



「もしも」に備え、

人生の「これまで」と「これから」を

大切な人と会議してみませんか

11月30日(いい看取り・看取られの日)は人生会議の日です。「人生会議」は、ACP (アドバンス・ケア・プランニング)の愛称で、「大切にしていること」「どのような医療やケアを望んでいるか」を信頼する人たちと話し合う取り組みです。

誰でも、いつでも、命に関わる病気やけがをすることがあります。命の危険が迫った状態になると、約7割の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりできなくなるといわれています。あなたやあなたの大切な人が「もしも」そのような状況になったとき、価値観や気持ちを信頼する人と共有しておくことが助けとなります。

この特集は、人生会議(ACP)の大切さについて、「もしものとき」に関わる専門家のお話を紹介し、皆さんに考えるきっかけとしていただくことを目的としています。



まず何をすれば…? 「人生会議の進め方」



思いや望みは変わることもあります。繰り返し考え、話し合きましょう

人生会議の大切さや療養期の過ごし方について、もしものときに関わる専門家の皆さんからお話を聞きました

在宅療養について

病院や訪問看護ステーション、ケアマネジャーと連携して24時間対応できるようにしています。かかりつけ医は訪問診療、依頼診療所で行き診察します。しかし、病院に担ってもらうことになりません。

現在、かかりつけ医である診療所と病院は良い連携ができています。京丹後市には4つの病院があります。昔と違い、終末期は病院で迎えられる方が多いですが、家で迎えたい、家で看取りたいという希望があれば、本人と家族の思いを大切に、病院や在宅医療チームと連携して対応します。思いは揺れて当然で、その時々で選択が変わる事もあります。

施設入所について

昔と比べると、施設に入所することへの抵抗感が薄れてきているように感じます。介護を受ける方の「家族に迷惑をかけたくない」という思いもあります。介護保険が始まり、サービスが利用しやす

人生会議はあなたと大切な人との思いが共有できます 今日「人生会議」してみませんか?

人生会議された方について

人生会議の一環として話題に挙がるエンディングノート、娘からの勧めで書いた方を知っています。がんを患った方で、療法の合間に好きなことを書いていました。趣味がサーフィンだったので、症状が落ち着いているときには大好きなハワイに行かれました。ただ、体調が良いとエンディングノートを書きましたが、病が進行すると書くこともしんどくなったようです。ノートの他にも、娘と妻、それぞれとよく話をされました。

その方のお葬式も非常に印象的でした。皆さん、棺の前で写真を撮ったり、式中に家族の思い出の写真を流れたり、まるで結婚式の披露宴のようでした。遺族の方も、やれる事は全てやりきったという達成感をお持ちでした。看取りはどこで看取るかというよりもどのように看取ったかが重要だと感じました。

あなたが最期まであなたらしく生きるために

人生会議は、家族や大切な人との思いを共有しながら、ご本人の思いを最後まで尊重するための取り組みです。

人はいつ何が起きるかわかりません。突然の事故や病気で回復の見込みがない状態になったとき、どうしてほしいのか、元気なうちに自分の考えや希望を大切な人と話し合っておきましょう。また、それを書き留めておいてください。

日本では、死について語ることは縁起でもないと言われる傾向があります。しかし、看取る側がどうしたらよいのか悩まないためにも、大切な人とよく話し合っておきましょう。気持ちは揺れ動くものです。考えが変わったら、また話し合しましょう。あなたの希望をひとつでも多く叶えることで、看取る側には、悲しみのなかにも達成感が残ります。自分が最期まで自分らしく生きるための準備として、今日「人生会議」をしてみたいかがでしょう。



北丹医師会会長 齊藤医院 さいとう はるひと 齊藤 治人 医師

訪問看護について
在宅であればその人が安心していられるように家族も含めて支援ができればいいなと思っています。健康観察や服薬管理などのケアが多いですね。具体的には、医療的処置やリハビリ、ベッド上の生活が長い方のお世話など、家族では難しい部分をお手伝いしています。また、かかりつけ医（診療所・医院）と連携しながら、変わつたことがあれば早めに相談しています。

在宅で看取るかどうか、気持ちは揺れ動くと思います。本人の意思を確認したうえで決めることが大事ですね。

人生会議と訪問看護

一人で抱え込まずにサービスに頼ってください

訪問看護に入る際には、在宅療養の希望について本人と家族が話し合った上で依頼されているように思います。家族内で意見が割れるときもあるのですが、本人の思いを尊重して話してみたいと思います。

