

自らが希望する医療・ケアを受けるために
「人生会議」ノート



名前

人生の最終段階における、自らが希望する医療・ケアを受けるために、あなたの大切にしていることや、望んでいることについて、前もって自分自身で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合ったりすることを

「人生会議」（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）
といいます。毎年、11月30日は「いい看取り・看取られ」の意味が込められており、「人生会議の日」と定められています。

入間市在宅医療支援センター

はじめに



人には誰でも最期の時が訪れます。

災害や事故がいつ起こるか
病気をいつ発症するかは予測できません。
でも、思いがけないもしもの時のために
準備をしておくことはできます。

自分らしく生ききるために

これから自分がどう生きたいのか
どう過ごしたいのか
今、ここで考えてみませんか？

この「人生会議ノート」で
一緒に考えていきましょう。



目 次



第1章	あなたが大切にしていることを考えてみましょう・・・・・・・・	2
第2章	あなたが信頼できる人を考えてみましょう・・・・・・・・	4
第3章	人生の最期について考えてみましょう・・・・・・・・	6
第4章	人生の最期を過ごす場所について考えてみましょう・・・・	7
第5章	在宅医療について考えてみましょう・・・・・・・・	8
第6章	人生会議のすすめ・・・・・・・・	9
	あなたについて書いておきましょう・・・・・・・・	10
	私の意思表示・・・・・・・・	11
	ことばの解説・・・・・・・・	12～13



第1章 あなたが大切にしていることを考えてみましょう

あなたは「最期の時」をどのように迎えたいか考えたことはありますか。誰もが大切なことだとわかっていながら、「縁起でもない」と考えることを避けていなかったでしょうか。それでは、あなたらしい最期を迎えることはできないかもしれません。後悔しないため、そして、よりよく生きるために、あなたが大切にしたいことを今ここで考えてみましょう。

① もし残された時間がわずかだとしたら、あなたが大切にしたいことは何ですか？

考える参考として、自分の考えに近いものにチェックをいれてみましょう。

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 家族の迷惑にはなりたくない | ☐ 家族や友人と一緒にいたい |
| ☐ できるだけ長く生きていたい | ☐ ひとりでいたい |
| ☐ 恥ずかしい思いをしたくない | ☐ 社会に迷惑をかけたくない |
| ☐ 好きなものに囲まれていたい | ☐ なにもしてほしくない |
| ☐ お金の心配をしたくない（させたくない） | |

その他 あなたが思っていることを書いてみましょう。



①で考えたことを参考に、どうしてそう思ったのか、優先順位をつけるとしたら何が一番大切なのか、整理してみましょう。



人は、やりたいこと、食べたいもの、伝えたいこと、この3つの望みが叶ったときに、いい人生だったと思うことが多いようです。あなたがこれからやりたいと思っていることは何ですか？

あなたが思っていることを書いてみましょう。



あなたがこれからやりたいと思っていることは、今すぐできること、今はまだできないこと、ひとりではできないことがあるかもしれません。

今すぐできることはありますか？



具体的に書いてみましょう。



今から準備をはじめましょう。人生会議は始まっています。

第2章 あなたが信頼できる人を考えてみましょう



第1章では、あなたが大切にしていることを考えました。第2章では、あなたが信頼できる人は誰か考えてみます。今ここで「最期の時」もしくは、意思表示ができない状態になったら、どうしますか。あなたのことを分かっている人が誰もいないと、あなたの意思に関わらず、家族や関係者が様々な判断や手続きをすることになります。第1章で考えたあなたの希望通りにならないだけでなく、家族などを困らせてしまうこともあるかもしれません。そうならないためにも、あなたの思いを伝えられる信頼できる人を考えることが大切です。

あなたが信頼できる人は誰ですか？

あなたが信頼できる人にチェックをいれてみましょう



☐ 家族・親戚

配偶者・子ども

孫・兄弟姉妹

甥・姪など

あなたが一番信頼している家族、自分の代わりに判断を任せたい人は誰ですか？

名前 (続柄)

名前 (続柄)



☐ かかりつけ医

あなたの病気を
よく知っているお医者さん

あなたの病気を一番よく知っている医師は誰ですか？

病院名

医師名



☐ 友人・知人など

友人、ボランティアさん
成年後見人など

あなたが信頼している友人・知人は誰ですか？

名前 (関係)

名前 (関係)

名前 (関係)

こんな専門職もあなたの支えになります



☐ 看護師 (訪問看護師)

