

“そのとき”が来たら考えられない

# だから今、人生会議



命の危険が迫った状態になると、約70%の人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。



## ～ 人生会議とは ～

誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をする可能性があります。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）といいます。

人生会議を重ねることであなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるかけがえのないものになり、あなたの大切な人の心のご負担を軽くするでしょう。

※このような取組は、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。

# はじめてみよう人生会議！

人生会議とは、希望する医療やケアについて前もって話し合い家族や医師などと共有しておくことです。

人生会議に「いつから」ということはありません。

年齢や健康状態に問わず、まずは家族や友人などと話し合ってみましょう。

気持ちの変化があれば、その都度話し合ってみましょう。

また、今、決められないことや、考えたくないこともあると思います。

無理せず、あせらず、自分のペースで考えてみてください。

日ごろから考えたり、話し合ったりしておくことで、もしものときにあなたの希望が尊重された決定につながります。

このパンフレットでは5つのステップごとに人生会議で話し合うことについて説明しています。

「今回、決めてしまおう！！」と意気込まず気楽な気分で人生会議をはじめてみましょう。



## Step1

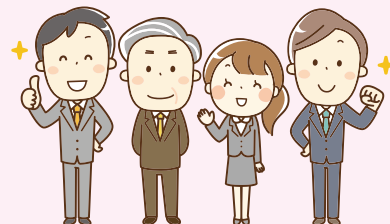
### 治療する際に大切にしたいことを考えてみましょう



家族や友人のそばにいたい



好きなことを続けたい



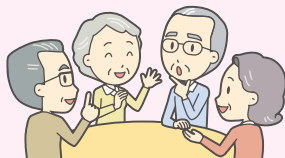
仕事や社会的な役割を続けたい

## Step2

### もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる 人を選びましょう



ご家族



親しい友人

1人である必要はありません  
複数人となることもあるでしょう

もしも、病状などにより自分の考えや気持ちが伝えられなくなったときに  
Step1で決めた「大切にしたいこと」を尊重してくれる人を選びましょう

## Step3

### かかりつけ医に相談してみましょう

具体的には

- これから予想される経過
- 受けるであろう治療やケア
- ご自分の病名や病状 など

知りたいか知りたくないかも含め一度考えてみましょう



### ☑️かかりつけ医を持ちましょう

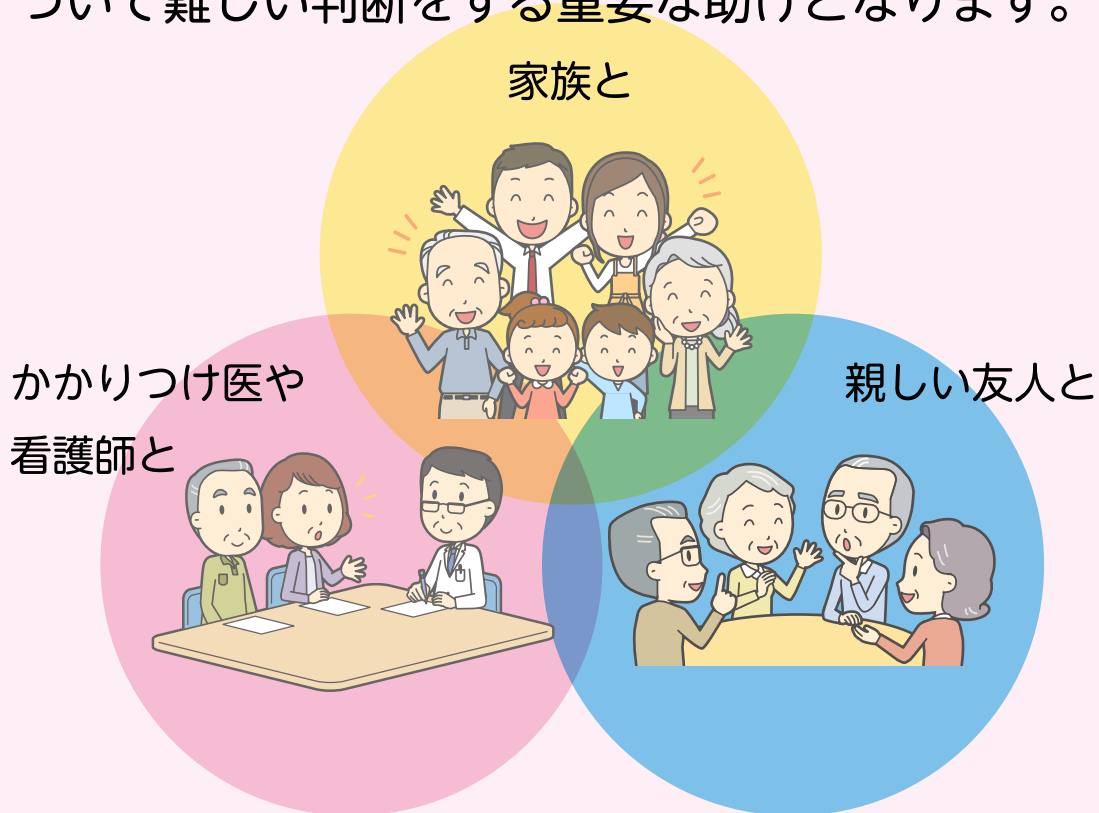
かかりつけ医は、あなたにとってあなたの健康や病気のことについて、気軽に何でも相談でき、信頼できる身近な医師のことです。普段受診している医療機関から「かかりつけ医」を見つけて、ちょっと体の調子がおかしいと感じたら、相談してみましょう。