好きなものが分かれば、意識が無いなかでも好きな音楽やテレビを見せてあげることが

訪問看護ステーションゆたかの
地上 智美 看護師



訪問看護ステーションゆたかの
地上 智美 看護師

往診について
当医院まで来られない方や、来てくださった方の方の通院が難しくなつた際に往診しています。最近では、施設に看に行くこともあります。ご家族の希望と施設のルールに沿って往診しています。

患者さんやご家族と話していくうちに信頼関係が築かれていきます。患者や家族の立場を理解して相談させてもらうのが人生会議の一番あるべき姿かなと思います。

人生会議について
在宅での看取りの選択肢は医療全体で見ても普及してきていますが、まず患者・主治医・かかりつけ医の関係性が大事です。病気を告知する状況になったとき、本人や家族に説明内容を理解してもらい、最期をどこで迎えるか。人生会議は理解や納得があったうえで成り立つ話なので、本人や家族の気持ち・心情も視野に入れながら話をし、希望にそえるように、医療と介護が連携して進めていくことが大事だと思っています。

人生会議の進め方
その人を取り巻く環境がポイントですね。一人であれば医療機関のサポートなどでしようし、家族がいれば家族、友人を重視した人間関係で

病気の場面はいろいろなので専門家に相談を

あればその友人など、キーマンと呼ばれる絆のある人を見つけて話ができればいいと思います。

病気の場面で変わってきます。「寝たきりになる」「だんだん食べられなくなる」「飲み込めなくなる」「歩けなくなる」「動けなくなる」「痛くてしょうがない」など、ケースバイケースですが、各スペシャリストがいるので、みんなで話し合いをして決めるのが理想的です。

人生会議における療養方針
家族との絆、社会的な位置関係等を配慮して、自分の人生のなかで、もう一度自分の立ち位置、立場を見直すことが非常に大事です。京丹後市でもさまざまなサービスが利用できますので、自分に合ったサービスを主治医とよく話したうえでご利用になって、人生会議についてもアドバイスを受けることをお勧めします。



安井医院
安井 俊雄 医師

あなたの人生を話すきっかけになる質問集

人生会議と聞いても「何から始めればよいかわからない」「エンディングノートを作った方がいい？でも作り方がわからない」「生きているうちに人生の最後について話したくない」そんな思いを持っている方は、まず下記の質問について考えてみてください。

- あなたの人生観**
- 好きなもの、嫌いなものは？
 - 一日のうちで好きな時間は？
 - 趣味や習慣は？
 - どんな空間が落ち着く？
 - お金は残す派？使い切る派？
 - 思い出に残っていることは？
 - 誇りに感じていることは？
 - 自分の性格で気に入っているところは？
 - 大切な人は誰？

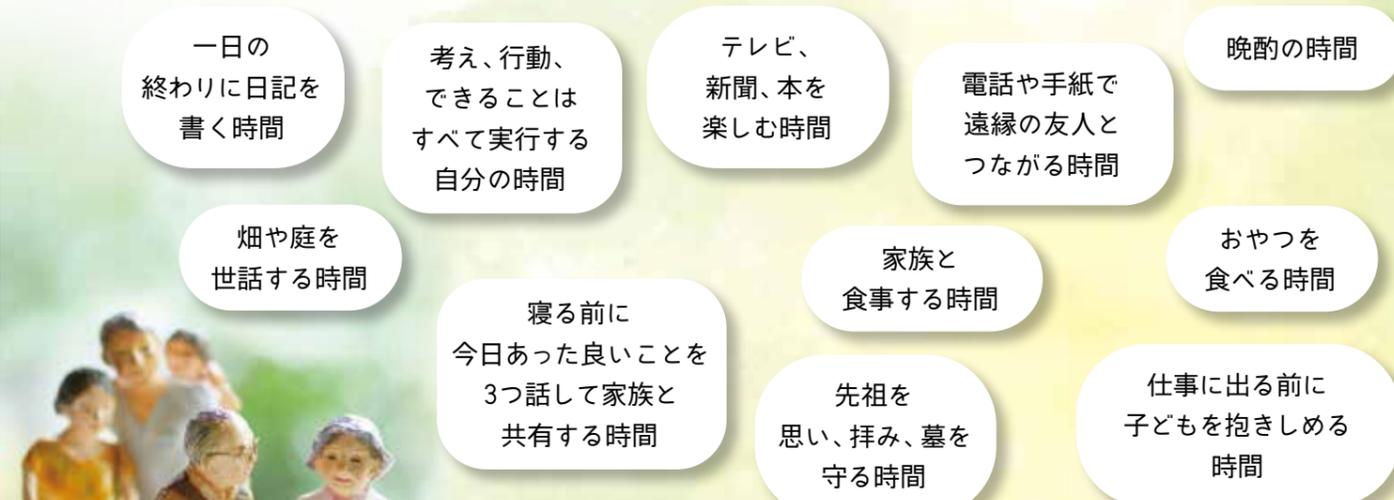
- 伝えたいこと**
- 行きたい場所は？
 - これからやりたいことは？
 - どういう自分でありたい？
 - 未来に残したいことは？
 - まだ伝えていない大切なことは？

