

もしものことを考える

人生会議

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）

「私のリビングウィル」

あなた自身のことを

あなた自身で考えておくことは

とても大切なことです

もしものことがあった時に

あなたの考えを知らせることができていれば

あなた以外の方が

あなたのことを考えるときに 役立つからです

「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」とは

あなたの将来の医療に関してあなたの価値観、人生のゴール、治療選好を誰かと理解し、共有することです。すべての年齢層の成人、健康ステージの人を支えるものです。

あなた自身が重篤な疾患に罹患したり、意思決定に参加できなくなった時に、あなたの価値観に一致した医療が受けられることが確実になるようにサポートをすることです。

そして、自分で意思決定できない状態において、代わりに意思決定してくれる信頼できる人を選び、準備することも含まれています。

ACPにおける話し合いは、つぎのようなステップを踏んで進めるプロセスのことをいいます。

- 1) 話し合いを開始する
- 2) 人生のゴール設定、価値観、信念を考えてみる
- 3) 医療・ケア、代弁者に関する意向を明確にする
- 4) 意思決定と文書化、あなた以外の人と共有 * 「リビングウィル」
*すでに病気のある人は、医療に関することを医療従事者に話しておくとい

「リビングウィル」とは

もしものことを考えて、自分の医療に対する考えを事前に書面に残しておくことをいいます。回復が見込めない状態で自分の意思を表示できないときに延命措置*をどうしたいかということなどです。ただし、ここで示す内容は、緊急事態が発生した時に救命としての心肺蘇生などとは別になります。救命が見込まれる場合の適切な救命医療、痛み、不快感を和らげる治療は、必ず行われます。

リビングウィルは、自分の意思が表明できなくなってしまった場合に、その効力が発生し、救命が見込めない状態の場合に活用されます。

話し合いを始める前に、知っておくとよい知識を いくつかご紹介します。

日ごろ耳にしている言葉でも、その内容や違いはわかりにくいものです。

まずは、この知識をしっかりとって、もしもの時のことを考えましょう。

救命医療と延命措置とのちがい

<救命医療>

回復の見込みがあるときに生命を救うための治療として人工呼吸器をつけたり、心臓マッサージを行うことをいい、延命措置とは異なります。回復の見込みがある救命医療に関しては、医療者の判断で実施します。

<延命措置>

回復の見込みがなく、死が迫っている患者さんの生命を少しでも延ばすための医療として、人工呼吸器をつけたり、心臓マッサージをしたり、薬で血圧を上げたりすることをいい、救命医療とは異なります。この場合、数時間～数日間の命を延ばすことができるかもしれませんが、患者さんにとって苦痛な時間となる可能性があります。

人工呼吸器と心臓マッサージとは・・・

<人工呼吸器>

自分の力で呼吸ができないときに使用する器械です。人工呼吸器を使用するときは、管を口から気管まで挿入（挿管）する必要があります。苦痛を和らげるために、薬で意識を下げる 경우가多く、会話は困難となります。人工呼吸器の使用を開始すると、呼吸状態が改善するまで器械を外すことは困難になります。

<心臓マッサージ>

心肺蘇生（そせい）法のひとつで、胸部の圧迫を繰り返す方法です。心肺蘇生法とは、心筋梗塞・窒息・脳卒中などにより、心臓や呼吸が停止した際に、心臓や呼吸の動きが再開することを目的に行う処置です。圧迫によって肋骨の骨折が生じることがあります。

栄養補給と水分補給とは・・・

高カロリー輸液（ゆえき）や胃瘻（いろう）などのチューブを使って栄養補給と水分補給を行うことで、口から食事がとれなくても、ときには年単位という長期間生きることが可能になります。もし、このような栄養補給をせず、水分のみ補給をする場合は、およそ数週間単位で生きることができます。水分の補給もない場合には、数日単位になります。

