

未来への

手

紙



アドバンス ケア プランニング
Advance Care Planning のすすめ

「あなたらしい生き方」
をするために

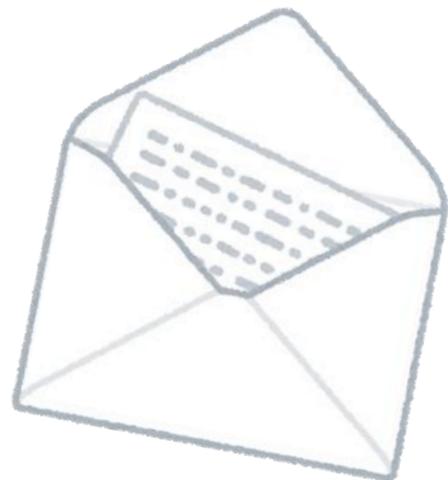
公益財団法人星総合病院

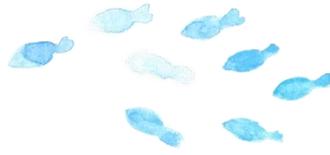
ACP プロジェクトチーム



この冊子の使い方

- この冊子は、将来のあなた自身とあなたの大切な人に向けて、手紙を書くイメージで作成されています。気軽に書いてみてください。
- 内容は定期的に見直し、変更があった場合には「変更の記録」に書いてください。
- この冊子の内容は、あなたの大切な人または信頼できる人に話し、普段から見せておいてください。
- あなたが入院した場合は、この冊子を担当医や看護師に見せて治療方針の話し合いにご利用ください。





最期まで「あなたらしい生き方」をするために

あなたは、「自分の最期」について考えたことがありますか。

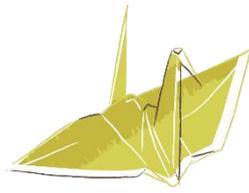
私たちは皆、いつでも命にかかわるような大きなケガや
病気に見舞われる可能性があります。

突然、命の危機が迫ったとき、あなたは治療やケアについて、
自分の意思を伝えることができるでしょうか。

約70%の人が、自分の意思を伝えられないと言われていました。

元気なときに大切な人と話しておく、もしものときに
「あなたらしい生き方」に沿った治療やケアが受けられる
可能性が高くなります。

この冊子は、人生の最終段階まで「あなたらしい生き方」を
するために、その準備をサポートするためのものです。



アドバンス・ケア・プランニングのすすめ

もしものときに備えて、

- ★ 大切にしていること
- ★ どんな医療やケアを希望しているか など

「あなたらしい生き方」について考え、話し合い、大切な人に伝えることをアドバンス・ケア・プランニング（ACP）と言います。

大切な人のもしものときに、その人の「自分らしい生き方」（希望すること）を知っていれば、周囲の人の心の負担はずいぶん軽くなるのではないのでしょうか。

大切なものや気持ちは状況や環境によって変わるものです。

アドバンス・ケア・プランニングはじっくりと考え、何度も話し合い、変わっていくものです。その時その時の自分の気持ちや希望を大切な人と話し合い、書き留めておくことが大切です。

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称について。

厚生労働省により、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称の募集が行われ、

「人生会議」と選定されました。なお、ACPはAdvance Care Planningの略。

アドバンス・ケア・プランニングを進めましょう

そんなに難しいものではありません。

「ステップ1」から「ステップ4」の質問に、
あなたの今の気持ちを、ありのまま答えてください。

人の気持ちはゆらぎ、変化するものです。

「今のあなた」を記録し、
また時間が経過したらその時の「今のあなた」を記録していきましょう。



「あなたらしい生き方」を考える

Q1. もし、生きることができる時間が限られていると知ったとき、あなたにとって大切なことを選んでください。(いくつでも)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人のそばにいること | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること |
| <input type="checkbox"/> 仕事や社会的な役割が続けられること | <input type="checkbox"/> 好きなことができること |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> ひとりの時間が保てること |
| <input type="checkbox"/> できる限りの治療が受けられること | <input type="checkbox"/> 自分が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと | <input type="checkbox"/> 家族が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが無いこと | <input type="checkbox"/> 意識がハッキリしていること |
| <input type="checkbox"/> 医療用の器械につながれていないこと | <input type="checkbox"/> 感謝と別れを伝えらること |

選んだ理由があれば書いてください。

Q2. 「こんな最期だったらいいな」「こんな医療やケアを受けたいな」と感じることはどんなことですか。できるだけ具体的に書いてみましょう。

Q3. 「こんな最期はいやだな」「こんな医療やケアは受けたくないな」と感じることはどんなことですか。

できるだけ具体的に書いてみましょう。

Q4. あなたが「生きるのが大変かもしれない」と感じるのは、どのような状況だと思いますか、選んでください。(いくつでも)

