

もしもの時のために
あなたが望む医療やケアについて
大切な人たちへ伝えることはできていますか？



自分の想いを伝えるための ライフノート



病気になっても自分らしく ～想いを伝える ACP～

ACP (アドバンス・ケア・プランニング)

を知っていますか？

誰でも、いつでも、命にかかわる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険がせまった状態になったとき、希望する医療やケアを受けるために大切にしていることを確認されます。どこで、どのような医療や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とされています。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを **ACP** と呼びます。



出典：人生会議 (ACP) 普及・啓発リーフレット (厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/10802000/000536088.pdf>) をもとに作成



もしものときを考えたことはありますか？
そんなことは考えたくない、縁起でもない
と考える方もいるかもしれません。それは、
1つの考え方として尊重されるべきです。
しかし、いつ訪れるかわからないからこそ、
今、もしものときを考え、話し合い、伝える
ことは、自分の人生をどのように生きる

のか考えるきっかけとなり、自分の人生をよりよいものにするための活動ともいえます。

ACP はご本人とご家族など信頼できる人、医療・ケアチームでの話し合いを通じて、ご本人の価値観を今後の医療・ケアに反映させることが目的となります。

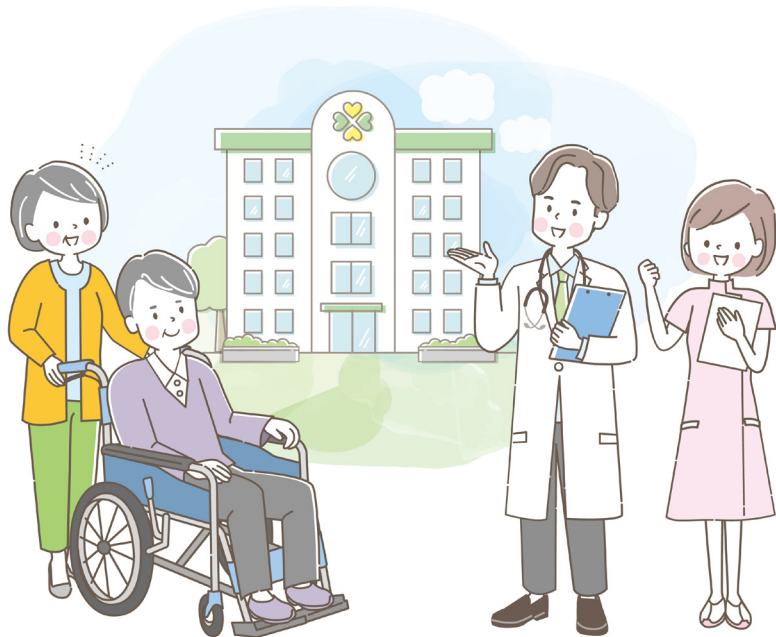
具体的には以下の内容です。

1. Advance（前もって）、元気なうちに
2. 人生の最終段階の医療やケアを、どこでどんなふうに過ごしたいかという気持ちについて
3. ご本人とご家族を含む近しい人、医療・ケアチームが
4. 話し合いを重ねる・繰り返すプロセス（過程）

お身体の変化や時間の経過とともにご本人の気持ちが揺れ動くため、話し合いを重ね、繰り返すことが必要です。

自分の気持ちを信頼できる方々に知ってもらうことは、自分自身のためであり、あなたの信頼する大切な人の大きな助けにもなります。

出典：ゼロからはじめる人生会議「もしものとき」について話し合おう（厚生労働省）(<https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/>)をもとに作成



お仕事について～退職を決断する前に～

病気と診断を受けたとき、大きなショックとさまざまな不安に陥ることがあります。診断にショックを受け、詳しい病状や治療方針を知る前に退職されてしまう方もいます。これを「びっくり退職」と言います。

「職場の人や家族に迷惑をかけたくない」「体力的に自信がなくなった」と思うこともあるでしょう。しかし、病気の診断を受けても、毎日の暮らしは続きます。退職することは、経済的なりスクを伴います。心理的に混乱し冷静な判断ができない状況で、退職を決断するのではなく、治療と就労を両立するために医師や看護師、医療ソーシャルワーカーなどの医療従事者や職場と相談してみましよう。

Q どんなことが不安と感じますか？

- 治療の間、仕事を休めるのか不安
- 収入が減るのが不安
- 会社や上司に何て伝えたら良いか分からない
- 治療と仕事の両立について相談したい
- 治療の目安を詳しく知りたい



その他、心配なこと・不安なことを
自由に書き出してみましよう

療養場所について

あなたは、人生の最終段階にいるとき、どこで過ごしたいですか？

「住み慣れた思い出のある自宅で最期まで過ごしたい」

「家族の心配や自分の不安もあるので、病院で過ごしたい」

「馴染みのあるスタッフがいる入所中の施設で過ごしたい」

など、様々な選択肢があると思います。

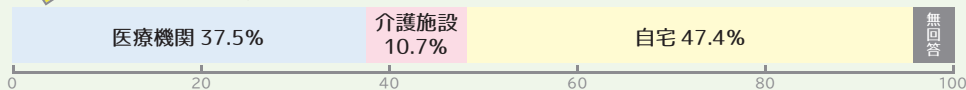
療養場所の選択は、ご家族の状況、お身体の状況、費用のこと、その他さまざまな状況により、お気持ちは非常に揺れるものです。

