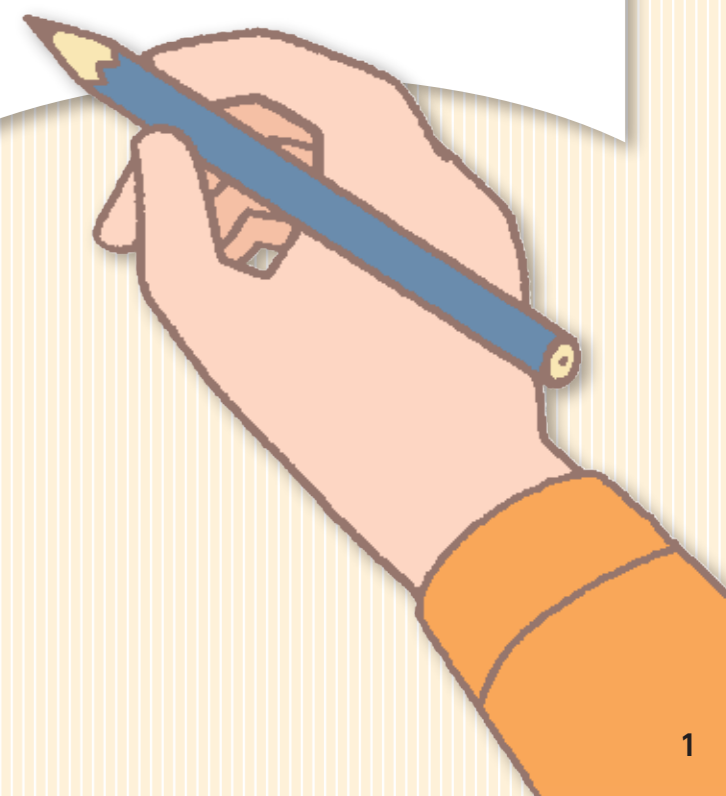
「人生会議」をはじめてみよう …… 4

あなたが大切にしたいことを考えてみよう … 6

大切な人と話し合う …… 8

あなたはどのような医療を選びますか？ …… 10

ご家族のみなさまへ …… 12



「人生の最終段階の医療・ケア」について

「人生の最終段階」とは、回復の見込みがなく、やがて死を迎える段階を指します。そこで行われる医療・ケアは、医療技術により生命の維持を図ることを目的として、口から食事がとれなくなったり、呼吸を続けることが難しくなった場合などに行われます。

このような医療・ケアを受けることで、生活がどのように変わるのか、苦痛はないか等を知っておくことは、人生の終わりをどのように迎えたいかを考えるうえで重要です。

あらかじめ 考えておきたい 「医療・ケアへの希望」

人生の最終段階における医療を選ぶ時、医師等からどんな治療の選択肢があり、それによりどのようなことが予測されるかなどの説明を受け、それをもとに本人と医療従事者が話し合いを行って決定することが基本です。

ただし、本人の意思が確認できない場合は、家族や医療従事者が最善の治療方針を決めていくことになります。だからこそ、事前に考えておき、希望や思いを伝えておくことが大切なのです。



心身の機能の衰え方やできることの変化

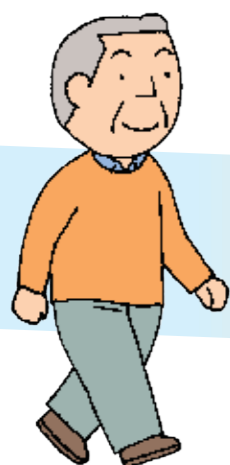
老化や病気などによって、また体質や生活習慣などによって、心身の機能の衰え方は異なります。あなたの思いや希望に沿う医療・ケアの内容を、自分で伝えられる期間は、心身の機能の衰えに応じて変化していきます。

