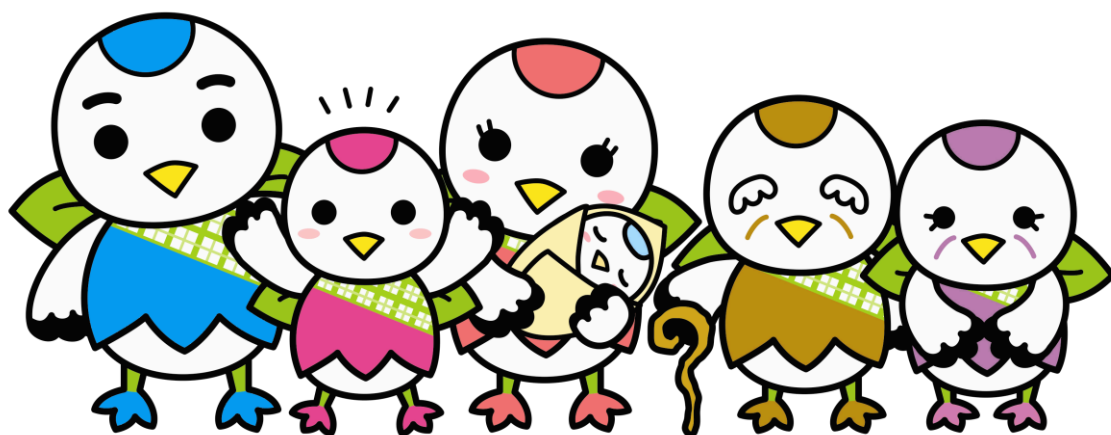


きいておきたいことがある

つたえておきたいことがある



考えよう 話しあおう

とても大切なこと



どうして きいておくこと つたえておくこと が大事なの？

- あなたは「もしものこと」を考えたことがありますか？

もしも自分が病気になったら もしも家族が介護が必要な状況になったら

- 人はみな、いつでも、命に関わるような大きな病気や、ケガをして、命の危険が迫った状態になる可能性があります。
- 命の危険が迫った状態になると、約4分の3の方が、これからの治療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

自分の人生を誰かが決める…

または、

誰かの人生を自分が決める…

自分にとっても、誰かにとっても、
とても大きな心理的な負担がともなう大変な場面となるでしょう。

- 治療やケアに対する考えを、あなたの大切な人と話し合っておくと、もしもの時に、あなたの考えに沿った治療やケアを受けられる可能性が高いといわれています。
- この「鶴見区版 人生会議の手引き」は、これからの治療やケアに関する話し合いを始めるためのものです

あなたの人生 と あなたの大切な人たちのため

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）って何？

- あなたは万が一のときに備えて、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、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「アドバンス・ケア・プランニングーこれからの治療やケアに関する話し合い（愛称：人生会議）」といいます。
- これらの話し合いは、もしもの時にあなたの信頼する人があなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。

あなたにはこのような前もっての話し合いは必要ないかもしれません。

でも、話し合いをしておけば、万が一あなたが自分の気持ちを話せなくなった時には、心の声を伝えるかけがえのないものになり、ご家族やご友人、あなたの大切な人たちの心の負担は軽くなるでしょう。



- あなたの人生とあなたの大切な人たちのために、はじめてみましょう **人生会議**

ご存知ですか？

あなたらしい人生を支える「在宅医療」 ～それぞれの職種と役割～

「在宅医療」とは、通院が困難な方のご自宅に、医師や歯科医師、看護師のほか、薬剤師や理学療法士等の専門職が訪問し、診療や治療を行うことです。

介護分野の専門職らと連携し、住みなれた場所で安心して暮らしていただくためのお手伝いをします。



●かかりつけ医

日常生活圏域のかかりつけ医はなんでも相談できるうえ、最新の医療情報を熟知していて、必要な時には専門医・専門医療機関を紹介する身近で頼りになる医療・保健・福祉を担う総合的な能力を有し、ヘルスプロモーションから、福祉への貢献、そして虚弱した高齢者に対しての生活支援、介護予防から中重度の要介護者に対しての介護保険と医療保険を一体的に提供する大きな役割を担っています。

●歯科医師

歯科疾患治療や口腔環境の維持、義歯作成などを行います。口腔内環境は全身状態にかかわりが深く、肺炎や転倒、窒息予防にもつながるため、口腔機能の低下を防止し、咀嚼（そしゃく）の維持・改善を行います。