- もしものとき**
- 口からの食事ができなくなったときの希望（点滴、胃ろう、経鼻胃管、何もしないなど）
 - 自分で呼吸できなくなったときの希望（心肺蘇生、人工呼吸器、何もしないなど）
 - 受けたいケア、受けたくないケア
 - 自分が意思表示できないとき、代わりに医療や介護について判断してほしい人は？
 - 最期を一緒に過ごしたい人は？
 - 最期をどこで過ごしたい？

決まった方法はありません。
考えやすいこと、伝えやすいことから始めてみることをおすすめします。
それが、「あなた」と「大切な人」の人生の充実につながります。

皆さんに聞きました「大切な時間はなんですか？」

各市民局や市ホームページで募集した皆さんが大切にしている時間を紹介します。



「もしも」のときを支える介護と医療のサービスの流れ

～自宅で最期まで過ごす場合（一例）～

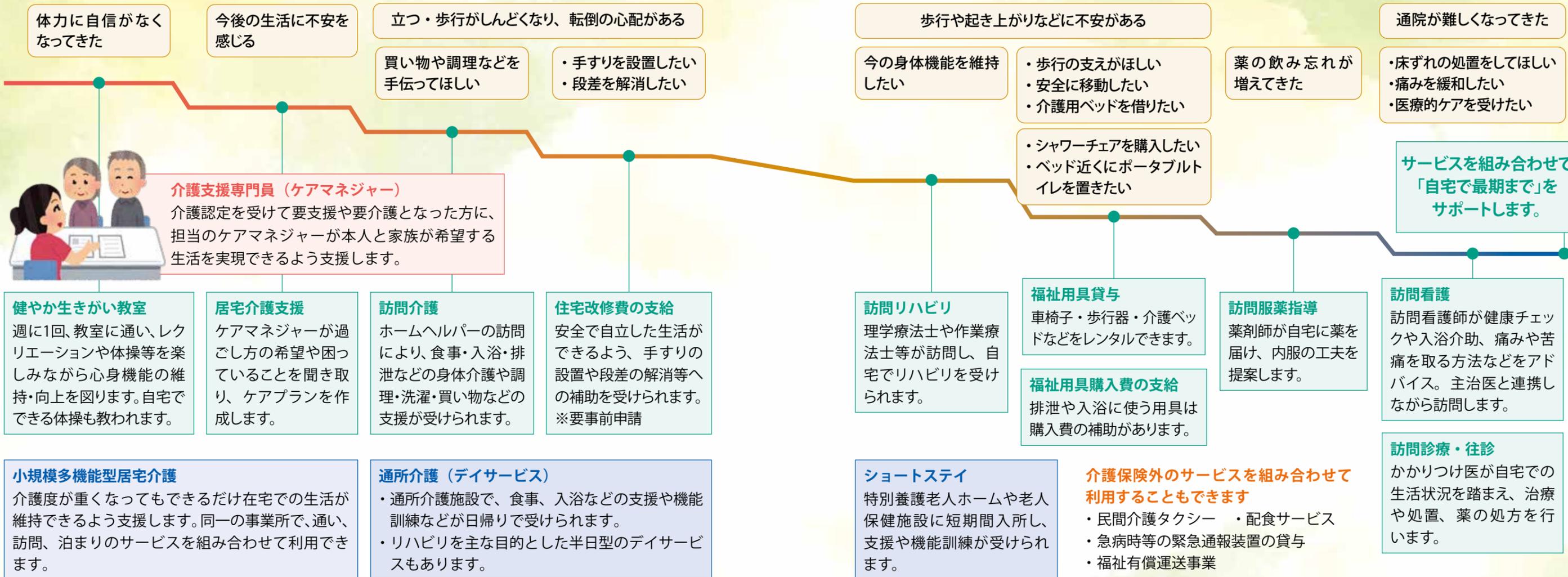
動きづらくなってきた

歩くのが大変

寝ている時間が多くなり外出が難しい

体の変化

京丹後市で利用できるサービス



※実際のサービスの内容や利用開始の順番等はご希望や場合によって異なります。

※介護保険のサービスを利用するには、介護認定が必要です。地域包括支援センターにご相談ください。

ケアマネジャーから…

弥栄はごろも苑 依田 久子ケアマネジャー

急に医療や暮らしの選択をせざるを得ない状況となった方を多く目にします。ご本人の思いを可能な限り、周りの人に伝えておくことが大切だと感じます。

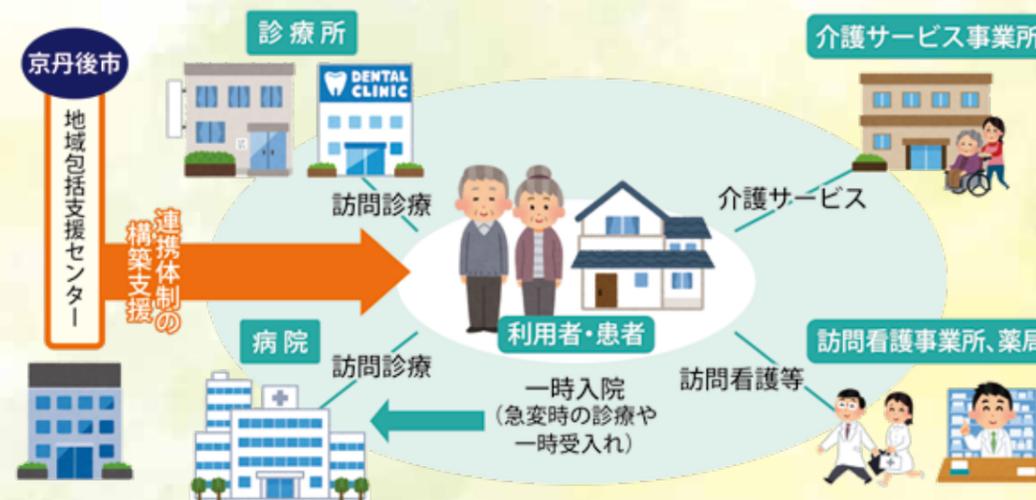
