

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

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してしまう可能性もあります。

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

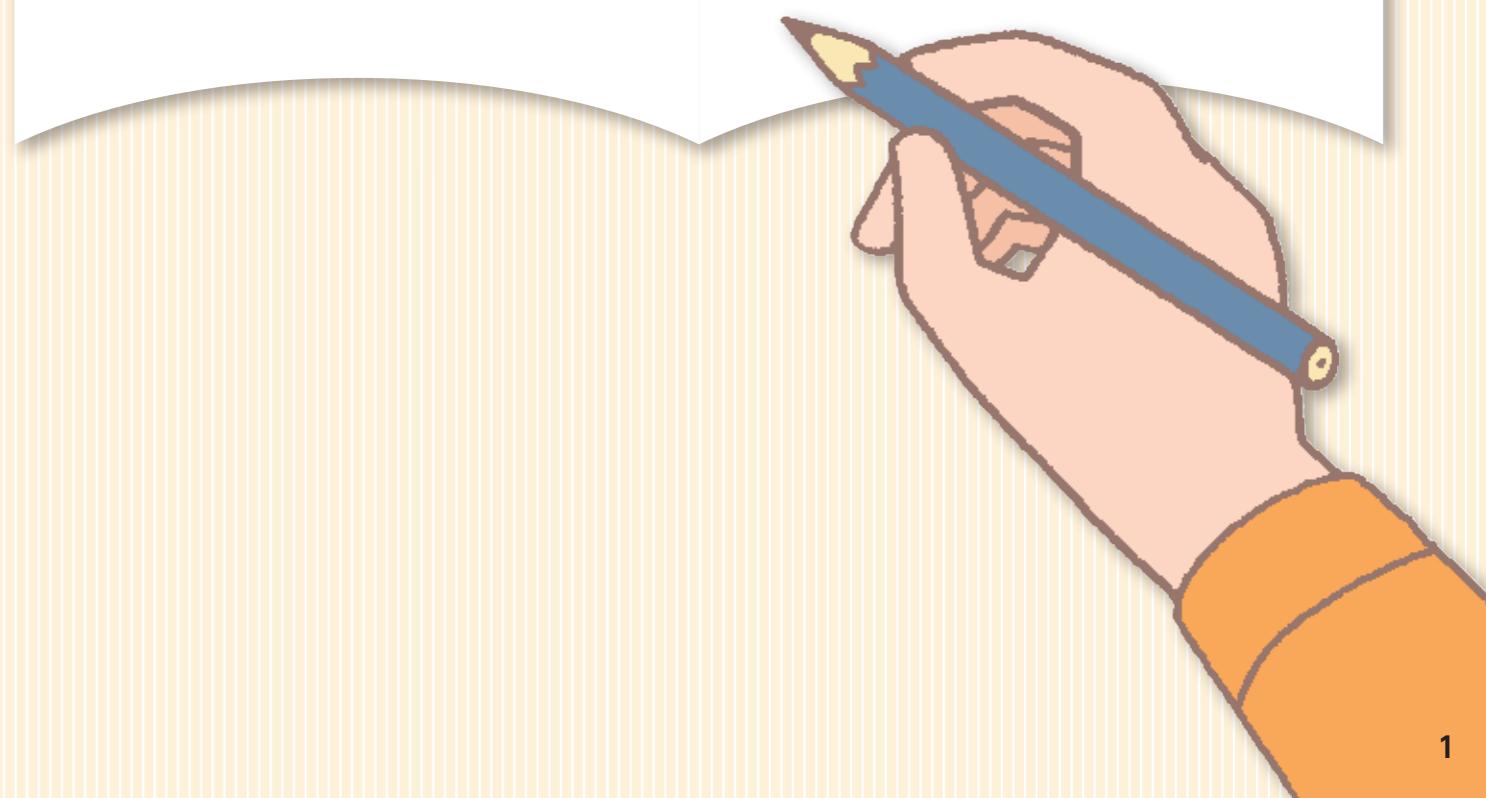
「人生会議」をはじめてみよう 4

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が、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。

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。

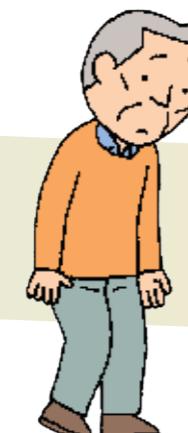
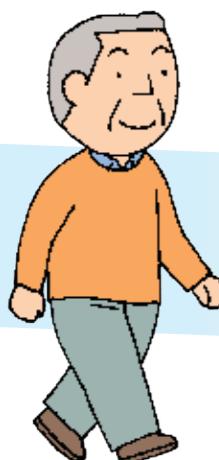
比較的元気な状態