医療処置などの看護ケアを行います



☐ リハビリ専門職

理学療法士・作業療法士・
言語聴覚士のことで、日常生活に
必要な動作などの訓練を行います



☐ 薬剤師

薬の処方のほか、薬の飲み方の
説明や残薬などの確認も行います

☐ 病院相談員など

医療機関の相談室などで、
入院・退院の支援を行います



☐ 歯科医師

☐ 歯科衛生士

お口の健康を維持し、おいしく
食べられることのお手伝いをします



☐ 栄養士

栄養管理や栄養指導を
行い、食べる楽しみを
お手伝いします



☐ 地域包括支援センター職員

地域にある、高齢者の総合相談窓口です



☐ 介護専門職

訪問介護員、福祉用具相談員
介護福祉士、デイサービス相談員など、
生活に関わる支援を行います

☐ ケアマネジャー (介護支援専門員)

あなたとあなたのまわりにいる人たちの
橋渡し役です。どうしていいかわからない
ときは、相談してみましょう



第3章 人生の最期について考えてみましょう



第1章では、あなたが大切にしていることを考えました。第2章では、あなたが信頼できる人は誰か考えてみました。第3章では、人生の最期について考えてみます。人生の最期の時、あなたはどのような医療・ケアを希望しますか？

病気や余命の告知について

記入日 年 月 日



- 病名 ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 今はわからない
☐ 自分では決められないので（ ）の判断に任せたい
- 余命 ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 今はわからない
☐ 自分では決められないので（ ）の判断に任せたい

延命治療について

記入日 年 月 日



- ☐ できるだけ救命、延命治療をしてほしい
☐ 延命治療よりも、痛みや苦しみをやわらげてほしい
☐ 延命治療はしないでほしい
☐ 今はわからない
☐ 自分では決められないので（ ）の判断に任せたい

※具体的な延命治療については、11ページの「私の意思表示」に記入しましょう。
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。
意思が変わった時には書き換えましょう。

第4章 人生の最期を過ごす場所について考えてみましょう

第3章では、人生の最期に受けたい医療について考えてみました。第4章では、人生の最期の時を、どこで、どう過ごしたいか、考えてみましょう。

人生の最期を過ごす場所について

過ごす場所はたくさんありますが、ここでは大きく3つに分けて考えます。
それぞれにメリット・デメリットがあります。あなたの考えに近いものを選びましょう。

☐ 自宅



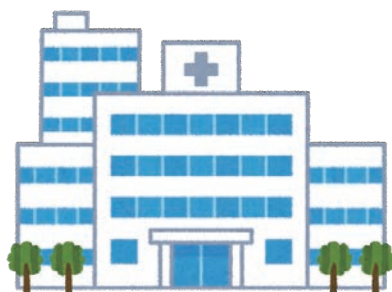
メリット

- ・住み慣れた環境で療養できる
- ・いつでも好きな時に家族や友人と過ごすことができる
- ・入院より自由度の高い生活が送れる

デメリット

- ・積極的な治療は難しい
- ・家族等の理解、協力が必要
- ・緊急時の対応は難しい

☐ 病院



メリット

- ・積極的な治療が受けられる
- ・栄養管理がされている食事と規則正しい生活が送れる
- ・緊急時の対応が受けられる

デメリット

- ・生活の自由度は低い
- ・嗜好品の制限がある
- ・面会に制限がある

☐ 施設等



メリット

- ・栄養管理がされている食事と規則正しい生活が送れる
- ・季節の行事などがある
- ・家族以外との交流の機会が増える

デメリット

- ・積極的な治療は難しい
- ・生活の自由度は低い
- ・面会に制限がある

第5章 在宅医療について考えてみましょう



第4章では、人生の最期の時をどこで過ごしたいか考えてみました。今は、「自宅」を選ぶ方が増えています。第5章では、自宅で最期を迎えたい方に、在宅医療について説明します。

在宅医療について

通院が難しくなった時に、住み慣れた自宅などに医師等が訪問して行う医療のことです。

医師、歯科医師、訪問看護師、薬剤師、訪問リハビリ、栄養士、ケアマネジャー、訪問介護などの医療・介護の専門職が連携して支援します。

在宅医療には、「訪問診療」と「往診」があります。

「訪問診療」は、医師が定期的・計画的に自宅などを訪問して診療することです。

「往診」は、急変時など患者さん、ご家族の求めに応じて訪問して診療することです。

在宅医療にかかる費用について

★1か月の目安（訪問診療/月2回）

医療保険の負担割合	費用
1割	約 7,000 円
2割	約 14,000 円
3割	約 20,000 円

- ・診療内容や所得によって、費用は変動します。
- ・お薬代や訪問看護、介護サービス費用等は含まれておりません。
- ・診療報酬の改定等により、費用が変更になる場合があります。

