

病気になっても住み慣れた環境で 過ごしたい方へ

在宅医療は、通院が難しい場合に、自宅などの生活の場において、医師、看護師、歯科医師、薬剤師などがチームとなって提供する医療です。

住み慣れた環境で、家族やペットとともに過ごすなど、自分のペースで生活できることが最大のメリットです。

在宅医療には、年齢や病気による制限はなく、通院が難しい状態であれば、誰でも受けることができます。人工呼吸器や胃ろうなどが必要な状態でも、症状が安定していれば自宅等で療養することができます。

在宅医療の相談先



かかりつけ医



看護師



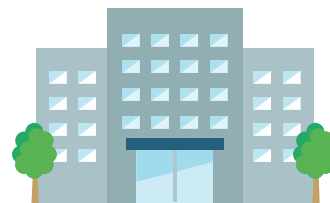
歯科医師



薬剤師



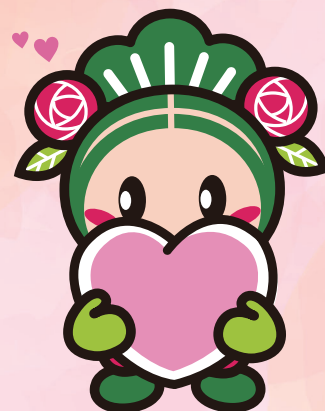
ケアマネジャー



地域包括支援センター

(複製・発行) 松原市医師会

〒580-0015 松原市新堂1-602-4
TEL 072-333-3531
FAX 072-336-8647



令和3年3月発行

松原市医師会

“そのとき”が来たら考えられない

だから今、人生会議



命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療
やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりするこ
とができなくなると言われています。



～人生会議とは～

誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をする可能性
があります。

自らが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や
望んでいること、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、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有してお
くことを人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）と
いいます。

人生会議を重ねることであなたが自分の気持ちを話せなくなった
「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるかけがえのないもの
になり、あなたの大切な人の心のご負担を軽くしましょう。

※このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

はじめてみよう人生会議！

人生会議とは、希望する医療やケアについて前もって話し合い家族や医師などと共有しておくことです。

人生会議に「いつから」ということはありません。
年齢や健康状態に問わず、まずは家族や友人などと話し合ってみましょう。

気持ちの変化があれば、その都度話し合ってみましょう。
また、今、決められないことや、考えたくないこともあると思います。

無理せず、あせらず、自分のペースで考えてみてください。
日ごろから考えたり、話し合ったりしておくことで、もしものときにあなたの希望が尊重された決定につながります。

このパンフレットでは
5つのステップごとに人生会議
で話し合うことについて説明
しています。

「今回、決めてしまおう!!」と
意気込まず気楽な気分で人生
会議をはじめてみましょう。



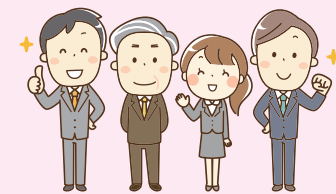
Step1 治療する際に大切にしたいことを考えてみましょう



家族や友人のそばにいたい



好きなことを続けたい

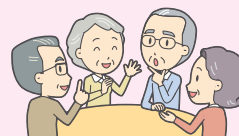


仕事や社会的な役割を続けたい

Step2 もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう



ご家族



親しい友人

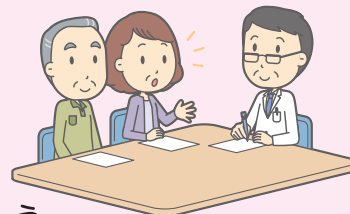
1人である必要はありません
複数人となることもあるでしょう

もしも、病状などにより自分の考えや気持ちが伝えられなくなったときに Step1で決めた「大切にしたいこと」を尊重してくれる人を選びましょう

Step3 かかりつけ医に相談してみましょう

具体的には ●これから予想される経過
●受けるであろう治療やケア
●ご自分の病名や病状 など

知りたいか知りたくないかも含め一度考えてみましょう



☑ かかりつけ医を持ちましょう

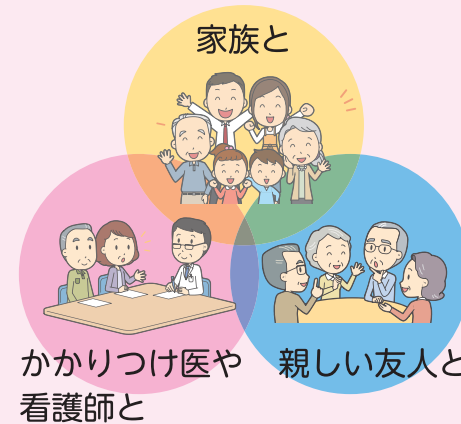
かかりつけ医は、あなたにとってあなたの健康や病気のことについて、気軽に何でも相談でき、信頼できる身近な医師のことです。普段受診している医療機関から「かかりつけ医」を見つけて、ちょっと体の調子がおかしいと感じたら、相談してみましょう。

Step4 希望する医療やケアについて話し合いましょう

あなたが希望する医療やケアについて、あなたの希望や思いを理解してもらうためご家族やご友人、身近な専門家と話し合ってみましょう。

このような話し合いを続けることにより、孤独死や孤立死を防ぐことにもつながります。

また、病状などにより自分の考えや気持ちが伝えられなくなったときに、ご家族やご友人が代わりに医療やケアについて難しい判断をする重要な助けとなります。



どんな治療・ケアを受けたいですか？

- 病気と闘って少しでも長く生きたい
- 延命につながるだけの処置は避けたい
- 痛みや苦しみ無く、自分らしさを保つことに焦点をあてた治療を受けたい など

どんな所で療養したいですか？

- できるだけ住み慣れた自宅で生活したい
- 病院や施設で療養したい など

☑ 「もしものとき」の医療の例

～口から十分な栄養が取れなくなったとき～

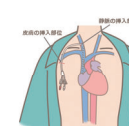
- **経鼻胃管**
鼻からチューブを通し、栄養剤を胃に送る方法です。



- **胃ろう**
お腹に小さな穴を開け、そこから胃に直接チューブを通して栄養剤を送る方法です。



- **中心静脈カテーテルからの栄養補給**
心臓付近の大きな血管にチューブを入れ点滴で栄養補給をします。



～自分で呼吸が難しくなったとき～

- **人口呼吸器** 呼吸が弱いときに、気管にチューブをいれ呼吸を助ける機械につながり肺に酸素を送ります。



～心臓や肺が停止したとき～

- **心肺蘇生処置** 心臓や呼吸がとまったときに、心臓マッサージなどを行い一時的に機能を回復させます。



Step5 書き留めておきましょう

パンフレットの Step1 ～ Step4 で話し合った内容について「マイ・ノート」に記載しておきましょう。



☑ 「マイ・ノート」と「人生会議」

マイ・ノートは、自分に万が一のことが起こったときに備え、あらかじめ家族やまわりの人に伝えたいことを書き留めておくノートです。もしものときの医療・ケアの希望の他、お葬式の方法などさまざまです。

マイ・ノートは、ご本人がもしものときに備え「書いておく」という点は人生会議と同じですが、その内容を「話し合い・共有する」という点は違います。

もし、マイ・ノートを書いたら、ぜひその内容を信頼できるご家族やご友人、そして身近な医療・ケアチームに伝え、話し合い、人生会議をしましょう。そうすると、よりご希望が叶えられやすくなります。

これが「人生会議」をおすすめする理由です。