

いつか来る
自分の最期を
考えてみませんか？

ACP (アドバンス・ケア・プランニング)

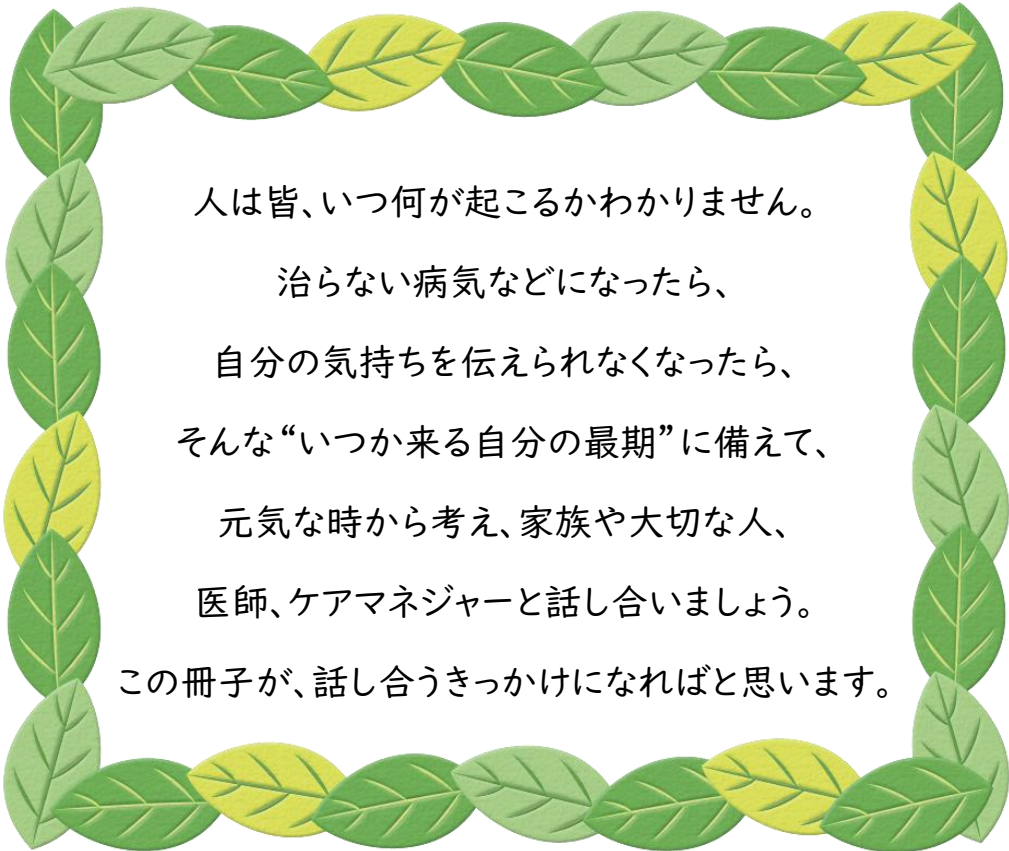
「人生会議」

～この冊子は医療・ケアについて事前に
「話し合う」ためのものです～



名前

諫早市



人は皆、いつ何が起こるかわかりません。
治らない病気などになったら、
自分の気持ちを伝えられなくなったら、
そんな“いつか来る自分の最期”に備えて、
元気な時から考え、家族や大切な人、
医師、ケアマネジャーと話し合しましょう。
この冊子が、話し合うきっかけになればと思います。

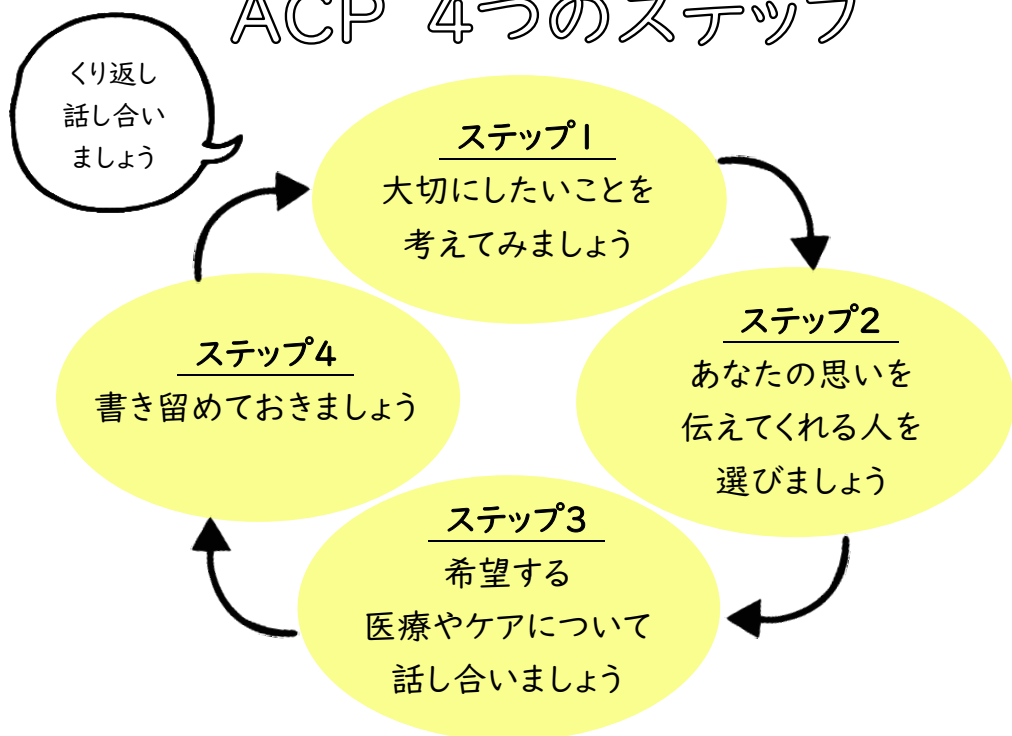
ACP とは



「人生会議」
と言われて
います

いつか来る自分の最期に備えて、
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、
信頼する人たちと話し合うことです。