厚生労働省の調査では、以下のグラフのように実際には希望通りにならないこともあります。自分の希望通りに生活するために、事前に意向を伝えておくことは大切です。

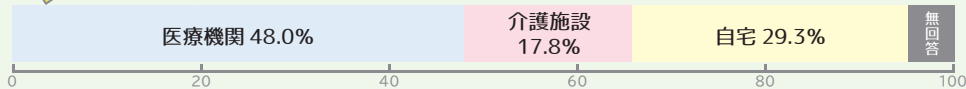
医療・療養を受けたい場所



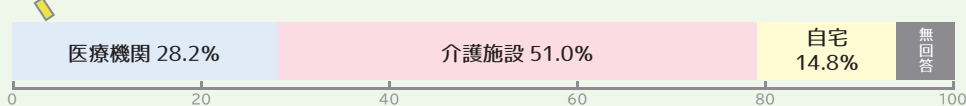
末期がんで、食事や呼吸が不自由であるが、痛みはなく、意識や判断力は健康なときと同様の場合



重度の心臓病で、身の回りの手助けが必要であるが、意識や判断力は健康なときと同様の場合

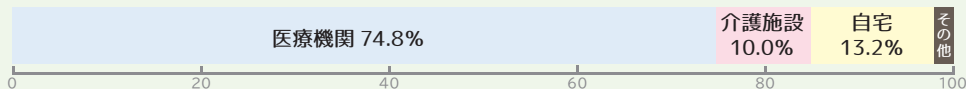


認知症が進行し、身の回りの手助けが必要で、かなり衰弱が進んできた場合



出典：平成29年度人生の最終段階における医療に関する意識調査（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/le/05-Shingikai-10801000-iseikyoku-Soumuka/0000200749.pdf>）をもとに作成

実際の死亡された場所



出典：厚生統計要覧 第1編人口・世帯 第2章人口動態 平成29年死亡数・構成割合、死亡場所・年次別データ（厚生労働省）（https://www.mhlw.go.jp/toukei/youan/indexyuk_1_2.html）をもとに作成

Q あなたや親しい人が重体や危篤になった経験や、親しい人を亡くした経験はありますか？

あなたや周囲の人のご経験、テレビや映画などの場面を通じて感じたことを伺います。



「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」と感じたこと



「こんな最期は嫌だな」
「こんな医療やケアは受けたくないな」と感じたこと



今後もしあなたが重体や危篤になったとしたら、
どのような医療やケアを受けたいですか？
具体的に書いてみましょう

Q あなたが「生き続けることは大変かもしれない」と感じるとすれば、どのような状況になった時ですか？

- 危篤になって目が覚めず、周りに自分の考えを伝えられない
- 身体が自由がきかない
- 身の回りのことが自分でできない
- 人工呼吸器など機械の助けがないと生きられない
- 治すことができないつらい痛みが続く



その他、具体的に書いてみましょう

Q あなたが「生き続けることは大変かもしれない」と感じる状態になったら、どのように過ごしたいと思いますか？

- 必要なケアを受けて、できるだけ長く生きたい
- 命は短くなる可能性はあるが、今以上の医療やケアを受けたくない
- 分からない



どのように過ごしたいか、今考えられる気持ちを書いてみましょう

Step.2 信頼できる人は誰かを考える

- Q あなたをよく理解してくれて、いざという時にあなたの代わりとして受けるケアについて話し合っしてほしい人、あなたが信頼している人は誰ですか？



複数回答可 / 当てはまる人がいない時は「頼める人がいない」と記載してください



その方をお願いしたい理由

- Q その人にあなたが受ける医療やケアについて、あなたの代わりに医療・介護従事者との話し合いに参加してほしいと思っていることを直接伝えてありますか？

- 伝えている
 伝えていない



伝えていない場合は、その理由を教えてください

Step.3 まわりに考えを伝える

Q 症状が悪化し、自分の考えが伝えられなくなったときに、あなたが望んでいたことと、あなたが信頼できると答えた人との考えが違うときはどうしてほしいですか？

- 私が望んだ通りにしてほしい
- 私の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と答えた人で相談して決めてほしい
- 私の望んでいたことと違って、医療・介護従事者と信頼できると答えた人で相談して決めてほしい
- どちらとも言えない



「どちらとも言えない」を選んだ方は
今考えられる気持ちを書いてみましょう

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。
その他の家族や友人、医療・介護従事者にもあなたの考えや希望を伝えておきましょう。
気持ちが変わることはよくあることです。その都度、信頼できる人や医療・介護従事者と話し合しましょう。
希望を伝えた後でも、いつでも内容を修正することができます。



がんサポートセンターの取り組み

第二川崎幸クリニックでは、がん患者さん・ご家族からのさまざまなお悩みについて、医師・看護師・医療ソーシャルワーカーなどの専門スタッフがご相談をお受けしています。心配ごとや不安な気持ち、つらい気持ちを一人で抱えず、お気軽にご相談ください。



専門スタッフ
への相談



リンパ浮腫外来



お気軽にご相談ください



がんサポートセンターメンバー

詳しくはこちら



～がんサポートセンターへのお問い合わせ～



社会医療法人財団 石心会

第二川崎幸クリニック

川崎市幸区都町 39-1 ☎ 044-511-1322 (代表)



2月4日は World Cancer Day (世界対がんデー)

曲 病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる



（ラインとインスタもチェックしてね！）