●薬剤師

処方箋にもとづいて、薬を調剤し、服用方法や使い方を指導し、飲み合わせや、副作用についてもわかりやすく説明します。自宅近くでかかりつけ薬局・薬剤師を決めておけば様々な医師から処方された薬どうしの飲み合わせや、自分で購入した市販薬や健康食品などとの組み合わせも確認できます。

●看護師

医師の指示による医療処置、身体の状態観察・ターミナル期のケア・病気や介護予防への支援・家族への介護指導や相談にのったり、診療の補助を行います。

●介護支援専門員（ケアマネージャー）

介護が必要な人やその家族と相談し、在宅などで適切なサービスが受けられるように心身の状況や生活環境、本人・家族の希望にそったケアプランの作成を行い、関係機関との連絡調整や、かかりつけ医へ相談して、疾患や障がいに合わせて適切なケアが受けられるように連携を図ります。

●理学療法士（PT）起居移動動作のリハビリを行います。

作業療法士（OT）手先等を使った応用動作や社会適応をしていくためのリハビリを行います。

言語療法士（ST）言語・嚥下機能に対するリハビリを行います。

●ホームヘルパー

入浴・排泄等の身体介護や移動介助・洗濯・掃除などの生活援助を行います。

●栄養士

栄養状態を定期的に把握評価し、医師・看護師・リハビリ技師・薬剤師などの多職種と連携しながら適切な食事・栄養を提供するなどの入院栄養指導や通院中の方の外来栄養指導を行います。

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング） のすすめかた

ステップ1：あなたが大切にしていることは何ですか？

ステップ2：あなたが信頼している人は誰ですか？

ステップ3：あなたの主治医にきいてみましょう

ステップ4：大切なことを話し合しましょう

ステップ5：大切なことを伝えましょう



ステップ 1



あなたが大切にしていることは何ですか？

1. もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？以下の中から選んでみてください

- | | |
|--|--|
| ☐ 家族や友人のそばにいること | ☐ 少しでも長く生きること |
| ☐ 仕事や社会的な役割が続けられること | ☐ 好きなことができること |
| ☐ 身の周りのことが自分でできること | ☐ ひとりの時間が保てること |
| ☐ できる限りの治療が受けられること | ☐ 自分が経済的に困らないこと |
| ☐ 家族の負担にならないこと | ☐ 家族が経済的に困らないこと |
| ☐ 痛みや苦しみがないこと | ☐ その他（具体的に） |

その理由を書いてみましょう

2. あなたご自身や親しい方が重体や危篤になった経験や、親しい方を亡くしたご経験はあるでしょうか？
ご自身、ご家族や友人のご経験、またはテレビや映画の場面を通じてお感じになったことについて、お伺いします。

もしあなたが同じような状況（重体や危篤）になったとしたらどのような治療やケアを受けたいですか？ 具体的に書いてみましょう

3. あなたにとってとても大切で、「これができないまま生きていくのは考えられない」と思うのはどんなことですか？

例

「大切な人に自分の気持ちや考えを伝えられること」

「自由に動くことができること」

「身の周りのことが自分でできること」

「自分で排泄することができること」

「食べたり飲んだりできること」

4. もしもあなたが病気やケガなどによって、上記の「大切なこと」ができなくなったとしたらどのように過ごしたいと思いますか？ 以下の中から選んでみてください

- ☐ ① 必要な治療やケアを受けてできるだけ長く生きたい
- ☐ ② ①よりは命が短くなる可能性はあるが、治療やケアは受けたくない
- ☐ ③ わからない

その理由を書いてみましょう

次のステップへ



ステップ 2

あなたが信頼している人は誰ですか？

あなたが信頼していて、いざという時にあなたの代わりとして、受ける治療やケアについて話し合ってほしい人は誰ですか？

以下のような人が考えられます

配偶者（夫、妻）
子ども
きょうだい
親戚（姪・甥など）
友人
親
医療・介護従事者

どうして決めておく必要があるの？

- あなたの価値観や人生観を共有しておくため
- あなたの治療やケアに対する考えを伝えておくため
 - ・あなたの考えや好みが尊重される
 - ・あなたの考えを想像して、不確かなまま決めざるをえない、家族などの気持ちの負担が軽くなる

誰があなたの価値観や考え方を大切にして、それに沿った話し合いをあなたの代わりにしてくれるかを慎重に考えてください。

1人である必要はありません。例えば、妻と長女で話し合って決めてほしい、などのように、複数の人となることもあるでしょう。

その方にあなたの気持ちを率直に伝えましょう。

1. もしも、あなたが病状などにより、自分の考えや気持ちを伝えられなくなった時や、あなたが治療などについて決められなくなった時に、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どなたになりますか？

