



アドバンス・ケア・プランニング（ACP） 「人生会議」って知っていますか？

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、75%の方が医療・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出来なくなると言われています。

自らが希望する医療・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・ケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、家族や医療・ケア チーム等と繰り返し話し合い共有する取組を「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」（愛称：人生会議）と呼びます。

ひたメディケアねっと（日田市在宅医療介護連携推進会議）では、皆さんの『人生会議』を始めるきっかけとなるように『私の思いカード』を作成しています。厚生労働省の調査（*）によると、約50%の方は人生の最終段階における医療・ケアの希望について考えたことがあると回答していますが、実際に家族や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると答えた人は1.5%にとどまっています。

このカードを書くことが、その第一歩となります。非常に簡易なものなので、不十分なところもありますが、とにかく書き始めることが大事です。（*令和4年度 人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査）

ひとりて始めるのも悪くはありませんが、できれば2人以上で始めましょう。身近な親しい人、例えば配偶者やお子さん、兄弟などがいいでしょう。肩に力を入れずに、何気なく、お茶でも飲みながら始めましょう。共有することが大切でありそれが目的だからです。

私の思いカード

記入日 年 月 日

氏名

大切な人と一緒にあなたの気持ちを考えてみましょう。どこから書いても構いません。気持ちが変わった時は何度でも書き直しましょう。

一緒に書いた人:

医療やケアを受ける時に大切にしたいことは何ですか？

【あなたの気持ちに思い通りにチェックを入れてください】

- ☐ 家族や友人のそばにいたいこと
- ☐ 家族の負担にならないこと
- ☐ 家族の負担が持たないこと
- ☐ 好きなことや趣味が出来ること
- ☐ 痛みや苦しみが少ないこと
- ☐ 家族が経済的に困らないこと
- ☐ 身の回りのことが自分でできること
- ☐ できるだけの治療を受けて長く生きられること
- ☐ 仕事や社会的な役割が続けられること
- ☐ その他()

何故そう思うのか書いてみましょう

希望する医療について

かかりつけ医と相談してみましょう

【または、あなたの気持ちに思い通りに「チェック」を入れてください】

- ☐ できるだけ治療をしてほしい
- ※希望する医療を丸で断んでください
- ・投薬(飲み薬、注射など) ・点滴 ・輸血
- ・心肺蘇生(心臓マッサージ) ・人工呼吸器
- ・経鼻胃管(チューブを使い、鼻から栄養を入れる)
- ・胃ろう(胃に穴を開けて、チューブで栄養を入れる)
- ☐ 痛みや苦しみをとりのぞく治療をしてほしい
- ☐ 回復の見込みがなければ延命治療はしないでほしい

相談した医師:

自分の考えや気持ちが伝えられなくなった時、してほしい医療やケア、してほしくない医療やケアはありますか？

【記入例】

できるだけ口から食べ物を食べたい。人工呼吸器はつけないでほしい。

人生の最期をどこで過ごしたいですか？

【あなたの気持ちに思い通りに「チェック」を入れてください】

- ☐ 自宅 ☐ 病院 ☐ 介護施設
- ☐ 家族の判断に任せる
- ☐ その他()

何故そう思うのか書いてみましょう

私が思いを伝えられなくなった時は

名前

(続柄:)

連絡先

の意見を尊重して決めてください

病気や事故などで自分の意思表示がでない場合、あなたの気持ちを伝えてくれる人を選んでみましょう

あなたが大切にしている事を伝えたい事を自由に記入して下さい

【記入例】

思い出の品(○○○)を身近に置いて欲しい

好きな食べ物を(○○○)を食べたい

ペットを(○○○)に託したい

家族や親族以外に、もしもの時會いたい人、知らせて欲しい人を書いてみましょう

名前

(連絡先)

(あなたとの関係:)

名前

(連絡先)

(あなたとの関係:)

名前

(連絡先)

(あなたとの関係:)

四つ折りにして、介護保険証などと一緒に保管してはいかがでしょうか。

*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。

（問合せ先：ひたメディケアねっと事務局 日田市医師会立訪問看護ステーション ☎0973-22-6299）