

もしものときの人生会議

これらの希望を
伝えられなくなったとき
どうしますか？

もしあなたが今日
交通事故などで意識がなくなったら、
どのような処置を受けたいですか？
自分の意志で、好きな食事を取ることができなくなったら、
どうしますか？
認知症になり、自分で決断することが難しくなったとき、
誰に託しますか？
どこで過ごしたいですか？



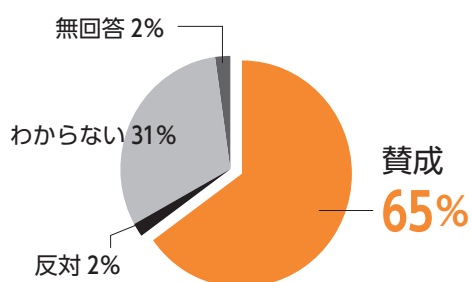
誰でもいつでも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の人が、これからの医療やケアについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い共有する取り組みを「人生会議(ACP)」と言います。人生会議を行うことで、本人の価値観や気持ちを代弁し、本人の意向に沿った支援が可能となります。

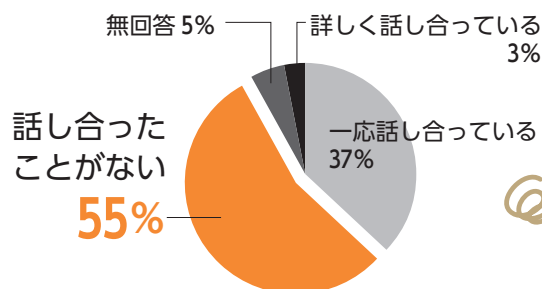
データで見る、人生会議の必要性

「人生の最終段階における医療に関する意識調査報告書 平成30年3月」から引用

Q. 事前の話し合いをすべきか

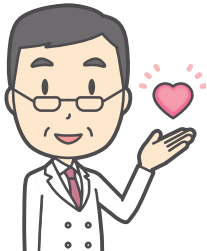


Q. 話し合ったことがあるか



「話し合いをした方が良い」と思う人が多い反面、半数以上は実際に話し合いができていないのね。





自分の身近で大切な人が、迷ったり後悔しないためにも、 「事前に」話し合い、伝えることが大切です。

2組のご家族の事例をご紹介します。

認知症の夫に胃ろうが必要と言われた

Aさん(75歳 女性)

夫が認知症となり、数年在宅介護をしてきましたが、肺炎と診断され入院することになりました。

点滴治療をずっと続けることはできず、医師から「胃ろう」を提案をされました。突然のことで、どう判断していいかわからず、認知症になる前に夫からどうしたいのか聞いておけばよかったと後悔しています。

突然倒れたときの対応を家族で話し合っている

Bさん(15歳 女性)

73歳の祖母から「エンディングノートを書いたから、読んで感じたことを言ってほしい」と言われました。母は、「おばあちゃんが亡くなるときのことなんて考えたくない」と戸惑っていましたが、時間をかけて話すうちに、だんだん穏やかに話し合えるようになりました。今は、突然家や旅行先で倒れたときの対応について家族間で話し合いをしています。

Aさんのように、病状の悪化などで急にご家族へ判断を迫られたり、せっかく話をしていたとしても想定外の状況になったりすることは、決して珍しくありません。

Bさんの祖母のように、自分が「何を考え、何を大切にしているのか。どのような価値観があるのか」をあらかじめ家族などと話し合っておくことが、「人生会議」のスタートとなります。

大東・四條畷 医療・介護連携推進協議会 在宅看取りワーキンググループについて

このグループは、市民の皆さんが「住み慣れた地域で、自分らしい生活を最期まで送ることができる」街づくりを進めています。

現在は月に1回の定例会で、人生会議の啓発活動を行っています。私たちの取り組みが、これからの生き方を考え、大切な人と話し合いができる「きっかけ」となるよう、継続的な活動と発信を続けていきます。