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）
もしあてはまる人がいない時は、「頼める人がいない」とお書きください

なぜその方をお願いしたいのでしょうか？理由をお書きください

2. あなたがご自身の代わりに受ける治療やケアについての話し合いに参加してほしいと思っていることを、ご本人に直接伝えていますか？
あてはまる方を選んでください。

- ☐ 伝えている
- ☐ 伝えていない

もしまだ伝えていないのであれば、理由も含めて伝えてみましょう

次のステップへ



ステップ 3

あなたの主治医にきいてみましょう

1. あなたはご自身の病名・病状・健康状態について知っていますか？

これからの治療やケアについて考えるためには病状を知っている必要があります。あなたはご自分の病名や病状、これからの予測される経過や、受けるであろう具体的な治療やケアなどについて医師から説明を受けましたか？また、検査や検診を通じ、ご自分の健康状態について把握されていますか？
あてはまる方を選んでください。

- ☐ はい
- ☐ いいえ

もし、更に知っておきたいと思う情報があれば、以下に書いてみましょう。
そして、次の機会に医療・介護従事者に尋ねてみましょう。

主治医には次のようなことを聞くことができます。

- 治療やケアの利益（メリット）
- 治療やケアの不利益（デメリット）
- 他の治療やケアの方法
- 治療やケアによってあなたの生活にどんな影響があるか
- 病気の予想される経過
- 治ることが難しい場合、その理由や予想される余命



2. あなたは、病気の予想される経過や、余命（あとどれくらい生きられると予測されるか）を知りたいですか？
以下の中から選んでみてください

- ☐ 知りたい
- ☐ 知りたくない
- ☐ わからない
- ☐ その他（具体的にお書きください）

上記のように考えた理由を書いてみましょう

.....

.....

.....

.....

.....

.....

次のステップへ



ステップ 4

大切なことを話し合いましょう

もし、あなたが、治癒が不可能な病気（進行がん、慢性心不全など）にかかり、その後、病状の悪化などにより、十分に考えたり、周囲の人に自分の考えを伝えられなくなった場合にどのような治療やケアを受けたいか、そして受けたくないかについて信頼できる家族や友人とともに考えていきます。また、治療やケアを受ける場所についてもあわせて考えていきます。

1. 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合に、どのような治療を望みますか？あなたの考えはどれに近いですか？
以下の3つの中から選んでみてください。

☐ 延命を最も重視した治療

心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用や、集中治療室での治療など、心身に大きなつらさや負担を伴う治療を受けても、できる限り長く生きることを重視した治療を受ける（その中で生じる苦痛な症状については、同時にできる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける）

☐ 延命効果を伴った、基本的、一般的な内科医療

集中治療室への入院や心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用などの、心身に大きなつらさや負担を伴う処置までは希望しないが、その上で少しでも長く生きるための治療を受ける（その中で生じる苦痛な症状については、同時にできる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける）

☐ 快適さを重視した治療

治療による延命効果を期待するよりも、できる限り苦痛の緩和や快適な暮らし（自分らしい生活）を大切にした治療を受ける（苦痛な症状については、できる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける）

上記の選択肢を選んだ理由を書いてみましょう

2. 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合にしてほしい治療やケア、そして、これだけはしてほしいという治療やケアにはどのようなものがありますか？ 具体的に考えてみましょう。

（例：点滴は受けてほしい、痛みやつらさがなければできるだけケアは受けてほしい、お風呂はできるだけ入れてほしい、下の世話をされたくない、好きな音楽を流してほしい、ひとりにしないでほしい、入院するのはいやだ、など）

してほしい治療やケアについて、そう考えた理由を書いてみましょう

してほしくない治療やケアについて、そう考えた理由を書いてみましょう

3. 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合に、どこで治療やケアを受けたいですか？ 以下の中から選んでみてください。