## Step4

### 希望する医療やケアについて話し合みましょう

あなたが希望する医療やケアについて、あなたの希望やと話し合ってみましょう。

このような話し合いを続けることにより、孤独死や孤立また、病状などにより自分の考えや気持ちが伝えられなについて難しい判断をする重要な助けとなります。



### ☑「もしものとき」の医療の例

～口から十分な栄養が取れなくなったとき～

● けいびいかん  
経鼻胃管

鼻からチューブを通し、栄養剤を胃に送る方法です。

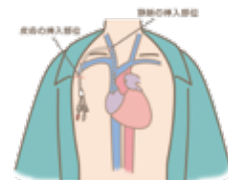


● 胃ろう

お腹に小さな穴を開け、そこから胃に直接チューブを通して栄養剤を送る方法です。

● ちゅうしんじょうみやく  
中心静脈カテーテルからの栄養補給

心臓付近の大きな血管にチューブを入れ点滴で栄養補給をします。



思いを理解してもらうためご家族やご友人、身近な専門家

死を防ぐことにもつながります。

なくなったときに、ご家族やご友人が代わりに医療やケアに

### どんな治療・ケアを受けたいですか？

- 病気と闘って少しでも長く生きたい
- 延命につながるだけの処置は避けたい
- 痛みや苦しみが無く、自分らしさを保つことに焦点をあてた治療を受けたい など

### どんな所で療養したいですか？

- できるだけ住み慣れた自宅で生活したい
- 病院や施設で療養したい など



#### ～自分で呼吸が難しくなったとき～

##### ● 人工呼吸器

呼吸が弱いときに、気管にチューブを入れ呼吸を助ける機械につながり肺に酸素を送ります。

#### ～心臓や肺が停止したとき～

##### ● しんぱいそせい心肺蘇生処置

心臓や呼吸がとまったときに、心臓マッサージなどを行い一時的に機能を回復させます。



## Step5

## 書き留めておきましょう

パンフレットの **Step1** ~ **Step4** で話し合った内容について「人生会議の記録」に記載しておきましょう。

「人生会議の記録」はステップごとに質問を記載しています。

パンフレットを見ながら記載していきましょう。

「人生会議の記録」裏面には、かかりつけ医など医療やケアに関する連絡先を記載できます。

普段の生活で目に付く場所(冷蔵庫等)に貼っておくとすぐに活用できます。

### ☑「エンディングノート」と「人生会議」

エンディングノートは、自分に万が一のことが起こったときに備え、あらかじめ家族やまわりの人に伝えたいことを書き留めておくノートです。もしものときの医療・ケアの希望の他、お葬式の方法などさまざまです。

エンディングノートは、ご本人がもしものときに備え「書いておく」という点は人生会議と同じですが、その内容を「話し合い・共有する」という点は違います。

もし、エンディングノートを書いたら、ぜひその内容を信頼できるご家族やご友人、そして身近な医療・ケアチームに伝え、話し合い、人生会議をしましょう。

そうすると、よりご希望が叶えられやすくなります。

これが「人生会議」をおすすめする理由です。

# 病気になっても住み慣れた環境で 過ごしたい方へ

在宅医療は、通院が難しい場合に、自宅などの生活の場において、医師、看護師、歯科医師、薬剤師などがチームとなって提供する医療です。

住み慣れた環境で、家族やペットとともに過ごすなど、自分のペースで生活できることが最大のメリットです。

在宅医療には、年齢や病気による制限はなく、通院が難しい状態であれば、誰でも受けることができます。人工呼吸器や胃ろうなどが必要な状態でも、症状が安定していれば自宅等で療養することができます。

## 在宅医療の相談先



かかりつけ医



看護師



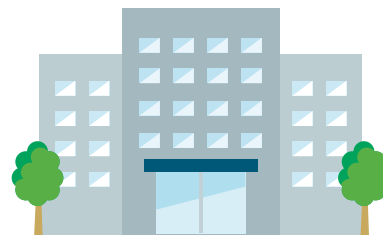
歯科医師



薬剤師



ケアマネジャー



地域包括支援センター

## ☑️ 地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える総合相談窓口です。

各市町村が設置主体で、対象地域に住む65歳以上の高齢者、またはその支援のための活動に関わっている方が利用できます。

大阪府内に272ヶ所（令和2年4月1日現在）の地域包括支援センターが設置されています。どの地域包括支援センターを利用できるのか、お住いの市町村に確認しておきましょう。

## 大阪府 人生会議(ACP)に関する情報



大阪府 人生会議

検索



<http://www.pref.osaka.lg.jp/iryo/zaitaku/acp-zinseikaigi.html>



健康医療部保健医療室保健医療企画課  
〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目  
電話 06-6941-0351 (代表)  
監修：ACPマニュアル検討委員会  
(事務局：公益社団法人 大阪府看護協会)

令和2年11月発行