

みやま市

私の想いノート

自分の最期どげんする？



くっぴー

みやま市マスコットキャラクター



自分の最期どげんする？

「自分らしさ」について
あなたの大切な人と話し合うことが大切な理由

- あなたは、「もしものこと」を考えたことがありますか？
- 人はみな、いつでも、命にかかわるような病気や、ケガをして、命の危険が迫った状態になる可能性があります。
- 命の危機が迫った状態になると約4分の3の方が、これからの治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。
- 将来の自分の変化に備えて、あなたの人生観や生きがいを考え、医療や介護のことについて準備しておくことは大切です。

ACP(人生会議)ってなに？

もしものことに備えて、「自分らしさ」やどのような医療やケアを望んでいるかについてをあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護ケアチームと繰り返し話し合い、自分の思いを共有するとり組みのことを、アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning)、略してACPといいます。ACPは、人生会議ともいわれています。

これらの話し合いによって、あなたの思いを共有しておくことは、もしもの時にあなたの大切な人があなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。

この「私の思いノート 自分の最期どげんする？」は、あなた自身や、あなたの大切な人が、それらを考えるときの参考となり、思いを共有するためのお手伝いができればと考えて作りました。

Step 1

さあ！
今からはじめましょう！

希望や思いについて 考えましょう

今のあなたの考え方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。



あなたにとって
何が大切ですか？

Step 2

健康について学び、 考えましょう

医師とあなたの健康について相談すること
も大切です。病気がある場合には、将来どう
なるのか、どういう治療ができるのか、その
治療でどうなるのか学びましょう。

主治医に相談
してみましょう



ACP

Advance Care Planning

あらかじめ

医療や介護
日々の暮らし

計画をたてる

5つのステップで、ACPに
取り組みましょう。

Step 3

あなたの代わりに
伝えてくれる人を
選びましょう

予期し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。

あなたの代わりに伝えてくれる人
(代理人)を選んでおくことが大切です。

Step 5

考えを
「私の思いノート」
に書きましょう

話し合ったことは記録として残しましょう。
希望や思いは時間とともに変わる可能性が
あります。何度でも見直して書き直して構い
ません。

何度でも
繰り返し考え
話し合いま
しょう



Step 4

希望や思いについて 話し合しましょう

医療や生活に関する希望や思いを家族・代理
人や医療・介護ケアチームと話し合いましょ
う。お互いの理解が深まることでしょう。

医師や家族は、あなたの
希望を知っていますか？



- はじめから全てを記入する必要はありません。無理のない範囲で、記入できるところから始めましょう。
- 希望や思いは、時とともに変わることがあるので、何度でも書き直すことができます。

Step 1

あなたの希望や思いについて 考えましょう

あなたが大切にしたいことは何ですか？（いくつ選んでも良いです）

記入月

年 月

年 月

年 月

楽しみや喜びにつながるができること

家族や友人と十分に時間を過ごせること

身の回りのことが自分でできること

落ち着いた環境で過ごせること

人として大切にされること

人生を全うしたと感ずること

社会や家族の中の役割が果たせること

望んだ場所で過ごせること

痛みや苦しみが少なく過ごせること

人の迷惑にならないこと

納得いくまで十分な治療を受けられること

自然に近い形で過ごすこと

大切な人に伝えたいことを伝えること

先々に起こることを詳しく知っておくこと

病気や死を意識せずに過ごすこと

他人に弱った姿を見せないこと

生きがいを感じられること

信仰に支えられること

その他（ ）



あなたの健康について学び、 考えましょう

①あなたの今の健康状態について理解できていると思いますか？

記入月

年	月	年	月	年	月	
<input type="checkbox"/>	はい					
<input type="checkbox"/>	いいえ					

②あなたの健康状態や病気について、どのような経過をたどるかなど、詳しい説明を受けたいですか？

記入月

年	月	年	月	年	月	
<input type="checkbox"/>	はい					
<input type="checkbox"/>	いいえ					

③もしも、あなたが重大な病気になった場合、どうしたいですか？

記入月

年	月	年	月	年	月	
<input type="checkbox"/>	病名も余命もきちんと伝えてほしい					
<input type="checkbox"/>	病名は聞きたいが、余命は聞きたくない					
<input type="checkbox"/>	病名も余命も聞きたくない					
<input type="checkbox"/>	特に希望はない					
<input type="checkbox"/>	その他 ()					