医療や介護が必要な状態になったとき、少しでもご本人が納得し、希望する生活ができ、誰もが人生を大切に生きることが重要です。その選択や思いを支えるため、ケアマネは身近な相談者として、一緒に考え、悩み、周りの人や医療、介護の職種や制度をつなぎ、「人生を大切に生きる」を応援していきます。

京丹後市地域包括支援センター

介護・福祉・保健の専門職が、地域の高齢者に関するさまざまな相談を受け付けています。地域の他機関・専門家とも連携し、高齢者やその家族を総合的に支援します。

【峰山・大宮・久美浜地域】Tel 0772-69-0330 長寿福祉課内
【網野・弥栄・丹後地域】Tel 0772-69-0343 ら・ぽーと内

本人と家族の意思を尊重し、多職種が連携して支えます



訪問診療について

通院されていた患者さんの通院が難しくなった場合に行うことが多いです。病院から通院が困難な方のフォローを依頼されることもありますね。病院の医師と直接連絡を取ることもありますが、最近では地域連携室が間に入って調整をすることが多いです。

昔はあまりなかったですが、自宅に行くのではなく、デイサービスやショートステイも「在宅と同じ訪問先の一つ」という解釈になり、それらの事業所に行くと、往診や訪問診療を行うこともあります。そうすると、看護師からも客観的な経過の説明もあるのですが、施設スタッフと一緒に見ながら、というのは理にかなっており、非常に良いのではないかと思います。

自宅での看取りについて

コロナ禍で「入院すると最期に立ち会えないかもしれない」ということで、がん終末期の方の自宅での看取りに関わらせてもらいました。すべての方が同様の状況で看取りができるわけではないと思いますが、患者さん本人の希望を叶えられたよう