◇在宅医療に関する相談窓口のご案内

入間市在宅医療支援センター

受付：月～金（9時～17時）※祝日、年末年始を除く

☎ 04-2966-3201

入間市上藤沢730-1（健康福祉センター3階）



第6章 人生会議のすすめ

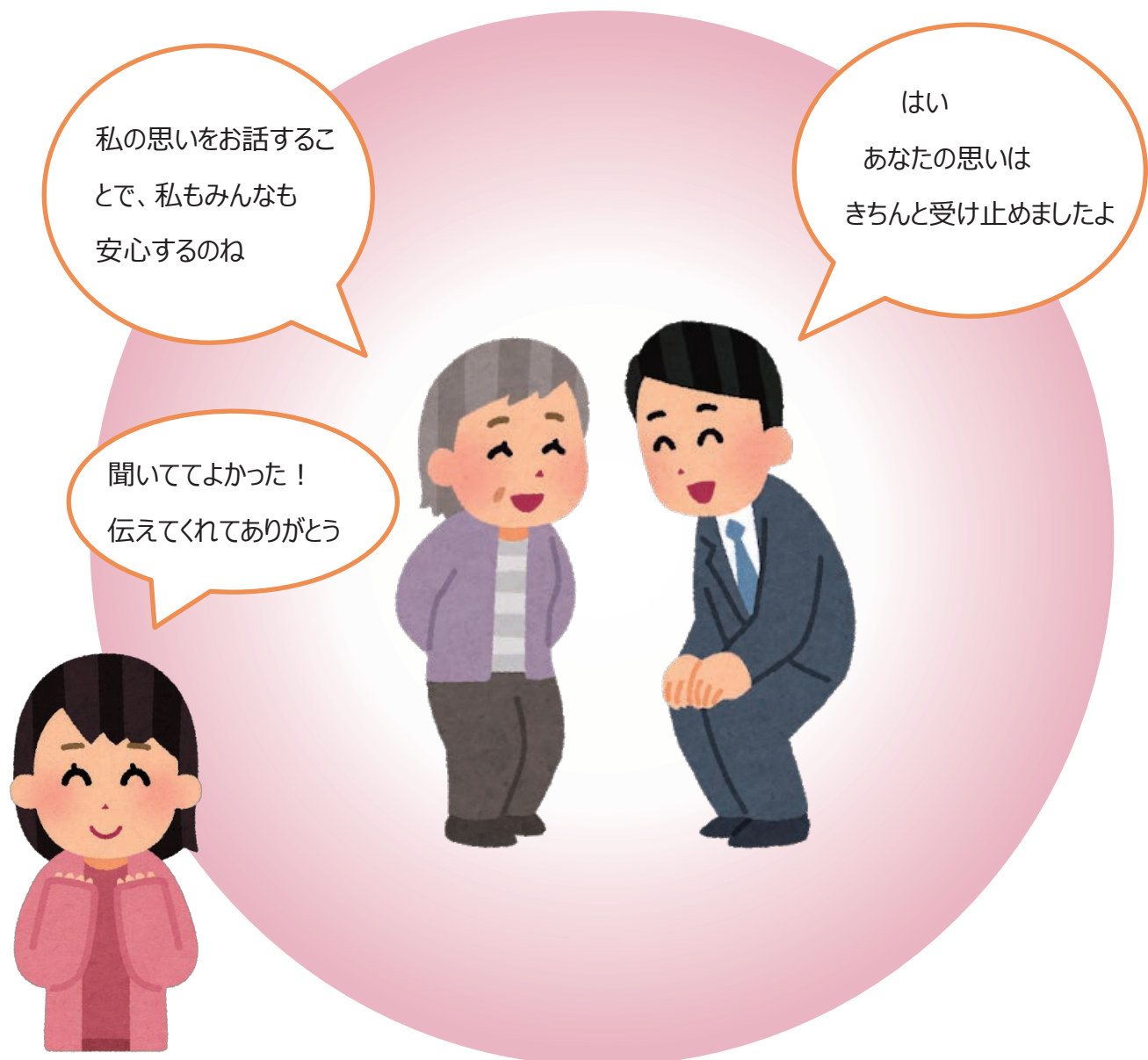


漠然とした自分の思いがなんとなく形になったでしょうか。今はまだ実感がないと思いますが、人生の最期の時が訪れたとき、ほとんどの人が自分で決めたり、思いを伝えたりすることが難しいと言われています。このノートで形にしたあなたの思いを、あなたの信頼する人たちと共有しましょう。そうすることで、あなたはあなたらしい時間をたくさん過ごすことができ、あなたを大切に思っている人たちも安心してあなたの望み通りに動くことができます。

