



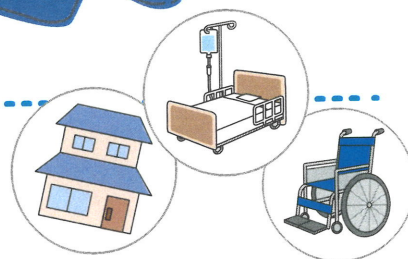
自分らしく生きるための 希望表明書

お名前 _____

人生会議の進め方

STEP 1 考えてみましょう

これからのあなたの生活や住まい、医療やケアなど、あなたの希望や思いについて考えてみましょう



STEP 2 相談しましょう

かかりつけ医に相談して、あなた自身が病気のことを知ることが大切です。できれば、家族や友人など信頼できる人と一緒に医師の説明を受けましょう。

STEP 3 代理人を選びましょう

予期しない災害や突然の病気で、あなたの希望や思いを伝えることができなくなるかもしれません。そのような場合に備えて、あなたの希望や思いを伝えてくれる人（代理人）を決めておきましょう。

STEP 4 繰り返し話し合しましょう

あなたの希望や思いについてあなた一人で決めずに、信頼できる家族や友人、かかりつけ医やケアチームと一緒に話し合いをして共有しましょう。あなたの希望や思いが変わったときには、その都度、人生会議を開きましょう。

STEP 5 書面に残しましょう

人生会議で話し合った内容を書面に残しましょう。希望や思いは時間と共に変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。何度でも書き直して構いません。



問い合わせ先

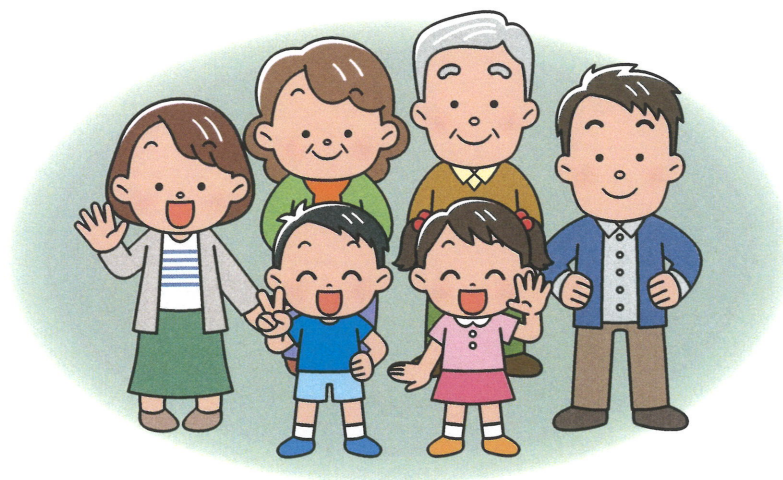
諏訪市地域医療・介護連携推進センター（ライフドアすわ）

TEL：0266-78-0477 FAX：0266-78-0478

email：info@lifedoor-suwa.jp

作成の手引き

- 1 まず一通り読んでみましょう。
わからないことがあったら、周りの人やかかりつけ医に遠慮なく質問してください。
- 2 「1, 基本的な希望」「2, 治療をしても回復が見込めない状態になった時の『延命治療』について」「3, 希望する栄養や水分補給」「4, 痛みや苦痛についての希望」の項目について、現在のご自身の気持ちに添って、☐にチェックを入れるか○で囲んで下さい。決めたくなければ「決めない」という選択でもかまいません。その際は余白に「今は決めない」等の記載をお願いします。
- 3 「1, 基本的な希望」の(2)には生活やケア(介護)に関する希望をお書き下さい。
- 4 1～4の記載が終わりましたら、書いた内容を基にして、あなたの大切な人・信頼できる人と「人生会議」を開きましょう。(「人生会議」については裏面に説明があります。)
- 5 「人生会議」を開いて、大切な人・信頼できる人にもあなたの考えを理解していただけたら、「5, 代理判断者の署名欄」に署名してもらいましょう。代理判断者とは、ご自身で医療上の判断やケア等についての意思表示が出来なくなったとき、医師が相談すべき人です。
- 6 かかりつけ医療機関名をご記入下さい。
- 7 本人署名欄に作成日と署名をして下さい。
- 8 すべての記載が終わったら、用紙をかかりつけ医に持参して、内容について一緒に確認してもらいましょう。(一度で決めなくても大丈夫です。何度でも相談しましょう。)
- 9 かかりつけ医はコピーを取り、カルテに保管します。原本はご本人がご自身で保管して下さい。その際、大切な人・信頼できる人に保管場所をお伝えください。コピーを渡しておくのもよいでしょう。
- 10 この文書に記載したこと、または記載しなかったことによって、あなたが不利益を被ることはありません。またこの文書には法律的拘束力はありません。
- 11 誕生日や記念日、あるいは考えが変わる出来事があった時など、折に触れ見直すことをお勧めします。何度でも書き直しができますので、安心してお気持ちのままに記載して下さい。