④もしも、介護が必要になったら介護は誰にしてもらいたいですか？

記入月

年	月	年	月	年	月	
<input type="checkbox"/>	家族 ()					
<input type="checkbox"/>	家族 ()					
<input type="checkbox"/>	その他 ()					
<input type="checkbox"/>	介護職員					
<input type="checkbox"/>	わからない					

⑤ 受ける治療に関して、希望がありますか？健康な方は「もし病気になったら…」と仮定してお答えください。(いくつ選んでも良いです)

記入月

年	月	年	月	年	月	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		一日でも長く生きられるような治療を受けたい
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		どんな治療でも、とにかく病気が治ることを目指した治療を受けたい
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		痛みや苦しみがなく、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療を受けたい
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		その他 ()

⑥ 将来、認知症や脳の障がいなどで自分で判断できなくなった時、あなたの希望は、以下のどれですか？(一つ選んでください)

記入月

年	月	年	月	年	月	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		なるべく迷惑をかけずに自宅で生活したい
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		家族やヘルパーなどの手を借りながらも自宅で生活したい
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		病院や施設でもよいので、食事やトイレなど最低限自分でできる生活を送りたい
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		病院や施設でもよいので、とにかく長生きしたい
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		その他 ()

⑦ 将来、病気が悪化した時にはどこで療養したいですか？

記入月

年	月	年	月	年	月	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		自宅
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		病院
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		介護施設
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		その他 ()
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		わからない

②気管切開：概ね2週間以上、人工呼吸が必要な場合は、のどを切開して気管に穴を作り、そこに管を入れて人工呼吸器につなぎます。処置時の身体への負担や、慣れるまで苦痛がある場合もあります。

メリット

- 訓練次第で口から食事をとることができる（飲み込む機能に障がいがない場合）
- 発声訓練ができる

デメリット

- 人工物が気管内に入っているため、感染や潰瘍、出血などの可能性がある



気管切開をするとずっとそのままなの？

⇒自分で呼吸や呑み込みができるようになれば、やめることができます。
管を通していた穴は、自然と塞がりますが、そうでない場合は縫合します。
終末期の場合は、自分で呼吸ができるようになるのは難しい場合が多いため、人工呼吸器をつけるかどうかは主治医ともよく相談し、慎重に判断する必要があります。

もしも、心臓が止まったら…

心肺蘇生について

心臓が止まった時に、再度心臓を動かすために、心臓マッサージとカウンターショックを組み合わせで行います。

③心臓マッサージ：心臓が止まった時に、胸のあたりを圧迫して心臓から血液を体中に送り出し、心臓を再び動かすために行う方法です。

メリット

- 救命率が上がる可能性がある

デメリット

- 胸骨、肋骨などを骨折する可能性がある



④カウンターショック：電力を通して、心臓のリズムを正常に戻す方法です。緊急の場合、一般の方でも使用できるAEDという機器もあります。



もしも、口から食べることができなくなったら…

人工栄養法について

人工栄養法は食べ物を飲み込む機能が低下してしまった際に点滴や胃ろうなどによって、水分や栄養を与える延命治療です。人工栄養法にもいくつか種類があります。

⑤胃ろう：お腹と胃に小さな穴をあけて、胃まで管を通し、直接胃に栄養剤や水分を注入します。一度つけると、意識が無くても人工的に栄養を注入し続け得ることから、安易につけることの是非が大きく問われ始めています。