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

心身の機能・活動の例



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

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

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

中等度要介護

重度要介護

危篤・老衰

時間 経過



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、それと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。

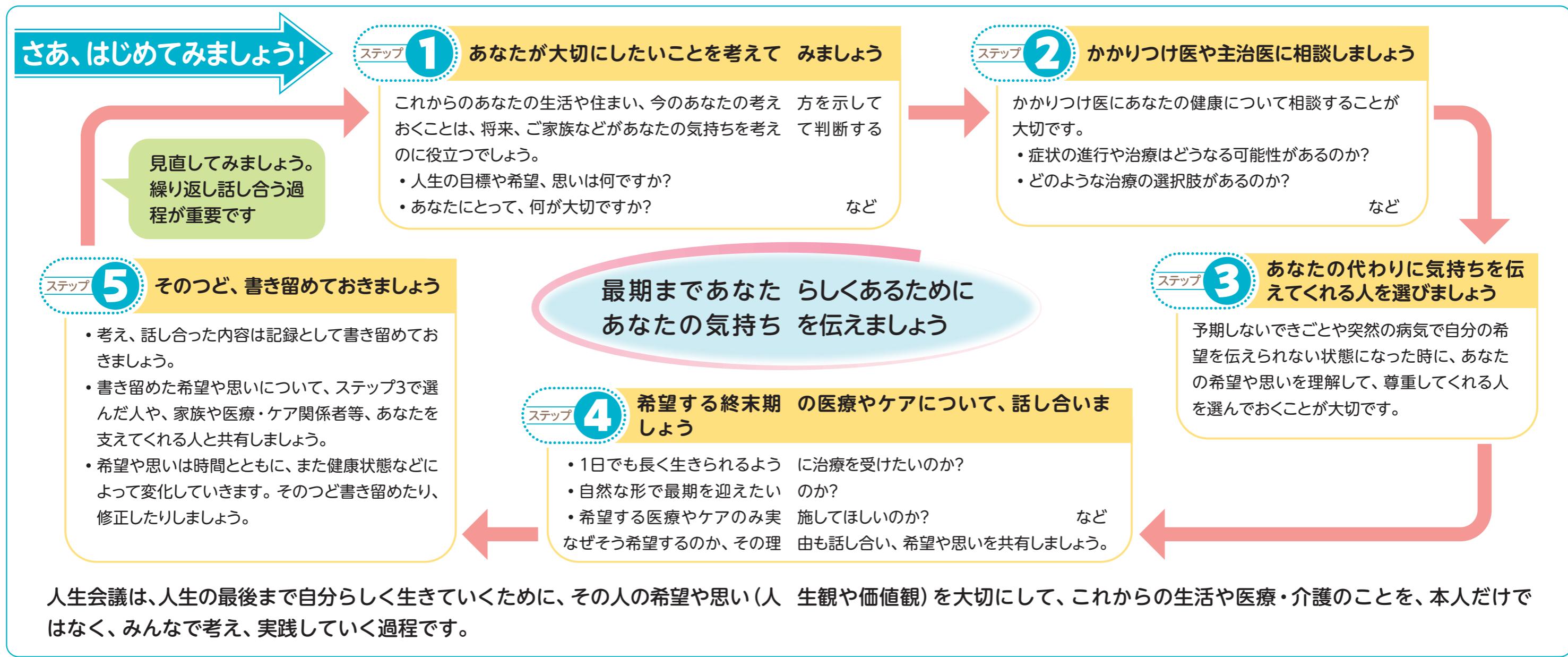
「人生会議」をはじめてみよう

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

●「人生会議」の進め方



あなたが大切にしたいことを考えてみよう

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。

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

薬剤師



ケアマネジャー



介護福祉士・
ホームヘルパー



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



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思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

死ぬときの話なんて
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



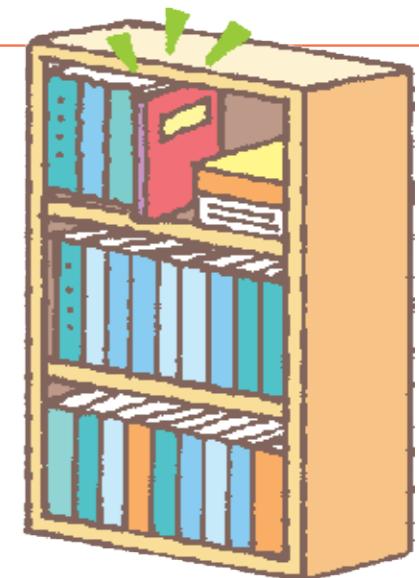
家族が集まる機会やお誕生日などの節目に、あなたの思いを伝えてみませんか。体調の変化、環境の変化等により気持ちも変化するものです。さまざまな局面で、何度も話し合いを重ねましょう。