<高カロリー輸液（ゆえき）>

普通の点滴を行うときよりも太い静脈（中心静脈）に点滴用のチューブを入れて、そこから十分な水分と栄養の補給を行います。

<胃瘻（いろう）>

お腹の皮膚に穴をあけて、そこから胃までチューブを入れ、チューブから十分な水分や栄養を直接胃に入れることを胃瘻（いろう）といいます。

あなたが、あなた自身の「もしものことを考える」ことを始めませんか？

いつ あなたが、病気や交通事故などによって意識や判断能力が障害されて、意思を表明できないというまさかの事態が起こるかわかりません。

現状では、その場でご家族や医療者の価値観で治療が決められがちです。あなた自身がどのように考え、どうしてほしいかを示すプロセスを始めてみませんか。まずは、医療従事者や在宅医療の支援機関などの専門職に話してみましょ。対話をしながら自分の考えを整理し、きちんとしたものにしていけばよいのです。そして、一度決めても、状況が変われば、考えを変更していけばよいものなのです。

1)人生において大切にしたいこと、信念はどのようなものか考えてみる

人生において大切にしていること、したいことは何かをまず明らかにします。

あなた自身の価値観や、このように生きたいと思うありのままを書きだしてみましょ。

2)もしもの場面を考えてみる

ご自身が病気や交通事故のために、自分のことを判断できなくなり、その後の回復が見込めない状態になった場合のことを考えてみてください。「私のリビングウィル」としてご自身の延命措置に対して考えてみましょ。医療のことだけでなく、自分の葬儀、家、金銭のことなど何をどのようにしてほしいのかも考えてみることに繋がります。

3)専門職と対話をしながら、自分の考え方を選択する

1)や2)で考えたことを、専門職と対話しながら、自分の考えに近い治療などを選択していきます。代弁者は誰が良いと考えているのかも考えてみます。医療のことだけでなく生活の部分でのサポートも何が必要になるのかを考えていましょ。

4)「私のリビングウィル」の文書などに意思表示して、共有しておく

元気なときに、自分の医療や生活に対する考え方を文書に示し、ご自身に代わって意思を決定してくれる人、医療者と共有することによって、ご自身の「私のリビングウィル」をより現実的で実効性のあるものにしていきます。

5)気持ちが変われば、何度でも変更できる

あなた自身の考えや気持ちが変わった時には、何度でも修正することができます。その場合は、新たな書面に書いてください。そして以前の文書を共有した専門職やご家族にも伝えてください。

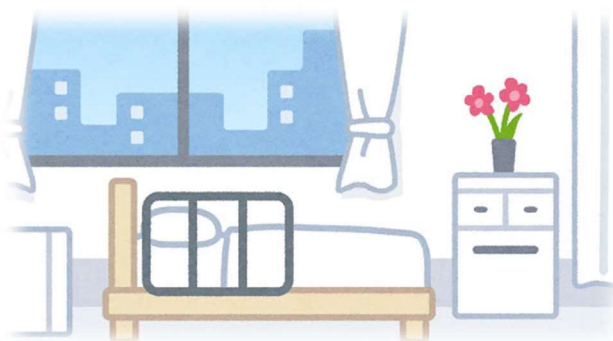
参考:「私のリビングウィル」の書式の説明

「もしもの場合」に想定される治療の選択肢には以下のようなことがあります。
今、お元気なときに、ご自身の考えに最も近い治療をひとつ選びます。
そして、添付した「私のリビングウィル」の書類の項目に○をつけ、ご署名ください。

- 人工呼吸器や心臓マッサージなど生命を維持できるように、最大限の医療を希望します
- 人工呼吸器や心臓マッサージなど生命を維持できるように、最大限の医療を希望しません
 - ①高カロリー輸液（ゆえき）や胃瘻（いろう）などによる継続的な栄養補給を希望します
 - ②継続的な栄養補給は希望しないが、点滴などによる水分補給は希望します
 - ③点滴などによる水分補給も行わないことを希望します
 - ④自分では決められないので、上記のどれにするかを○○の判断に委ねます
 - ⑤その他