中江医院
なかえ たつひと
中江 龍仁 医師

人生会議は本人と家族の思いが共有できます

療養の経過が長くなると、患者さんやその家族と関係性ができてくると、治療方針について意思確認はしやすくなりますが、そのときの状況や気持ちで急に変わります。遠方に住んでいる家族が帰ってくると、普段話している内容が変わって、方向性が変わることもあります。そんなときに何を優先するのか。話せるときに話して共有しておくことが、ご本人の意思を尊重することはもちろん、ご家庭のためにもなると思います。

気軽に相談を

薬局の薬剤師は、薬局で薬を渡してくれる人というイメージがあるかもしれませんが、本質的には、身近で気軽に相談でき、地域の医療介護福祉のつなぎ役になるような仕事だと思っています。かかりつけの薬局や薬剤師があれば、心配事など、直接でも、電話でもどんどん相談してほしいと思います。地域の薬局の薬剤師を身近な医療者として活用してもらえればうれしいです。

服薬のコーディネート

在宅医療でグループホームや特養などの施設に伺うことも増えていきます。薬を持っていくことはもちろん、期待する効果が出ているか、副作用が出てないかなどを確認して、医師やケアマネに報告して共有するところまでが仕事だと思っています。

また、ケアマネや訪問看護師とコミュニケーションを取りながら支援しています。地域の皆さんが安心して過ごせるためのお手伝いがしたいですね。

在宅医療で薬を多く服用される方やその家族に対しては、薬の飲み方や保管の仕方などを、



河辺ゆう薬局
ふなと かずはる
船戸 一晴 薬剤師

「どう生きていくか」をいっぱい話しましょう

適切にコーディネートするのも役割です。1週間単位で期間を区切ると、うっかり飲み忘れも減らせるなど、その方に合わせて工夫しています。

「ACP」「人生会議」という単語だけ聞くと難しく感じますが、ね。「最期を迎えるための会議」みたいに暗く重い話題になってしまわないか心配です。人生会議を始める際には、まず「今後どう生きていくかを話すもの」と捉えてもらえたら良いと思います。「自分らしく楽しくどう生きていくか」が本質です。何が好きなのか、どんなときが心地いいのか、何が嫌なのかなど、周りの人といっぱい共有することが、人生会議の質につながってくると思いますので、なるべく楽しく前向きに取り組みましょう。

ケアマネジャーの仕事について

支援させていただく際に大切にしていくことは、ご利用者とご家族との関係です。介護をしておられるご家族には身近に相談できる人がいない方も多く、ケアマネジャーが唯一の相談相手となる場合もあります。頼っていたら「相談して良かったわ」と言っていたときにやりがいを感じます。

介護サービスについては、ご利用者とご家族の思いの違いがあるときに、ケアマネジャーが仲介的な役割を担う場合もあります。ご利用者の希望を第一に考えていますが、ご家族とも相談し、「ご利用者にとって何が一番良いのか」を考え、希望と異なる提案をすることもあります。

また、医療的な面で支援が必要になった際には訪問看護等の医療関係者とも連携し、サービス内容の検討をします。

利用者さんにとっての人生会議

ご利用者の中に「もう長いこと生きられないかもなあ」と言われる方がいます。今はまだ、どう生きたい、どう過ごしたいと自分の希望をお話して下さる方なので、人生会議を提案してみようと思うのですが、どのように展開していくのがよいか悩んでいます。

その方は地元のかかりつけ医の往診を受けておられ、ご家族も「何かあつ

「この人なら分かってくれる」と頼ってもらえる存在でありたい

たときや最期は信頼している先生にお世話になりたい」と言われています。その言葉の中から思いをくみ取り、尊重することも人生会議のひとつだと思います。

人生会議について

かかりつけ医や訪問看護を利用されているご利用者やご家族は療養方針の相談もしやすいですし、主治医の意見も参考にさせていただきながら行えたらと思います。

体調が悪くなったり、認知症などが進行したりすると会話も難しくなる場合もあります。現在のコロナ禍では病院や施設での面会や人に会うことも難しくなりますし、いろいろな困難な状況はありますが、人生会議はできればご自分の意思が伝えられるうちにいうことが重要だと思っています。



丹後園居宅介護支援事業所
すえつぐ ともみ
末次 友美 ケアマネジャー

人生会議のWEBサイトに動画や進め方が掲載されています。QRコードからご覧ください



人生会議



厚生労働省



全ての人が、人生会議をしなくてはならないわけでは、決してありません。あくまで、自ら考え進めるもので、考えたくない方への配慮が必要です。一方で、人生会議を重ねることは、あなたが話せなくなった「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるものになります。それがあなたの大切な人の心の負担を軽くするでしょう。