●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、意識が明らかに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。

(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

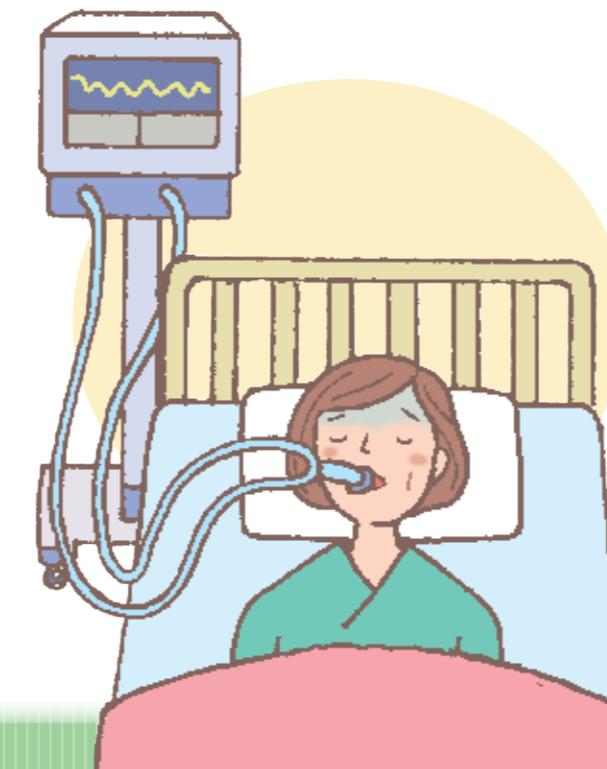
胸を上から強く圧迫して心臓を動かします（心臓マッサージ）。
呼吸が止まった時は、マスクを使って肺に空気を送り込みます。



(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）。



(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。

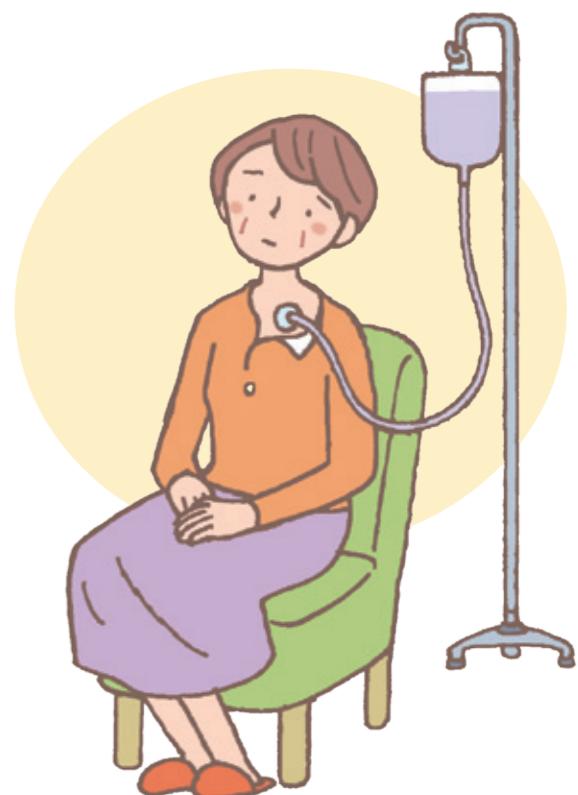
経鼻胃管は、鼻から胃（または腸）までチューブを通し、流動食等を注入する方法です。



(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。



ご家族のみなさまへ

大切な判断を求められた時に、「本人ならこう思うだろう」と推測できるよう、元気なうちに話し合いをしておけば、いざという時に迷ったり、後悔したりすることが少なくてすむかもしれません。

●看取り

最期まで在宅で療養をする場合、家族が看取ることもあります。

愛する人が日に日に衰えていく様子をみるのはつらいのですが、適切な医療・ケアを受けることができれば、穏やかに最期を迎えることができます。

自宅での看取りには不安を感じるかもしれません、あらかじめかかりつけ医や訪問看護師から本人の状態や、今後予測される病状の説明を受け、どうすべきか知っておくことができれば心の準備になります。話しかけたり、手を握ったりして、大切な人の人生の最期に寄り添いましょう。

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。

容態が変化した時は

容態が変化した時は、あわてずにつきつけ医か訪問看護師に電話をしましょう。

気が動転して、救急車を呼んでしまうことがあるかもしれません、それがいけないということではありません。

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。

〈自由記載欄〉

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、話したかったことや家族の思いなど、自由にお書きください。