	1	2 ①	2 ②	2 ③
人工呼吸器の装着や心臓マッサージ	○	×	×	×
高カロリー輸液や胃瘻などの栄養補給		○		
点滴による水分補給			○	

※○はその項目の医療を受ける ×はその項目の医療を受けない



ご家族 それ以外の代弁者の方が行うことは

- 1) 「私のリビングウィル」について相談を受けたら、ご本人の考えや意向をよく聴いてください。ご本人の人生において大切にしたいことなどの価値感などについて、対話をして理解をしてください。十分、理解・納得された上で、書面にご署名ください。
- 2) もしもの場合には、あらかじめ示されたご本人の意思の記載のある「私のリビングウィル」と、もしもの時の医学的判断をもとに、どのような治療がご本人にとって最善なのかを医療者も一緒に考え、本人の意思を尊重した治療を行うことをご理解ください。

医療者や専門職が行うことは・・・

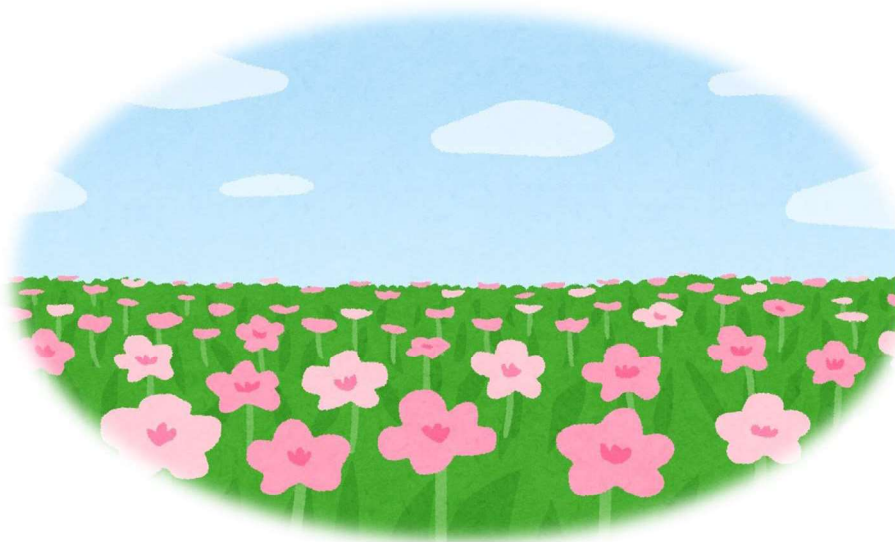
- 1) 医療者は、ご本人から相談を受けた段階で、ACPのプロセスにしたがって、対話をすすめていきます。まずは、ご本人が大切にしたいことなどの価値観を伺い、その上で判断能力低下時の治療選好についての考えや意向を伺います。また、ご本人が意思を決定できる能力があるか、ないかを十分に判断した上で、医療者として署名させていただきます。
- 2) 診療録（カルテ）に、ご本人の意思（リビングウィル）を記載します。
- 3) もしもの場合には、あらかじめ示されたご本人の意思の記載のある「私のリビングウィル」と、もしもの時の医学的判断のもとに、どのような治療がご本人にとって最善なのかを一緒に考え、ご本人の意思（リビングウィル）を尊重した治療を行うように努めます。

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）について理解し、「私のリビングウィル」の文書を活用することは、人生におけるひとつの選択肢にすぎません。

家族がいる、いないにかかわらず、自分のことを自分で考え意思表示することは、人生の最終段階において、自分の意思が尊重されるということにつながります。

ひとり暮らしをしている人も増えていく時代の中、自分にもしものことがあった時は、医療のことだけではなく、自分のお金、家、葬儀、死後のことすべてにおいて自分だけでは対処できないことばかりなのです。自分以外の支援者をつくり、準備しておくことは、あなたにとって大切なことなのです。

医療機関名
担当窓口
連絡先



Ver1