

将来の医療及びケアについて

～これからの生き方を考えましょう～



ACP (Advance Care Planning: アドバンス・ケア・プランニング) の勧め

ACPとは、あなたが将来、これから受ける医療やケアについて、自分の考えを伝えられなくなった時に備えて、あなたの希望や思いが反映されるように、前もって家族や医療従事者などと計画を立てることをいいます。揺れ動く思いに合わせ、繰り返し話しをすることが大切です。文書に残すなどの工夫をするのも良いでしょう。

伝えたこと
なかったな



家族や医療従事者に、 あなたの思いを伝えていますか？

例えば、自動車事故に合い、意識不明で病院に搬送された。認知症が進み意思決定ができなくなったなど、自分で意思を伝えられない状況は様々です。こういった場合に備え、家族や医療従事者に、治療や今後の生活について、あなたの希望や思いを伝えておくことは大切です。

● ACP をすることで、どんな利点があるんですか？

あなたに代わって希望や思いを伝えてくれる家族や医療従事者に、あなたの医療やケアに対する希望や思いをあらかじめ伝える事が出来ます。事前に伝えることで、代わりに意思決定をする人が混乱したり迷ったりしなくてすむ可能性もあります。

自分のためだけでは
ないんですね



息子と話して
みようかね



● いつ頃から話をするのが良いのでしょうか？ また、思いが変化したときはどうすれば良いですか？

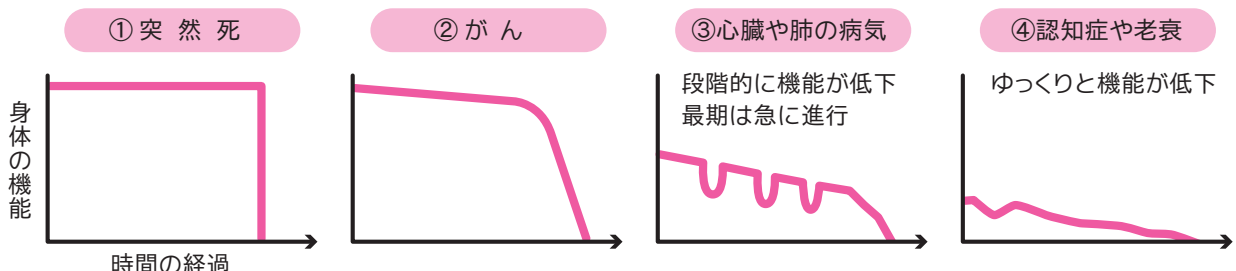
予期せぬ災害や重い病気にかかる前に、話し合うことが大切です。家族や医療従事者などと日頃から ACP について話ができる環境があると良いでしょう。何らかの理由で希望や思いが変化した場合には、自由に何度でも変更することができます。

思いが変化しても
いいんです！



「人の死」には様々な軌跡があります。

人生の最期にいたる軌跡は様々であり、その状況において希望や思いが変化することは当然のことと言えます。



※経過はイメージです。特に③④については高齢者の慢性期疾患をイメージしています。

ACPの考え方について、ご理解いただけましたか？
せっかくの機会ですので、次項のStep①～⑤を参考に
「私のこれからの生き方」を記入してみませんか？



Step① あなたの希望や思いについて考えましょう

生活で大切にしたいこと、人生の目標、希望や思いなどについて考えてみましょう。

ポイント



あなたの人生の目標、希望や思いは何でしょう？
あなたにとって、何が大切か考えてみましょう。

Step② あなたの健康について学び、考えましょう

かかりつけ医や医療従事者に健康状態について相談することは大切です。もし病気がある場合には、将来にどう影響するか、今後どういう治療でこういった効果が期待できるかなどを知ることができます。

ポイント



治療の成果や生活の質など、重視することは何でしょう？延命治療についても考えてみましょう。

Step③ あなたの代わりに意思決定をしてくれる人を選びましょう

自分の意思を伝えることができない状況を予期するのは難しいことです。あらかじめ、あなたに代わって意思を伝えてくれる人を選んでおくことが大切です。

ポイント



あなたの希望や思いを尊重して判断くれる人は誰でしょう？必要な場合は、周囲の人にその人を紹介しておきましょう。

Step④ 医療に関するあなたの希望や思いを伝えましょう

医療に関する希望や思いを周囲に理解してもらうために、代わりに意思決定してくれる人や医療従事者などと、時間をかけて話し合しましょう。

Step⑤ あなたの思いを文書で残しましょう

医療に関する希望や思いだけでなく、様々な思いを文書に表しましょう。意思決定が出来なくなった時に、その情報が役立ちます。



「私のこれからの生き方」

将来、自分自身で自分のことを決められなくなった時に備えて、今のあなたの希望や思いを整理してみましょう。ACPの手引きを参考に、以下の設問にお答えいただきながら、ご家族やあなたの代わりに意思決定をしてくれる人、医療者と話し合いを持ちましょう。