- ☐ 病院
- ☐ 自宅
- ☐ 施設
- ☐ それ以外（具体的な場所をお書きください）

その場所を選んだ理由を書いてみましょう

次のステップへ



ステップ 5

大切なことを伝えましょう

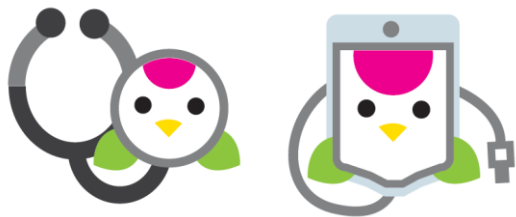
ここまで様々なことを考えてきましたが、もしもの時に、あなたの信頼できる家族や友人にどのくらい任せるかについても考えておくといいでしょう。特に、あなたが望んでいる治療やケアと医療・介護従事者（医師や看護師など）の考える、あなたにとって一番良いと思われる治療やケアの内容が食い違った時はとても判断に迷います。

1. 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合、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時はどうしてほしいですか？

- ☐ 私が望んでいたとおりにしてほしい
- ☐ 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
- ☐ その他（具体的にお書きください）

信頼できる家族や友人と話すだけでは十分ではありません。その他の家族や知人、医療・介護従事者にもあなたの希望や考えを伝えておきましょう。あなたの希望がより尊重されやすくなります。

一度決めたら変えられないの？

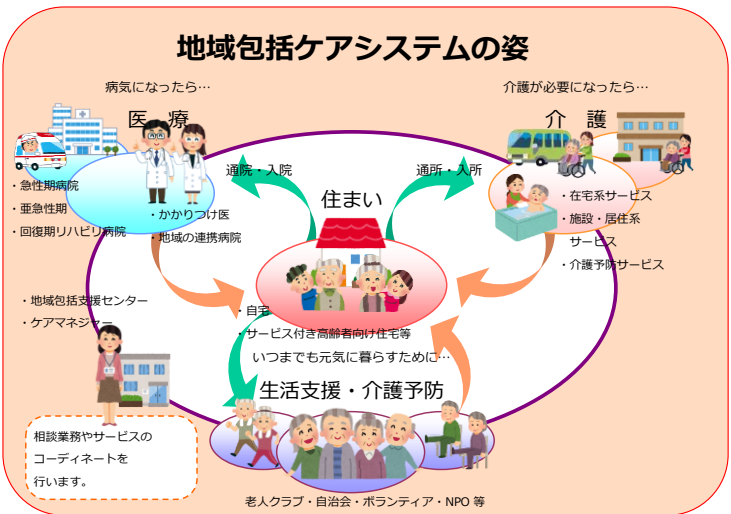


「気持ちが変わること」はよくあることです。その都度、信頼できる家族や友人や医療・介護従事者と話し合しましょう。

医療・介護従事者（医師や看護師など）に希望を伝えた後でも、いつでも内容を訂正することはできます。病状や症状が変化したときなど定期的に考えを整理しなおし、必要に応じて主治医や家族と話しておきましょう。

医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制を「地域包括ケアシステム」といい、その確立により安心した在宅療養ができるよう、大阪市は目指しております。

区においては、連携体制の構築、強化などに取り組んでいます。



鶴見区の在宅医療・介護に関する相談窓口

大阪市鶴見区医師会 在宅医療介護連携相談支援室	医療・介護従事者からのご相談をお受けします。	
鶴見区歯科医師会 在宅歯科ステーション	TEL 06-6911-8857	
鶴見区薬剤師会 在宅相談窓口(浜ティエヌ薬局内)	TEL 06-4257-9191	
地域包括支援センター 総合相談窓口(ランチ) 高齢者やそのご家族からの 「介護、福祉」に関するご相談を 総合的にお受けします。	相談先	担当地域
	鶴見区地域包括支援センター TEL 06-6913-7512	茨田南、茨田 茨田東、茨田北、焼野
	鶴見区西部地域包括支援センター TEL 06-6913-7878	緑、鶴見北、鶴見 茨田西、横堤
	鶴見区南部地域包括支援センター TEL 06-6969-3030	榎本、今津
	茨田総合相談窓口(ファミリー) TEL 06-6915-1717	茨田南、茨田
	茨田大宮総合相談窓口(ちどり) TEL 06-6914-7711	茨田東
鶴見区保健福祉センター 保健福祉課	こころとからだの健康相談窓口 TEL 06-6915-9968	
	高齢者福祉サービスに関する窓口 TEL 06-6915-9859	

鶴見区版 人生会議の手引き

2021 年 3 月 初版発行

2023 年 3 月 増刷

発行 鶴見区役所 保健福祉課（健康づくり）

編集 鶴見区医師会在宅医療・介護連携相談支援室

参考 厚生労働省
「これからの治療・ケアに関する話し合い
～アドバンス・ケア・プランニング」