



# もしものとき、 あなたはどうしますか？

## ～最期まで自分らしく生きるために～

健康増進課 (iプラザ3階) ☎ 0538-37-2011 FAX 0538-35-4586

### 命

の危険が迫るような大きな病気やけがをした、そんな「もしものとき」についてあなたは考えたことがありますか。

命の危険が迫った状態になると約7割の方が、今後の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きます。その状態で自分に代わって決断するのは、多くの場合家族や友人などです。その人たちに自分が大切にしていることや望んでいること、希望する医療やケアなどをどのように伝えたらよいのでしょうか。

もしものとき、あなたはどうしますか。最期まで自分らしく生きるために、家族や友人に何をしてもらいたいですか。

### 「ACP」を知っていますか？

もしものときのために自分が望む医療やケアについて、家族や友人、医師などと事前に考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

厚生労働省は昨年「ACP」の愛称を「人生会議」とし、11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」として、人生の最

終段階における医療・ケアについて考える日としました。

多くの人にとって「もしものとき」を考えることは、自分にはまだ関係ない、できれば考えたくないと先延ばしにしがちです。それでも、自分の望む医療やケアなどについて話し合い、共有することは、もしものときに家族や友人が自分の代わりに決断しなければならぬ場合の重要な助けとなりま

### 健康な人や若い人はまだ考えなくても良いんじゃないの？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。難しい決断を迫られたときに、その結果を家族や友人などの心の負担にさせないためにも、自分がどうしたいのか事前に話し合っておくことが大切です。



## ACPの進め方

話し合うことで、もしものときに自分の望む治療やケアなどを受けられる可能性が高くなります。



### ステップ1 考えてみましょう

人生観や価値観など、これまでの生活で大切にしてきたことは何か考える

### ステップ2

信頼できる人が誰かを考えてみましょう

もしものときに受ける治療やケアについて、自分の代わりに話し合ってもらいたいのは誰か考える

### ステップ3

主治医に質問してみましょう

①病名や病状、予想される今後の経過  
②必要な治療やケアについて

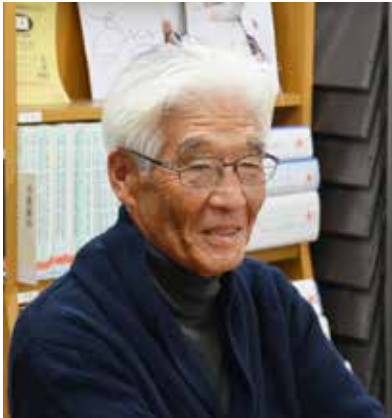


妻？子ども？親？  
友人？それとも…



## インタビュー

### 避けられないことだからこそ、早めの話し合い



地域医療いわた  
副代表 河合 晴夫 さん

**妻**をがんで亡くし、2年になります。自分の勉強のつもりで、地域医療いわたのグループ活動の看取り（終末期医療）の学習に参加していましたが、妻の病気が分かり、人ごとの話題が自分ごとになってしまいました。妻とは以前からお墓や仏壇などの話はしていましたが、医療やケアについての話はしていませんでした。ある日妻から1枚の紙を渡され、驚いたことに、そこには自分の名前と望む医療が書いてありました。いつ準備をしたのか分かりませんが、私と子どもたちもそこに署名をして、医師に示しながら話し合ったことで、みんなが納得した最期を迎えられたのではないかと考えています。私も妻を見習い、自分が元気なうちに子どもたちと相談して今後のことを決めておくつもりです。

#### 相談したいときは、どこにいけばいいの？

かかりつけ医や地域包括支援センターの職員、ケアマネジャー、訪問看護師、保健師などにご相談ください。

また、地域包括支援センターでは「ACP」について知ってもらうため、4月以降市民向けの講座を予定しています。日程が決まりましたら地区回覧などでお知らせしていく予定です。

（お住まいの地区の地域包括支援センターについては、10ページをご覧ください）



#### 磐田市で現在取り組んでいること

磐田市では地域の医療機関、介護事業所、地域包括支援センター、救急搬送を行う消防関係者が集まって話し合い、市民の皆さんが住み慣れた地域で、安心して最期まで自分らしく暮らし続けることができるよう支援体制の整備を進めています。



▲グループワークで問題点や課題解決に向けて話し合っています

ステップ4  
話し合いました

「治癒が不可能な病気」になり、回復が難しい状態になったときに受けたい治療やケア、受けたくない理由などを家族や友人と一緒に考えて話し合う



ステップ5  
伝えましょう

話し合いの内容を医療・介護従事者に伝える

話し合っただけでなく、記録しておくことにより、**「気持ちが変わること」**はよくあります。信頼できる家族や友人、医療・介護従事者と**繰り返し**話し合みましょう。



神戸大学 木澤義之（2018）「これからの治療・ケアに関する話し合い」アドバンス・ケア・プランニング「パンフレットより引用