

「自分らしく生きる」ための 話し合いガイド

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

○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。
○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、共有する取組を

「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

○「人生会議」にいつからということはありません。元気なうちから話し合ってみましょう。まずは、次の5つのステップに沿って、自分の考えを整理し、家族や友人などと話し合ってみましょう。

※知りたくない、考えたくない場合は、無理せず自分のペースで始めましょう。

ステップ 1

あなたが大切にしたいことを考えてみましょう

あなたの生活で大切にしたいことや、あなたの人生の目標・希望や思いについて考えてみましょう。今のあなたの考え方を示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。

家族と一緒に過ごしたい



好きなことを続けたい



社会的な役割を持ち続けたい



身の周りのことは
自分でしたい

自分の気持ちや
考えを伝えたい

ステップ 2

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

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ステップ1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。

家族や親せき



友人



医療・介護
従事者



ステップ 3

かかりつけ医に質問してみましょう

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、健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。

ステップ 4

自分らしく生きるための医療やケアについて 話し合しましょう

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で、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、ご家族やご友人が代わりに医療やケアについて難しい判断をする重要な助けとなります。

○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

○どんなところ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

“もしも”のときの医療

□から栄養が取れなくなったとき

○胃ろう・経鼻胃管

水分や栄養を管を通して胃の中へ送ります。管の挿入は医療者が行いますが、栄養液等の注入は家族が行うこともできます。

○中心静脈栄養

心臓に近い太い静脈に、点滴のチューブを挿して栄養を送ります。

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、気管に管を入れ呼吸を助ける機械につなぎ肺に酸素を送ります。

心臓や肺が停止したとき

○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。

ステップ 5

話し合った結果は書き留めておきましょう

ステップ1～ステップ4で話し合った内容について「話し合い記入シート」に記載しておきましょう。

今のあなたの希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態により変わってくる可能性があります。その都度、見直し変えてもらって構いません。どう気持ちが変わったかも話し合うことが大切です。

「人生会議」についての問合せ先

高梁市地域包括支援センター

- ・成羽ステーション
- ・川上ステーション
- ・備中ステーション

TEL0866-21-0300

TEL0866-42-3211

TEL0866-48-2200

TEL0866-45-2211