メリット

- 胃に直接穴を開けるので経鼻胃管栄養よりは不快感が少ない

デメリット

- 胃ろうを作る手術が必要
- 管挿入部周囲の皮膚トラブルが起こる可能性がある



一度胃ろうをするとずっとそのままなの？

⇒口から食事をとれるようになれば、やめることができます。

⑥経鼻胃管栄養：鼻から胃（または腸）まで管を入れて栄養剤や水分を補給します。胃ろうに比べると簡易な方法です。

メリット

- 穴をあける手術がいない
- 口から食事をとれるようになればすぐにやめられる

デメリット

- 鼻からのどを通り胃に管を通すので不快感がある。
- 管の交換は1～2週間おき



一度経鼻胃管栄養をするとずっとそのままなの？

⇒口から食事をとれるようになれば、やめることができます。

⑦点滴による水分補給：末梢血管から点滴を行います。水分は補給されますが、栄養は十分に補給できません。また、長期の使用はできません。

メリット

- 消化管が機能していなくても、水分をとることができる

デメリット

- 点滴の漏れや、挿入部を中心に発赤・腫れ・血管の痛みが出ることがある
- 栄養はほとんどなく、低栄養が進む



⑧特殊な点滴による栄養補給：大きな血管から水分・栄養分を補給します。特別な処置が必要で、針の刺し口からの感染等に注意が必要です。

メリット

- 漏れ・血管の痛みがない
- 多くの栄養が補給できる

デメリット

- 合併症が起こる可能性がある
- 挿入部から感染が起こる可能性がある



緩和ケアとは・・・

緩和ケアとは、特に重い病気を患った場合に、本人や家族が「自分らしく」過ごせるよう、身体のみならず、療養生活の問題に対しても、社会制度の活用を含め、幅広い支援を行うことで、病気に伴う心と身体の痛みや苦しさを和らげ、本人や家族の生活の質を改善することです。



臓器提供について

心臓、肝臓、肺、腎臓などの臓器が機能しなくなり、移植でしか治療できない人の臓器と第三者から提供される臓器とを入れ替える治療法を臓器移植と言います。

臓器提供は、臓器提供意思表示カードや、健康保険証、運転免許証などの裏面の意思表示欄へ記入することで意思表示ができるようになっています。

また、臓器移植法では、本人の意思が不明な場合でも、家族の承諾により、脳死での臓器提供が可能となっています。

もしも、あなたが自分の心臓が停止して死亡と判断されたり、脳死と判定された際に、臓器の提供をしたいと思えますか？

記入月

年 月 年 月 年 月

脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植のために臓器を提供したい

心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供したい

臓器を提供したくない

わからない

Step 4

希望や思いについて話し合きましょう

あなたの代わりに意思決定をしてくれる方や医師、看護師などとあなたの希望や思いについて話し合きましょう。なぜ、そのように希望されているのか、あなたの思いをしっかりと伝えましょう。

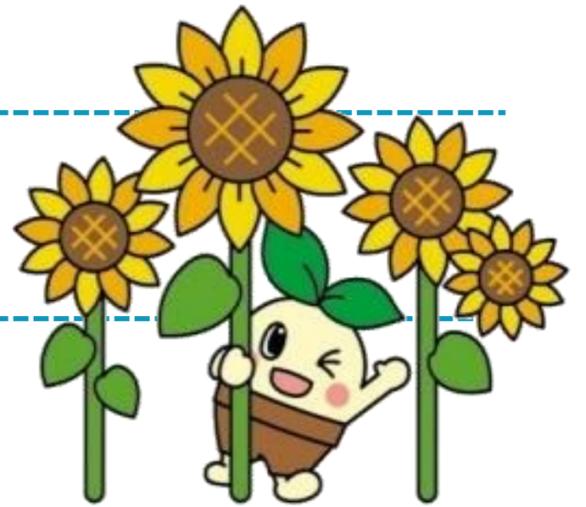
Step 5

考えや話し合ったことを「私の思いノート」に書きましょう

自由記述欄（その他、あなたの思いがあればお書きください）

STEP5の続き

Blank writing area with horizontal dashed lines.



年 月 日 氏名

あなたの身近な人のことを書きましょう

● かかりつけ医 _____

● かかりつけ歯科医 _____

● かかりつけ薬局 _____

● 担当ケアマネジャー _____

● 緊急連絡先① 氏名（続柄） _____（ ）

電話番号 _____

② 氏名（続柄） _____（ ）

電話番号 _____

③ 氏名（続柄） _____（ ）

電話番号 _____



みやま市 私の思いノート 自分の最期どげんする？（第1版）

制 作 みやま市在宅医療・介護連携推進協議会

発 行 みやま市地域包括支援センター
〒835-8601
みやま市瀬高町小川5番地（市役所本庁舎1階）
TEL 0944-64-1516（直通）

参 考 「私の心づもり」（済生会飯塚嘉穂病院）
「元気なうちから手帳」（長崎市）
「これからの治療・ケアに関する話し合い」（神戸大学）
「ACPの手引き 豊かな人生とともに～私の心づもり～」（広島県）

2023年 7月発行