「人生会議」を開きましょう

自分が最期まで自分らしく生きる(暮らし続ける)ための準備、いのちの終わりについて話し合いをすること、回復の見込みがない状態となったときにどうしたいのか、自分の考えや希望を大切な人・信頼できる人と話し合うことを

人生会議(アドバンス・ケア・プランニング ACP)

といいます。人生の最終段階では、水分や食物を摂れなくなったり、呼吸が苦しくなったりします。以下には、そのような状態になったときにおこなう医療行為について簡単に説明してあります。わからないことは、遠慮なくかかりつけ医にご相談ください。大切なことは

1度で決めない、1人で決めない

ことです。「人生会議」を開いて、大切な人・信頼できる人と折に触れて話し合いましょう。「今は、考えたくない、決めたくない」という選択でもかまいませんが、自分の意思の表明である「最後まで自分らしく生きるための希望表明書(リビングウィル)」は、とても大切です。



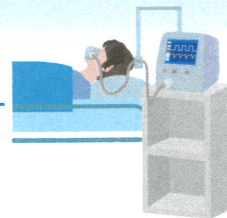
治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」について

✓ 心臓マッサージなどの心肺蘇生

心肺蘇生とは、呼吸や心臓が止まったときに救命のためにおこなわれる胸骨圧迫(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。

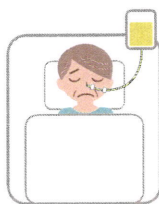


✓ 鼻チューブ/胃ろうによる栄養補給

鼻チューブや胃ろうを用いて、栄養を補給できます。

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。



✓ 点滴治療

- ・腕や足から点滴のための針を刺して水分補給をおこないます。(栄養はほとんどありません)
- ・口から薬が飲めないときに、点滴を用いて体内に入れることができます。

✓ 苦しみや痛みに対する治療

- ・鎮痛剤(医療用麻薬)で苦しみや痛みは、やわらぎます。(副作用で呼吸が弱くなることがあります)



わからないことは、かかりつけ医に遠慮なくご相談ください

最期まで自分らしく生きるための希望表明書 (リビングウィル)

あらかじめ意思表示をしておくことで、自分の望む延命治療を、家族や周囲の人に知ってもらうことができます。記入する時には、ご家族や親しい人とよく話し合っ、かかりつけ医とも書面の内容を共有しておきましょう。この書面の内容は、最大限尊重され、もしもの時の参考になります。

本人の署名 _____

作成日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (何度でも書き直しができます)

1. 基本的な希望

(1) 最期を過ごしたい場所

☐ 自宅 ☐ 病院 ☐ 入居施設 ☐ その他()

(2) 大切にしたいこと、医療以外の生活やケアに関する希望等なんでもご記入ください。

例：野菜や花を育てていきたい。ペットの世話をして暮らしたい。身の回りのことが自分で出来ること。など

2. 治療をしても回復が見込めない状態になった時の「延命治療」について

(1) 心臓マッサージなどの心肺蘇生 ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

(2) 延命のための人工呼吸器 ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

3. 希望する栄養や水分補給

☐ 口から入るものだけを食べさせて欲しい ☐ 状況に応じた点滴
☐ 胃ろうによる栄養補給 ☐ 鼻チューブによる栄養補給

4. 痛みや苦痛についての希望

☐ 痛みや苦痛などはできるだけ抑えて欲しい
☐ ある程度痛みがあってもいい、できるだけ自然な状態で過ごしたい

5. 代理判断者の署名欄(ご自身で医療上の判断が出来なくなった時、医師が相談すべき人です)

良く話し合ったうえで、署名してもらいましょう

①氏名 _____ 続柄 _____ 緊急時 TEL _____

②氏名 _____ 続柄 _____ 緊急時 TEL _____

6. かかりつけ医療機関名をお書き下さい。

かかりつけ _____
医療機関名 _____

7. かかりつけ医にこの書類を見てもらいましょう

かかりつけ医はコピーをとり、カルテに保管をお願いいたします。