

『人生 100 年時代における自分らしい晩年そして末期^{まつご}のために』

提 言

～提言に当たって～

本提言では、以下の意味で用語を使っています。

○ 晩年の中で体力的に衰弱し、意思表示が困難となってから、最期を迎えるまでの期間を「末期^{まつご}」としています。

○人生会議^{おぼえが}覚書き

晩年^{まつご}や末期に備えて、生活場所や医療・介護の方針について、本人や家族、医療・介護従事者で話し合い（いわゆる人生会議／ACP）、その結果を書き記した書面。話し合うだけでなく、書き記すことが重要との認識から当検討会で新たに提案します。

○生きかた死にかた—私のこだわり^{おぼ}覚え

「人生会議^{おぼえが}覚書き」を含めて、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人生を生きることにつながるとの思いから、当検討会で新たに提案します。

県民の皆様へ

～自分らしく人生を生きるために～

○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。
- ・多彩な静岡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し、末期を迎えるために

- ・自らの経験や、家族や知人等親しい人が最期を迎えたときなどを思い返し、今の自分が望む晩年の過ごし方（場所、利用する医療・介護サービス）や末期の迎え方（場所、延命的治療の要否）について、考えましょう。
- ・晩年の過ごし方や末期の迎え方について、自らの思いを「生きかた死にかた—私のこだわり覚え」として書き示しましょう。
- ・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、その結果を書き表しましょう（「人生会議覚書き」）。
- ・万が一に備えて自身の代わりに、末期を迎える際の医療・ケアについて意思決定を委ねる身近な人（いわゆる代理人）や「かかりつけ医」を選び、当事者間で書面による意思統一を図りましょう。
- ・書面で作成した「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、あるいは年1回、例えば富士山の日（2月23日）などに見直しましょう。

○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。

○自分らしく末期を迎えるために

- ・「生きかた死にかた—私のこだわり覚え」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。

医療・介護従事者の皆様へ

～晩年における希望を叶える医療・ケアの提供～

○県民の健康を支えるために

- ・本人とその家族が、住み慣れた地域社会の中で安心してその人らしく日常生活を送ることができるよう、健康づくりや介護予防の取組に対して理解を深めてください。
- ・受診しやすい環境づくりを進め、病気や障害があっても適切な医療を受けることにより重症化を防ぎ、自ら生活習慣の改善に努めるよう指導・助言してください。

○県民一人ひとりが望む晩年の送り方を実現するために

- ・「生きかた死にかた—私のこだわり^{おぼ}覚え」に関する知識を深め、尊重し遵守してください。
- ・かかりつけ医は、患者と治療の方針を話し合う際に、「生きかた死にかた—私のこだわり^{おぼ}覚え」を作成するように促すとともに、本人が希望する末期^{まっご}における医療の方針などをカルテに記載するようにしてください。
- ・「生きかた死にかた—私のこだわり^{おぼ}覚え」がない場合には、介護関係者においては、施設入所時に入居者または家族に対して看取りの方法についての希望を確認してください。
- ・在宅で末期^{まっご}を迎えることを希望する人に対応できるよう医療・介護関係者が連携して看取りができるよう体制を整えてください。

行政機関向け

～晩年における希望を叶えるための環境づくり～

○県民の健康を支えるために

- ・県民に対し、介護を要する状態の改善または悪化の防止のためにも、健康づくりの重要性について啓発し周知を図ること。
- ・老若男女を問わず全世代にわたる健康的な生活習慣の定着を推進すること。
- ・健康に関する情報を提供し、県民が健康づくりに取り組める環境整備を図ること。

○県民一人ひとりが望む晩年を過ごせるために

- ・「生きかた死にかた—私のこだわり^{おぼ}覚え」の作成に向けた普及啓発に取り組むこと。
- ・県民一人ひとりの希望に応じた看取りを提供できる環境づくりに取り組むこと。
- ・今後、県民のニーズが高まる在宅での看取りが可能となるよう医療・介護関係者の連携を促進するなど、本県の状況に適した仕組みを構築すること。

○本人の意思を表明した書面の法的有効性を高めるために

- ・国に「生きかた死にかた—私のこだわり^{おぼ}覚え」など本人の意思を表明した書面の法的な効力を高めるための措置（各種通達から法制化まであり）を講じるよう提案すること。
- ・患者の考えを、かかりつけ医がカルテに記載する仕組みの構築を国に提案すること。