

イメージ

「生きかた死にかた — 私のこだわり^{おぼ}覚え」

「生きかた死にかた — 私のこだわり^{おぼ}覚え」は「人生会議^{おぼえ}覚書き」を含めた、自身のこだわりや日々の思いを書き記した書面。晩年に限らず、年齢を問わずに自身の意思を書き示すことが自分らしく生きることにつながるの思いから、新たに提案します。

日頃、自らが望む晩年の生きかたについて考え、書面に記しておき、家族や親しい人たちとの話し合いを行い、かかりつけ医と相談のうえ、内容を充実させ、共有しましょう。この書面の内容は病院、介護施設において、最大限、尊重されます。

○健康を維持するために

- できるだけ長い期間を心身ともにすこやかに過ごすことができるよう、日頃から自身の健康に関心を持ち、積極的に健康づくりに取り組みましょう。
- からだを動かすことはストレス解消、腰痛の改善、健康的な体型の維持等、生活の質を高めることができます。楽しいと思える運動を継続しましょう。
- 多彩な県産の食材を活かし、塩分を控え、お茶を飲み、野菜を多く食べるなど、栄養バランスを考えた適量の食事を心がけましょう。
- 地域行事や趣味のグループ活動などに楽しみながら参加し、継続しましょう。

- 自らが望む晩年を過ごせるよう適度な運動や栄養バランスの取れた食事、地域行事への参加など、自身の健康づくりに資する取組で、今後行いたいこと、継続したいことを記載しましょう。

区分	内容
運動	
食事	
地域 行事 など	

作成日： 年 月 日 ※何度でも書き直しが出来ます。

本人署名： _____

○自らが望む晩年そして末期のために

- ・ 家族や知人等親しい人が最期を迎えたとき、自らの経験なども思い返し、今の自分が望む人生の晩年の過ごし方（場所、受ける医療・介護サービス）や最期の迎え方（場所、延命的治療の要否）について考え、書き示しましょう。
- ・ こどもを含めて家族全員で「自身が望む晩年の過ごし方や末期の迎え方」について話し合い、その結果を書き示しましょう（「人生会議覚書き」）。
- ・ 「生きかた死にかた—私のこだわり覚え」は、還暦(60歳)、古希(70歳)、喜寿(77歳)のほか、様々な人生の節目において、または年1回程度、例えば富士山の日(2月23日)などに見直しましょう。

- ・ 家族や知人等親しい人が最期を迎えたとき、その経験から自分が望む晩年の過ごし方（場所、医療・介護サービス）や末期の迎え方（場所、延命治療の要否）など、考えて書き留めておきましょう。

作成日： 年 月 日 ※何度でも書き直しが出来ます。

本人署名： _____

○晩年を自宅等で過ごすために

- ・自身が望む、晩年を過ごしたい場所について、家族や親しい人と話し合い、共有しましょう。
- ・日頃から健康に関することを何でも相談でき、必要なときには専門の医療機関を紹介してくれる「かかりつけ医」を持ちましょう。
- ・地域包括支援センター、市町の福祉・介護担当窓口相談し、在宅での生活を支えてくれる医療・介護サービスを予め確認し、活用の見通しをたてましょう。

- ・在宅療養について、家族や親しい人と自らが希望すること、不安に思うことなど、話し合い、書き留めておきましょう。

- ・日頃から健康に関することを何でも相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。

医療機関名：

医師名：

連絡先（TEL）：

- ・地域包括支援センター、市町の福祉・介護窓口など、予め確認しておき、サービスの活用の見通しをたてましょう。

地域包括支援センター：

連絡先（TEL）

市町福祉・介護窓口：

連絡先（TEL）

作成日： 年 月 日 ※何度でも書き直しが出来ます。

本人署名： _____

○自分らしく^{まっご}末期を迎えるために

- ・「人生会議^{おぼえ}覚書き」を作成し、家族、医療・介護従事者と共有しましょう。なお、書面に法的有効性を求める場合は、公正証書化も考えましょう。
- ・既にエンディングノートを記載している場合は、そちらを使用してください。

治療による回復が見込めない状態になったときの過ごし方や延命治療の要否について望むことを記載しましょう。

1. 自分が望む^{まっご}末期について

2. 基本的な希望（希望項目をチェックしてください）

（1）痛みや苦痛について

- できるだけおさえてほしい 必要なら鎮静剤を使ってもよい
- 自然のままにいたい
- その他（具体的に _____)

（2）^{まっご}末期を迎えたい場所は

- 病院 自宅 施設 病状に応じて
- その他（具体的に _____)

3. 終末期のときの医療に対する希望（希望項目にチェックしてください）

※治療の選択のときに、意向を確認されることが多い治療です

（1）点滴治療

- してほしい してほしくない わからない

※ 点滴によって静脈内に栄養素を投与したり、体内の有効成分を補充することで体を本来の状態や望ましい状態に保つ治療法

（2）中心静脈栄養法

- してほしい してほしくない わからない

※ 鎖骨下静脈や内頸静脈から穿刺針を刺し、心臓に近い中心静脈（上大静脈）までカテーテルを挿入して栄養剤を投与する治療法

（3）経鼻経管栄養法（鼻チューブ）

- してほしい してほしくない わからない

※ 口から食事を取れない、あるいは摂取が不十分な患者の鼻などからチューブを挿入して直接、消化管内に栄養剤を注入し、栄養状態

の維持・改善を行う方法

(4) 胃ろう

してほしい してほしくない わからない

※ 腹部などに胃内と体外を結ぶ穴（瘻孔（ろうこう））を人為的に開けて専用のチューブを挿入し、栄養補給をする経腸栄養の方法

(5) 心肺蘇生術

してほしい してほしくない わからない

(心臓マッサージ)

※ 病気やけがなどで心臓と呼吸が止まってしまった傷病者に、胸を強く圧迫する胸骨圧迫と口から肺へ息を吹き込む人工呼吸によって心臓と呼吸の動きを再開させ救命する方法

(6) 人工呼吸器の装着

してほしい してほしくない わからない

※ 自力で肺呼吸ができない患者に人工呼吸器を装着し、本人に代わって肺に酸素を送ることで肺呼吸を補助し、生命を維持する方法

(7) 人工透析の開始

してほしい してほしくない わからない

※ 慢性腎不全等のため、老廃物や水分を濾過して血液を浄化する腎臓の機能が低下した患者に、人工腎臓や自身の腹膜などを用いて人工的に血液浄化を行い、尿毒症になるのを防ぐ治療法

(8) 輸血

してほしい してほしくない わからない

※ 血液の不足成分を自分又は他人の血液から補う治療法

4. 本人の代わりに意思決定を委ねる人（代理人）

氏名

続柄

作成日： 年 月 日 ※何度でも書き直しが出来ます。

本人署名： _____

本人の代わりに意思決定を委ねる人（代理人）の署名欄

（本人が意思表示や判断ができなくなったとき、医師が相談する人です）

(1) 氏名 _____ 続柄 _____ 緊急の連絡先 TEL _____

(2) 氏名 _____ 続柄 _____ 緊急の連絡先 TEL _____

かかりつけ医の署名欄

かかりつけ医署名： _____

署名日： 年 月 日 _____