- 重体や危篤の状態が目がさめず、自分の気持ちや考えを伝えられない
- 医療用の器械の助けがないと生きられない (人工呼吸器など)
- 体の自由がきかない 身の周りのことが自分でできない
- 自分で排泄ができない 食べたり飲んだりすることができない
- 呼吸が苦しい状態が続く 治すことができないつらい痛みが続く
- 尊厳のある対応が得られない

その他の状況があれば書いてください。

Q5. もしもあなたが重い病気になり、回復の見込みもなく、自分の気持ちや考えを伝えられなくなったら、どのような医療を望むか、それぞれの項目から1つ選んでください。

①【あなたの大切な考え方】

- できる限り長く生きるための医療を希望する。
- 長く生きるための基本的かつ一般的な医療を希望する。
- できる限り自然に近い生活の形で、苦痛の緩和を優先した医療を希望する。
- 今はどのような医療を希望するか分からない。

②【心肺停止になった場合】

- 心臓マッサージやカウンターショック*¹による心肺蘇生を希望する。
また、気管内にチューブを挿入し、人工呼吸器につなぎ機械で呼吸の管理を行う。
*1：心臓に電氣的なショックを与え、心拍を再開させること
- 心臓マッサージやカウンターショックの心肺蘇生は希望しない。
また、呼吸困難になったときでも、気管内にチューブを挿入したり、人工呼吸等の処置は行わないが、酸素吸入など呼吸が苦しくないよう処置を行う。
- 心臓マッサージやカウンターショックの心肺蘇生は希望しない。
さらに、自分で呼吸することが困難になったときでも、処置は行わず自然な経過に任せる。
- 今はどのような医療を希望するか分からない。



③【口から食事をとることが困難になった場合】

- 鼻を通して胃にチューブをつなぐ（経管栄養）又は栄養を送るチューブを直接胃につなぐ（胃ろう）で栄養をとることを希望する。
- 点滴又は TPN*²（中心静脈栄養法）などで栄養をとることを希望する。
*2：TPNとは、心臓に近い太い血管から高カロリー輸液（高濃度の糖質、アミノ酸、ビタミン等）を投与すること。食べられない期間がおよそ1週間以上持続する場合は対象となる。
- 食べられる範囲で栄養をとることを希望する。
- 今はどのような方法で栄養をとるか分からない。

④【腎機能が低下し回復が見込めない場合】

- 透析治療を希望する。
- 自然な経過に任せ透析治療は希望しない。
- 今はどちらを希望するか分からない。

Q6. もしもあなたが、自分の気持ちや考えを伝えられなくなったら、どこで医療やケアを受けたいか選んでください。

- 病院
- 自宅
- 施設
- それ以外

選んだ理由を書いてください。

.....

.....

ステップ
2

「あなたらしい生き方」を理解し
信頼できる人を考える

あなたが自分の気持ちや考えを伝えられなくなったときに、代わりに「どこで、どのような医療やケアを受けるか」を伝えてくれる人は誰か選んでください。

(何人でも)

夫、妻

こども

兄弟姉妹

親戚（甥・姪など）

友人

親

主治医、看護師、ケアマネジャーなど

お名前を書いておきましょう（何人でも）

氏名：

あなたとの関係：

住所：

電話：

氏名：

あなたとの関係：

住所：

電話：

氏名：

あなたとの関係：

住所：

電話：

ステップ
3

あなたの主治医に質問してみましょう

Q1. いま、あなたに治療中の病気がある場合、治療やケアについて考えるためには、病気のことを知らなければなりません。病名や病状、これから予想される経過や具体的な治療などについて、主治医から十分な説明を受けていますか。
(病気療養中でない場合はこの質問は省略してください)

十分な説明を受けている

わからないことがある

知りたいことを書いてください。

Q2. あなたは病気の経過や余命を知りたいですか。

知りたい

知りたくない

わからない

その他（具体的に書いてください）

一般的に患者は主治医から、下の項目などを聞くことができます。

●治療やケアの良い点

●治療やケアの悪い点

●他にどんな治療やケアがあるか

●病気の予測される経過

●治療やケアの生活への影響

●治療が難しい時予想される余命

ステップ
4

大切な人と話し合い、伝えましょう

あなたが自分の気持ちや考えを伝えられなくなったときに、代わりに「どこで、どのような医療やケアを受けるか」を伝えてくれる大切な人に、何を任せるか考えてみましょう。

Q1. もしもあなたが重い病気になり、回復の見込みもなく、自分の気持ちや考えを伝えられなくなったとき、あなたの希望とあなたの大切な人の考えが違うときは、どうしてほしいか選んでみましょう。

- 自分が望んでいたとおりにしてほしい。
- 自分が望んでいたことをもとに、大切な人、医療・介護スタッフと家族や親せき、友人などが相談して決めてほしい。
- 自分が望んだことと違って、大切な人、医療・介護スタッフと家族や親せき、友人などが相談して決めてよい。
- どちらとも言えない。(具体的に書いてみましょう)