比較的元気な状態

フレイル(心身の衰え)や
何らかの病気が進行

心身の機能が衰える・
入退院を繰り返す

人生の最終段階に入る・
症状が急変する可能性がある



介護の必要性が増す
在宅医療の必要性が高くなる



自分の希望や思いを伝えることができる・自分で決定できる

自分の希望や思いを伝えることができない・自分で決定できない

介護サービスの利用開始
ケアスタッフの支援を受ける

まだまだ元気

自立に不安

手助けが必要

中等度要介護

重度要介護

危篤・老衰

時間 経過

心身の機能・活動の例

「人生会議」をはじめてみよう

人生の最終段階におけるあなたの思いや気持ちを家族や大切な人、医療やケアに関わる人々と繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング※）」といいます。

繰り返し何度も話し合い、希望や思いを共有することで、「もしも」の時に、あなたの周囲の大切な人たちが、あなたが「自分らしく」と思った医療やケアを選択してくれることにつながります。

※Advance Care Planning

Advance

（あらかじめ）

将来に備えて、元気なうちから取り組みをはじめよう！

Care

（医療・看護・介護・日常の世話や気配りなどについて）

医療や看護、介護だけではなく、日々の暮らしをどう自分らしく過ごすかを共有することも重要です！

Planning

（計画を立てる）

繰り返し対話をして、計画を立て、必要に応じて修正していく過程が大切です！

●「人生会議」の進め方

さあ、はじめましょう！

見直してみましょう。
繰り返し話し合う過程が重要です

ステップ 1 あなたが大切にしたいことを考えて みましょう

これからのあなたの生活や住まい、今のあなたの考え方を示しておくことは、将来、ご家族などがあなたの気持ちを考えるのに役立つでしょう。

- 人生の目標や希望、思いは何ですか？
- あなたにとって、何が大切ですか？

など

ステップ 2 かかりつけ医や主治医に相談しましょう

かかりつけ医にあなたの健康について相談することが大切です。

- 症状の進行や治療はどうなる可能性があるのか？
- どのような治療の選択肢があるのか？

など

ステップ 5 そのつど、書き留めておきましょう

- 考え、話し合った内容は記録として書き留めておきましょう。
- 書き留めた希望や思いについて、ステップ3で選んだ人や、家族や医療・ケア関係者等、あなたを支えてくれる人と共有しましょう。
- 希望や思いは時間とともに、また健康状態などによって変化していきます。そのつど書き留めたり、修正したりしましょう。

最期まであなたらしくあるために
あなたの気持ちを伝えましょう

ステップ 4 希望する終末期の医療やケアについて、話し合いましょう

- 1日でも長く生きられるように治療を受けたいのか？
 - 自然な形で最期を迎えたいのか？
 - 希望する医療やケアのみ実施してほしいのか？
- など
- なぜそう希望するのか、その理由も話し合い、希望や思いを共有しましょう。

ステップ 3 あなたの代わりに気持ちを伝えてくれる人を選びましょう

予期しないできごとや突然の病気で自分の希望を伝えられない状態になった時に、あなたの希望や思いを理解して、尊重してくれる人を選んでおくことが大切です。

人生会議は、人生の最後まで自分らしく生きていくために、その人の希望や思い（人生観や価値観）を大切にして、これからの生活や医療・介護のことを、本人だけではなく、みんなで考え、実践していく過程です。

あなたが大切にしたいことを考えてみよう

療養生活を支える専門家

歯科医師・
歯科衛生士

医師

看護師



ケアマネジャー

薬剤師



介護福祉士・
ホームヘルパー

管理栄養士



言語聴覚士

理学療法士・
作業療法士

医療
ソーシャルワーカー



あなたが
大切にしていること

趣味、お金…
人とのつながり…

あなたが
不安に思っていること

家族の負担になりたくない…
家族が経済的に困らないように…

あなたが
幸せに感じること

家族と過ごす…
好きなことができる…

あなたが
希望する医療

できる限り治療を受けたい…
痛みや苦しみがないように…

あなたの思いを
整理してみましょう!

