

# 誰かに伝えてありますか？ もしものときにあなたが大事にしたいこと

「もしものときのこと」を考えたことがありますか？心の余裕のある時に、じっくりと考える時間を持ち、そして、あなたの考えを大切な人に伝えてみませんか？

日本人の三大死因として、悪性腫瘍（がん）・心疾患・脳血管疾患が挙げられます。この他にも不慮の事故など、命に関わる大きな病気やケガは、私たちの誰でもいつでも起こる可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医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。

## 「人生会議」知っていますか？

そこで、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、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うこと、「人生会議：ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」が注目されています。



もしものときに家族などあなたの信頼できる人が「あなたなら、たぶん、こう考えるだろう」とあなたの気持ちを想像しながら、医療・ケアチームと医療やケアについて話し合いをすることになります。その場合にも、あなたの信頼できる人が、あなたの価値観や気持ちをよく知っていることが、重要な助けとなるのです。

## 「もしものとき」の医療の例

治療で命を繋ぐことで、本人の病状回復を期待できる場合があります。あなたらしい過ごし方ができることを医療の場でも大切にしています。

### 【心臓マッサージなどの心肺蘇生法】

心肺蘇生とは、呼吸や心臓が止まった時に救命のために行われる胸骨圧迫（心臓マッサージ）気管挿管（口や鼻から気管に管を入れる）気管切開（喉仏の下あたりに穴をあけて直接気管に管を入れる）などをいいます。



### 【延命のための人工呼吸器】

気管に通した管に取り付けた機械から空気を送り込み、呼吸を助けます。



### 【鼻チューブ/胃ろうによる栄養補給】

鼻チューブ：鼻から胃、または腸まで届くチューブを入れて、栄養剤などを注入します。



### 【胃ろう】

内視鏡を使っておなかと胃の壁に小さな穴を開け、つけたチューブから流動食などを注入します。



2022年8月作成

高知大学医学部附属病院 がん相談支援センター

TEL088-880-2179 (平日8:30~17:15)

当センターホームページ→



# アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)とは

人生会議に「いつから」ということはありません。  
年齢や健康状態を問わず、まずは家族や友人と話し合ってみましょう。  
決めることが目的ではなく、繰り返し考えたり、話し合うことで、  
もしものときにあなたの希望が尊重された決定に繋がります。

## STEP1

希望や思いについて  
考えてみましょう

今のあなたの考えを示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。人生の目標、希望や思いは何でしょうか？あなたにとって何が大切ですか？



## STEP2

健康について学び  
考えてみましょう

かかりつけ医とあなたの健康について相談することも大切です。病気がある場合は、将来どうなるのか、どのような治療ができるのか、その治療でどうなるのか学びましょう。



希望や思いは時間の経過や健康状態によっても変化していくものです。何度も繰り返し考えていきましょう。

あなたの代わりに  
伝えてくれる人を選び  
ましょう

書き留めて  
おきましょう

## STEP5

話し合った内容は、記録として残しておきましょう。かかりつけ医に書いたことを伝え共有しておきましょう。希望や思いは時間の経過や健康状態によって変わる可能性があります。

※このような取り組み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。

希望する医療やケア  
について  
話し合しましょう

## STEP4

医療や生活に関する希望や思いを、家族・代理人と話し合しましょう。しっかり話し合うことで、お互いの理解が深まることでしょう。

自然なかたちで  
最期を迎えたい  
1日でも長く  
生きられるよう  
治療を受けたい



## STEP3

予測できないできごとや突然の病気で自分の希望を伝えることができなくなるかもしれません。

自分で判断できなくなった時に、あなたの代わりにあなたの希望を尊重して伝えてくれる人（代理人）を選んでおくことが大切です。

2022年8月作成

高知大学医学部附属病院 がん相談支援センター

TEL088-880-2179 (平日8:30~17:15)

当センターホームページ→