Step1 あなたの希望や思いについて考えましょう

あなたの大切にしたいことは何ですか？（いくつ選んでも結構です）

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 楽しみや喜びにつながることもあること | <input type="checkbox"/> 家族や友人と十分に時間を過ごせること |
| <input type="checkbox"/> 落ち着いた環境で過ごせること | <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること |
| <input type="checkbox"/> 人として大切にされること | <input type="checkbox"/> 人生をまっとうしたと感じる事 |
| <input type="checkbox"/> 社会や家族で役割がはたせること | <input type="checkbox"/> 望んだ場所で過ごせること |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが少なくなること | <input type="checkbox"/> 医師を信頼できること |
| <input type="checkbox"/> 人の迷惑にならないこと | <input type="checkbox"/> 納得いくまで十分な治療を受けること |
| <input type="checkbox"/> 自然に近い形で過ごすこと | <input type="checkbox"/> 大切な人に伝えたいことを伝えること |
| <input type="checkbox"/> 先々に起こることを詳しく知っておくこと | <input type="checkbox"/> 病気や死を意識せずに過ごすこと |
| <input type="checkbox"/> 他人に弱った姿を見せないこと | <input type="checkbox"/> 生きていることに価値を感じられること |
| <input type="checkbox"/> 信仰に支えられること | |
| <input type="checkbox"/> その他（ | ） |

Step2 あなたの健康について学び、考えましょう

(1) あなたは今の健康状態について理解できていると思いますか？

- はい いいえ

(2) あなたの健康状態や病気について、どのような経過をたどるかなど、詳しい説明を受けたいですか？

- はい いいえ

(3) 受ける治療に関して、希望がありますか？（いくつ選んでも結構です）

- 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
- どんな治療でも、とにかく病気が治ることを目指した治療を受けたい
- 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい
- 痛みや苦しみがなく、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療を受けたい
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい
- その他（
- ）

- (4) 将来、認知症や脳の障害などで、自分で判断できなくなった時、あなたの希望は、以下のどれですか？（一つ選んでください）
- なるべく迷惑をかけずに自宅で生活したい
 - 家族やヘルパーなどの手を借りながら自宅で生活したい
 - 病院や施設でも良いので、食事やトイレなど最低限自分でできる生活が送りたい
 - 病院や施設でも良いので、とにかく長生きしたい
 - その他（）
- (5) 将来、病状が悪化した時や、もしもの時が近くなった時には、どこで療養したいとお考えですか？
- 自宅 自宅以外 {病院 介護施設 その他（）}
 - わからない
- (6) もしもの時が近くなった時に延命治療を希望しますか？
- はい いいえ

Step3 あなたの代わりに意思決定をしてくれる人を選びましょう

- (1) あなたの代わりに治療やケアについて話し合う信頼できる家族や友人の方はいますか？
- はい 具体的なお名前と間柄を記入してください（複数でも可能）
（）
 - いいえ
- (1) の質問で「はい」と答えられた方にお尋ねします。
- (2) その方はあなたの希望や価値観に配慮して、意思決定をすることができますか？
- はい いいえ
- (3) あなたが望んでいたこととあなたの信頼できる家族や友人の考えが違うときはどうしてほしいですか？
- 私が望んでいた通りにしてほしい
 - 私が望んでいたことを基本として、医療・介護従事者と信頼できる家族や友人で相談して決めてほしい
 - 私が望んでいたことと違って、医療・介護従事者と信頼できる家族や友人で相談して決めてよい
 - どちらともいえない（具体的にお書きください）

Step4 医療に関するあなたの希望や思いを伝えましょう

Step5 あなたの考えを文書で残しましょう

その他、あなたの思いなど、ご自由にお書きください。



何らかの理由であなたの希望や
思いが変わった場合には、自由に
何度でも内容を変更できます。そ
の都度、担当医師または看護師に
お知らせ下さい。

説 明 日 20 年 月 日

説 明 者 _____

記 載 日 20 年 月 日

本 人 氏 名 _____

代 理 人 氏 名 _____



Advance Care Planning

ご不明な点は、お気軽にお声かけください

将来の医療及びケアについて
～これからの生き方を考えましょう～