ACP 4つのステップ



－ 記入にあたって －

- ⇒「回復の見込みのない死期が迫った時」を想定して考えてみましょう。
- ⇒まずは話し合きましょう。
- ⇒書けるところから書いてみましょう。
- ⇒大切な人、信頼できる人に伝え、保管場所を共有しましょう。
- ⇒何度でも書き直すことができます。誕生日や記念日あるいは元旦など、節目節目で定期的に見直してみましょう。
- ⇒この冊子は法的効力のあるものではありません。

ステップ1

大切にしたいこと

◆今、あなたは死期が迫った状態です。これから先、どのように暮らしていきたいですか？（複数回答可）

- ☐ 家族や大切な人との時間を大事にしたい
- ☐ 家族や友人とやり残したことを片付けたい
- ☐ 仕事や社会的な役割を続けたい
- ☐ 誰かの役にたちたい
- ☐ 私が望む形で治療やケアをしてもらいたい
- ☐ 痛みや苦しみがないようにしたい
- ☐ 一日でも長く生きたい
- ☐ 身の回りのことを自分でしたい
- ☐ 尊厳を保ってほしい
- ☐ 清潔さを維持してほしい
- ☐ 家族の負担になりたくない
- ☐ お金について整理しておきたい
- ☐ あらかじめ葬儀の準備をしておきたい
- ☐ ()
- ☐ ()
- ☐ ()
- ☐ ()



ステップ2

思いを伝えてくれる人

◆治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に決めてほしいですか？

- ☐ 配偶者（夫・妻）
- ☐ 子ども・孫
- ☐ きょうだい
- ☐ 親戚（姪・甥など）
- ☐ 友人・知人
- ☐ その他
- ☐ 頼める人はいない

◆自分の考えが伝えられなくなった時に、あなたの考えとあなたの大切な人の考えが違う時にどうしてほしいですか？

- ☐ 私の望んでいたとおりにしてほしい
- ☐ 私の希望を基本として、相談して決めてほしい
- ☐ 私の希望と違っても、相談して決めてよい
- ☐ どちらともいえない

ステップ3

希望する医療やケア

◆寝たきりや認知症になった時の介護は誰にお願いしたいですか？

- ☐ 配偶者にしてほしい
- ☐ 子供にしてほしい
- ☐ 子供の配偶者にしてほしい
- ☐ 介護保険を使いたい（自己負担少）
- ☐ 介護保険以外のサービスを使いたい（全額自己負担）
- ☐ その他（ ）

◆病気の予想される経過や、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()

◆回復の見込みがなく死期が迫った状態になったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか？

- ☐ すべての治療やケアを受けたくない
- ☐ 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみしてほしい
- ☐ できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- ☐ わからない
- ☐ その他()

◆回復の見込みがなく死期が迫った状態になったら、どこで過ごしたいですか？

- ☐ 自宅
- ☐ 病院
- ☐ 施設
- ☐ 今はわからない
- ☐ その他()

人生の最期は人それぞれです。

日頃から大切な人と話し合いをすることが大切です。

参考

人生の最期に至る軌跡

人生の最終段階は、突然死のような場合、がんのように病状の進行具合がある程度予測できる場合、老衰のように数か月から数年にかけて死を迎える場合と様々です。

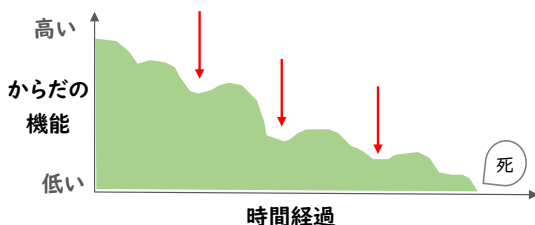
がんの場合

比較的良好な期間が続き、亡くなる前に急速に状態が悪化します。予後の予測がだいたいわかります。



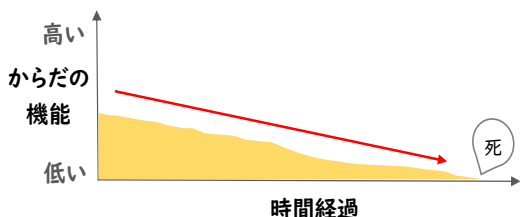
慢性疾患（心臓や肺の病気など）の場合

急な悪化と改善を繰り返しながら低下していきます。終末期の判断が難しいです。



認知症・老衰の場合

気づきにくいですが、徐々に機能が低下します。いつからが終末期なのかが不明確です。



Lunney JR, Lynn J, Hogan C: J Am Geriatr Soc. 2002;50:1108-1112 を参考に作成

ACP はとっても大事!!



最期まで自分らしい生き方ができる!



大切な人が本人の考えに沿って判断できる!



大切な人たちの不安や心配を和らげることができる!

気持ちは変わります。
何度でも書き直してみましょう。
書き直したら、またご家族や大切な人と
話し合ってみてください。

記入日： 年 月 日

修正日： 年 月 日

修正日： 年 月 日

【監修】 諫早市在宅医療・介護連携推進会議

事務局：諫早市健康保険部地域包括ケア推進課

TEL:0957-22-1500 FAX:0957-46-3085

【発行】 令和4年12月 初版