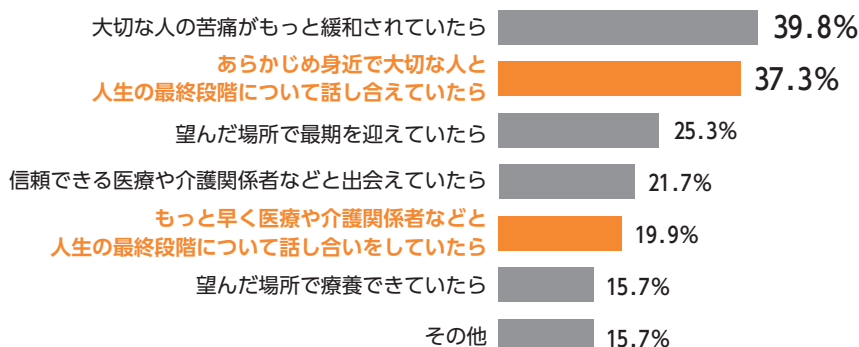


▲在宅看取りワーキンググループ定例会



▲研修会の様子

Q. 大切な人の死に対する心残りについて



55%以上の人が、
人生の最終段階について
話し合えばよかったと、
心残りに感じているんだな。



人生会議をはじめよう



どんなことを考えたらいいの？

もし病気になったら どんな治療・ケアを受けたいか

例えば

- ・ 病気と闘って、一日でも長く生きたい
- ・ 延命処置は避けたい
- ・ 苦痛を取る治療を受けたい

どんな所で療養したいか

例えば

- ・ 家族やヘルパーの手を借りながら、
住み慣れた自宅で過ごしたい
- ・ 病院や施設で療養したい



どうやって話し合えばいいの？

ステップ 1

あなたが大切にしていることは何か考えてみよう！

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 家族や友人のそばにいたいこと | ☐ 痛みや苦しみがないこと |
| ☐ できる限りの医療が受けられること | ☐ 少しでも長く生きること |
| ☐ 家族の負担にならないこと | |
- 「アドバンス・ケア・プランニング(人生会議) 神戸大学」から引用

ステップ 2

あなたが信頼できる人は誰か、 考えてみよう！

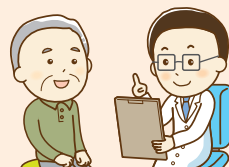
- あなたの希望を尊重できる人
- 親族など



ステップ 3

信頼できる人や医療・ケアチームと 話し合いをしてみよう！

- 今後予想される経過は？
- 必要な医療やケアは？



ステップ 4

話し合いの結果を、大切な人に伝え共有してみよう！

- できるだけケアを受けたい
- 一人にしないでほしい
- 病気になっても住み慣れた家で過ごしたい

心身の状態に応じて「意思」はうつろい変わるもの。
一度で終わりではなく、何度も繰り返し話し合うことが大切です。



医療現場で「人生会議」推進に取り組まれる お二人の声をお届けします。



大東市で「人生会議」をモデル的に推進する、2つの医療機関ご所属であり、
かつ在宅看取りワーキンググループの委員として活躍されています。



安川クリニック院長
安川 十郎先生

なぜACPが求められているのでしょうか？

私は「恐らく本人は望んでいない医療」を受けている患者さん、その介護をする家族を数多く見てきました。そして、「できるだけ長生きさせることが医療のあるべき姿、親孝行」とは限らないのではないか、と考えるようになりました。私以外にも、そう考える人が増えてきたのでしょうか。

現状の医療は延命を優先する傾向にあります。自分や家族の意思を明確にしておかないと、つまりACPをしておかないと望んでいない状態になる可能性があるのです。

ACPを行うにあたり、大切なことは何でしょうか？

まず、自分の考えや希望を素直に遠慮せずに言うこと。ACPを勧めていると、「人工呼吸器や胃ろうをし

てでも長生きしたい」と言いにくそうにしている人がいますが、ACPとは「延命や蘇生処置を断ること」ではありません。生死に関わる自分の正直な気持ちを、家族や医療関係者に伝えておくことです。

それからもう一つ。一度決めたら変えられないものではありません。いつでも何度でも変更できることを知っておいてください。前言撤回してもよいのですから、今現在の気持ちを話し合ってみてください。

市民一人ひとりができることはありますか？

「この特集を読んだ今日この日にACPを始めること」です。家族の死について話すことは「縁起でもない」と敬遠されがちです。しかし、事故や病気に備えて保険を検討すること、地震や台風にも備えて対策を立てておくこと、は縁起の悪いことでしょうか。

死は必ず訪れます。たった一人でも、この特集を読んでACPを始めってくれる人がいてくれれば、と切に願います。

平成7年 奈良県立医科大学卒業 第一外科入局
平成30年 在宅看取りワーキンググループへ参画
令和2年 安川クリニック開業



医療法人藤井会大東中央病院
看護師長
中 妙美さん

エンド・オブ・ライフケアについて ご存じですか？

人生を終える時に、自分が望む治療の選択や最期の迎え方を考えられない、考えていないという人はとても多いです。

もしもあなたが、最期の時を迎える際に、例えば苦痛を少なく穏やかに過ごしたいと思うのであれば、それを叶えるためには、自分の意思や考えをしっかりと伝える事が必要です。自分が望む医療・処置、望まない

医療・処置は何なのかを考えてみませんか？

もしもあなたが、事故や病気などにより自分で意思表示ができない状態であれば、最期の過ごし方を選択するのは家族です。選択をしなければならない家族の苦悩を何度も何度も見てきました。だからこそ前もって考え、話し合う人生会議が大切なのです。

私たちの活動は、「自分と家族のために何をすればいいのかを考えるきっかけづくり」。自分も考えてみようかな、どうすればいいのかな、と思った時には、医師、看護師、ケアマネジャー、薬剤師、地域包括支援センターにご相談ください。

平成30年 在宅看取りワーキンググループへ参画
令和2年 大東・四條畷医療 介護連携推進協議会研修会で講演

岡高齢支援グループ ☎ 870・9065