ここまで書いてきたことやあなたの思いを誰かと話し合いましょう。

それが『人生会議』です。

あなたはどんな大切な人たちと思いを共有しますか？





記入日： 年 月 日

ふりがな			
名 前	男・女		
生年月日	T・S・H	年	月 日生
現住所			
電話番号			
緊急連絡先	名 前	関係	連絡先（電話）
	(1)		携帯： 自宅：
	(2)		携帯： 自宅：
	(3)		携帯： 自宅：
意思代理人			携帯： 自宅：

かかりつけ医 （主治医）	医療機関名	氏名	連絡先（電話） 緊急（夜間）連絡先（電話）
	事業所名	氏名	連絡先（電話） 緊急（夜間）連絡先（電話）
訪問看護 ステーション	ステーション名	氏名	連絡先（電話） 緊急（夜間）連絡先（電話）

在宅療養後方支援病院 ※かかりつけ医（主治医）に記入 してもらってください	医療機関名	連絡先（電話）
---	-------	---------



私の意思表示

自分らしい尊厳ある最期を迎えるために
今後あなたの体調や病状が変化したり、思わぬ事故に遭遇したとして
現在の医学の治療では回復の見込みがなく
「まもなく死が訪れる」という病態であり
意思表示が明確にできない状態になった時
あなたは、どういう治療を希望しますか。

ご自身のお考えに○をお付けください。

考えが変わったら、書き直しましょう。

1. 心臓マッサージ 希望する ・ 希望しない ・ 今はわからない

2. 気管内挿管 希望する ・ 希望しない ・ 今はわからない

3. 人工呼吸器 希望する ・ 希望しない ・ 今はわからない

4. 昇圧剤や強心剤の投与 希望する ・ 希望しない ・ 今はわからない

5. 中心静脈栄養 希望する ・ 希望しない ・ 今はわからない

6. 経管栄養

・ 鼻から胃へのチューブ 希望する ・ 希望しない ・ 今はわからない

・ 胃瘻（いろう） 希望する ・ 希望しない ・ 今はわからない

7. その他、希望すること

本人署名 _____ 年 月 日

または

意思代理人署名

(ご本人との関係： _____) _____ 年 月 日

医師署名 _____ 年 月 日

医師のコメント

ことばの解説

◇意思表示が明確にできない状態

- ① 重大な病気や事故などで意思表示ができない時
- ② 認知症や老衰が進んだ時

◇延命治療

生命維持装置を施すことによって、生命の延長を図る治療・処置のことをいいます。主な延命治療には、心臓マッサージや人工呼吸器の装着などによる心肺蘇生や経管栄養、中心静脈栄養などがあります。

◇心臓マッサージ

心肺停止などの時に、胸部を圧迫することによって血液を心臓から押し出す処置のことをいいます。また、除細動（じょさいどう）を行うこともあります。

◇気管内挿管

自力で呼吸を行えなくなった時、呼吸ができるように口または鼻から直接に気管内にやわらかい管を入れる処置です。

◇人工呼吸器

呼吸が充分できない場合に、人工的に機械を使って呼吸を助ける方法です。

◇昇圧剤、強心剤

血圧を上げるために使う薬で、主に点滴で入れます。血圧を上げて脳や心臓など重要な臓器に血液を送り、機能を保つことを目的としています。

てんてき

◇点滴

腕や足の静脈から入れる方法と次のように太い静脈から入れる方法があります。食べたり飲んだりできない場合に適応となり、主に水分を補給します。腕や足の静脈から入れる方法は、一般的で簡便ですが、十分な栄養を投与することはできません。

ちゅうしんじょうみゃくえいよう

◇中心静脈栄養

鎖骨の下、首、太ももの太い静脈にカテーテル（管）を入れ、点滴を行う方法で、局所麻酔下で医師が管を入れます。点滴と違い長い間、栄養を入れることができます。

また、皮下にポート（注射針挿入口）とカテーテル（管）を埋め込み、薬剤や栄養を入れる方法（CVポート）もあります。小手術が必要ですが、外見上も目立たず日常生活にほぼ支障はありません。

けいかんえいよう

◇経管栄養

食べ物を飲み込めなくなったり、必要な栄養や水分を口から取れなくなった場合に使用する方法です。長期間の栄養および水分の補給が可能となりますが、チューブによる違和感があります。

- ・鼻から胃にチューブを入れる方法
- ・皮膚から胃に直接チューブを入れる方法（胃瘻：いろう）

いろう

◇胃瘻

胃カメウまたは手術で、腹壁から胃に直接チューブを入れる方法です。鼻から入れるチューブと違って、鼻や喉（のど）の違和感はありません。





入間市マスコットキャラクター いるティー

発行：入間市在宅医療支援センター

☎ 04-2966-3201

発行日：2020年3月初版
2020年12月改訂版