あなたの大切な人、信頼できる人と話すだけでは十分ではありません。家族や友人、医療・介護スタッフやケアマネジャーなどにも、あなたの希望や思いを伝えておきましょう。

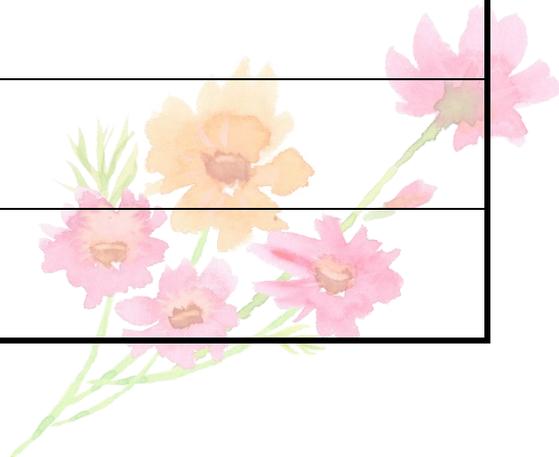
また、希望はいつでも変更・訂正することができます。気持ちや状況、病状が変化したときなど、変更した内容を記録しておきましょう。



「あなたらしく生きる」ために

ACP はじっくりと考え、何度も話し合うことが大切です。その結果あなたの気持ちや考えが変わったときには、その都度内容を記録しておきましょう。

記載年月日	変更や追加する項目と理由
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	



「もしバナゲーム™」をご存知ですか

公益財団法人星総合病院ACPプロジェクトチームでは、ACP(人生会議)をより身近なものにしていただくため、カードゲームを取り入れています。

「もしバナゲーム™」はアメリカで開発され、日本の医師が翻訳したもので、カードゲームをしながら、ACPの基本項目である「自分の考え方」や「自分らしさ」を確認することができます。



このカードゲームを体験したい方、この冊子に関するお問い合わせ先

*星総合病院 総合相談課 ☎ 024(983)5514

緩和ケア医療・在宅医療に関するご相談について

星総合病院ではがん・脳卒中・心筋梗塞などの急性期疾患は元より様々な疾患に対する高度な検査や手術などの治療を提供しています。

加えて、緩和ケアや訪問診療・訪問看護など、患者さんやご家族の希望に寄り添った医療や看護の提供も行っています。

《緩和ケア医療》

がんなどの患者さんを対象に、緩和ケア専用病棟に入院していただき、無理な延命治療を行わず様々な苦痛を緩和する医療を行い、人生の最終段階を苦痛なく、できるだけ活動的に過ごしていただけるよう緩和ケア医療を提供しています。専門スタッフがチームを組み最適なケアを提供します。

* お問い合わせ先 星総合病院 地域連携室 ☎ 024 (983) 5512

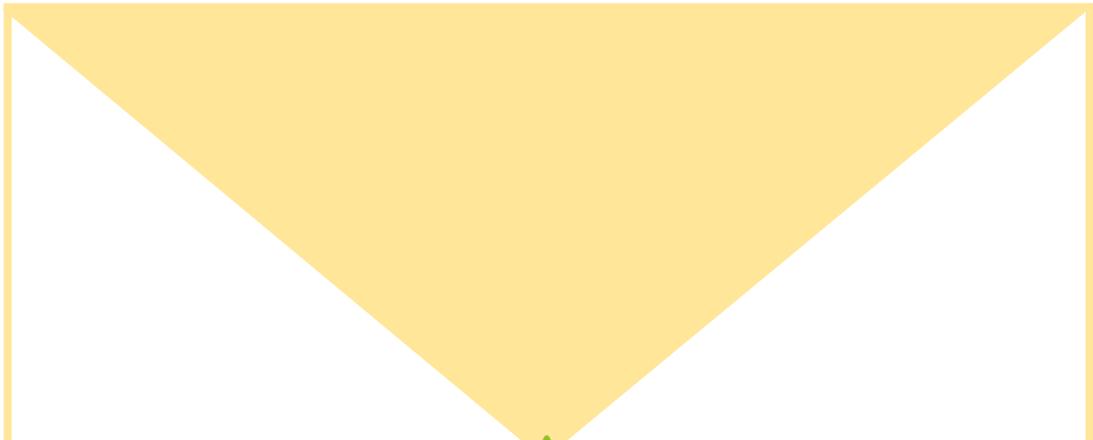
《訪問診療・訪問看護》

最期まで住み慣れた地域やご自宅で過ごしたいと考えている方に対しては、ほし横塚クリニックで訪問診療を、また、患者さんのかかりつけ医と連携し、訪問看護やリハビリテーションを提供する、星訪問看護ステーションを運営しています。当訪問看護ステーションは、郡山市内に3カ所・三春町内に1カ所ステーションを運営しています。更に、包括的な医師の指示の下に医療行為ができる、看護師特定行為研修を修了した看護師も配置しています。

* お問い合わせ先 星総合病院 総合相談課 ☎ 024 (983) 5514

当法人のホームページには、各施設が提供する医療やサービス、イベント等の情報が掲載されていますので、ぜひご覧ください。 <http://www.hoshipital.jp>







氏名

