

# 自分らしく最期を迎えるために 大切な人と話をしてみませんか

ACPとは。なぜACPが必要なのか考えてみましょう。

## ACP アドバンス・ケア・プランニング

将来の変化に備え、将来の医療およびケアについて本人を主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、本人の意思決定を支援するプロセス。

## ※ 終末期の医療・ケアにおいて あなたが大切にしたいこと

- ・積極的な治療は望まない
- ・どんな状況になっても1日でも長く生きたい
- ・最期まで住み慣れた場所で過ごしたい
- ・できるだけ自然にまかせ、医療処置は痛みをとるなど最小限のものにしたい など

これらのことを考えてみてください。もしその時にわからないことがあれば、かかりつけ医やあなたの周りの医療者などに相談してみてください。一緒に考えることを手伝ってくれるはずですよ。そして、家族などと話し合い、書面に残しましょう。

気持ちは日々変わります。繰り返し話し合いましょう。

※終末期とは:治療効果が期待できず、予測される死への対応が必要となった期間のこと。

### 【相談相手の例】

かかりつけ医、看護師、薬剤師、訪問看護師、社会福祉士、ケアマネジャー、民生委員など  
あなたが信頼できる人と話し合い、共有しましょう

## 死について話すこと

人はいつか必ず亡くなります。ただそこに至るまでの経路は人それぞれです。

新型コロナウイルス感染症のような急激に悪化する感染症や、交通事故や災害による外因死。脳血管障害、心筋梗塞などのように今まで元気だった人が急激に悪化し、亡くなる場合。また、転移を伴う進行がんやがんの再発などのように徐々に悪化しつつ最後の数カ月で急激に状態が悪化する場合。慢性心不全や慢性呼吸不全のように徐々に全身状態が悪化し、時々急激な悪化と回復を繰り返しながら亡くなる場合。認知症のように精神、身体ともに徐々に悪化し、10年以上の期間を経て亡くなる場合など。1人ひとり異なった経過をたどって死に向かっていきます。

急に自分の意思を表明できない状態になることがあり得るということです。元気な時こそ、その時に備えて家族などと話し合いましょう。



## 本人の意思が家族などと 共有されていなかったとき

終末期において、本人は医療者と話し合い、家族への負担についても考え、書面に残してあったとしても、その思いが家族に伝わっておらず、結局家族からは家族が望むことができる限りの医療が選択され、本人の意思が尊重されないことがあります。

その結果、家族が後に自分たちの選択が正しかったのか、罪悪感を感じる場合があります。

## 一番大切なこと

本人と家族などでお互いの思いを日頃から話し合い、共有することが大切です。  
まずは話し合うことから始めましょう。



## 人生の最期について考えるためのきっかけ

人生の最期にどう在りたいか。

誰もが大切なことだとわかっています。でも、なんとなく「縁起でもないから」という理由で、避けていませんか。もしもの時に備えて、「あなた」と「大切な人」のために考えることが必要です。

## あなたの価値観を知る

あなたの余命がわずかだという想定で、「あなたにとって何が重要なのか」をいくつか考えてみましょう。そして「なぜそれが重要なのか」についても考えてみましょう。あなたが今まで大切にしてきたこと、今後大切にしたいこと。

(例)

- ・ 人生の最期を1人で過ごさない
- ・ 家族の負担にならない
- ・ 清潔さが維持される
- ・ 自分の身体がどう変わっていくかを知る など

あなたにとってどの考えが最も大切なのか。家族などにあなたの気持ちを伝え、話し合みましょう。それが、「あなた」と「大切な人」の人生の充実につながります。

もし、何を考えていいのかわからない場合は、下記の質問についてまずは考えてみてください。

- ・ 好きなもの、嫌いなものは？
- ・ 1日のうちで好きな時間は？
- ・ 趣味や習慣は？
- ・ どんな空間が落ち着く？
- ・ 大切な人は誰？
- ・ 行きたい場所は？
- ・ これからやりたいことは？
- ・ どういう自分でありたい？
- ・ 思い出に残っていることは？
- ・ 自分の性格で気に入っているところは？

- ・ 口からの食事ができなくなった時の希望(点滴、胃ろう、経鼻胃管、何もしないなど)
- ・ 自分で呼吸できなくなった時の希望(心肺蘇生、人工呼吸器、何もしないなど)
- ・ 受けたいケア、受けたくないケア
- ・ 自分が意思表示できないとき、代わりに医療や介護について判断してほしい人は？
- ・ 最期を一緒に過ごしたい人は？
- ・ 最期をどこで過ごしたい？

家族などにあなたの気持ちを伝えておけば、自分で判断できなくなった時に、あなたの代わりに意思を推定し、その後の治療方針などを決めやすくなります。

## もしバナゲーム ～あたり前にもしバナのある世界～

1セットには36枚のカードが入っており、重病のときや死の間際に「大事なこと」として人がよく口にする言葉が書いてあります。

このカードを用いてゲームをすることで、あなたにとって何が重要なのか、そして、なぜそれが必要なのかを考え、理解することができます。

当院においても公開講座などでACPの理解を深めるために用いています。

(参考 もしバナゲーム引用元:iACP事務局)



問合 市民病院管理課管理G ☎28-5151 内線2203