最期の時をどこで過ごしたいですか

おもな療養場所

自宅

訪問医療、訪問介護などでケアやリハビリを受けながら、住み慣れた自宅で過ごすことができます。介護保険のサービスなどを利用して、療養生活を支援してもらうこともできます。

老人ホーム
などの
施設

自宅での生活が難しくなってきた場合は、施設を探すこともできます。サービス内容や施設の雰囲気を見て、希望に見合う施設を選びます。介護保険で利用できる施設もあります。

大切な人と話し合う

いろいろな人と話してみてください。

話す内容は「人生の最終段階にどんな医療・ケアを受けたいか」「どこで過ごしたいか」だけではなく、「あなたがどのように生きてきたか」「これからどのように生きたいか」「どんな不安を持っているか」、それに対して相手がどう思っているかなど、さまざまです。

対話を通してあなたを支えてくれるいろいろな人たちと想いを共有することで、実際に医療やケアが必要になった時、あなたの希望がかないやすくなります。これを繰り返し行い、そのつど記録しなおす取り組みが「人生会議」(4・5ページ)です。

こんなことを伝えてみよう

これまで大切にしてきたこと、もの

座右の銘

これからどのように暮らしたいか

不安に思っていること

死ぬ時の話なんて縁起でもないわ

まだまだ元気じゃないか

元気な今だからこそ、いろいろ話を聞いてほしいのよ

●家族と話し合う



家族が集まる機会やお誕生日などの節目に、あなたの想いを伝えてみませんか。体調の変化、環境の変化等により気持ちも変化するものです。さまざまな局面で、何度でも話し合いを重ねましょう。

●実際に書き記してみる

話し合ったことを、ノートなどに書き留めておきましょう。医療・ケアの希望、または拒否を、意識が明らかなうちに表明するための『「もしも」のときの私の願いシート』(別紙)もご活用ください。

『「もしも」のときの私の願いシート』は、いざという時のために目に留まりやすい場所に置いておくか、保管場所を知らせておきましょう。

時間が経つにつれて考えが変わることは自然なことです。家族や医療従事者と話し合いながら、何度でも書き直しましょう。



*『「もしも」のときの私の願いシート』に法的な効力はありません。また、書かれたことが必ず守られるとは限りません。

あなたはどのような医療を 選びますか？

これらは人生の最終段階における医療の例です。このような医療を希望するか、または希望しないか、事前に考えておくことが大切です。

（^{しん ぱい そ せい}心肺蘇生） 心臓や呼吸が止まった時に、 一時的に心臓の動きを再開させます

胸を上から強く圧迫して心臓を動かします（心臓マッサージ）。
呼吸が止まった時は、マスクを使って肺に空気を送り込みます。



（^{き かん そう かん}気管挿管・人工呼吸器）

呼吸が弱い時に、
機械で肺に酸素を送り込みます

呼吸が弱い時に、口や鼻から気管にチューブを入れて、人工呼吸器で肺に酸素を送り込みます。その後回復しない場合、のどに穴をあけて、気管に直接人工呼吸器をつなぎます（気管切開）。



（^{けい び い かん}胃ろう、経鼻胃管）

飲み込む力が衰えた時の
栄養補給方法です



胃ろうは、お腹に穴をあけて胃までチューブを通し、流動食等を注入する方法です。

経鼻胃管は、鼻から胃（または腸）までチューブを通し、流動食等を注入する方法です。

（^{じょう みやく}中心静脈栄養）

点滴が長期間必要な場合の
栄養補給方法です

首等の心臓に近い太い血管に管（カテーテル）を挿入し、水分や栄養剤等を注入します。



U.

●看取り

家庭での看取りをご希望される場合は、訪問診療を依頼している医師とご相談ください。

本人が延命治療を希望していないことがわかっている場合は、病院に到着後でもいいので本人の希望を伝えましょう。

家族（または大切な人）に伝えておきたいこと、書き記しておきたいこと、話し合ったことや家族の思いなど、自由にお書きください。

[illegible]