

わたしの想いを つなぐノート



A C P
(アドバンス・ケア・プランニング)

いつか旅立つ日のために
一緒にかんがえてみませんか？

◇記入にあたって

・わたしの想いをつなぐノートとは

人生の中には「突然の事故」「突然の病気」「認知症」などで、自分で意思を伝えたり判断したりすることが難しくなることがあります。わたしの想いをつなぐノートは、あらかじめ将来に備え自分が望む医療やケアについて意思を示すためのものです。

・なぜ書くの？

元気な時に、自分が大切にしている事や医療やケアについての自分の意思を記入しておく事は大切です。自分で意思を伝えたり判断したりすることが難しくなった時に、あなたの意思を尊重した医療やケアを受けられるように準備をしておきましょう。

・医療や看護などの選択肢

自分の今の考えに最も近いものを選び、記入してみてください。自筆が難しい場合には、ご家族や支援されている方が本人の意思を聴いて代筆してください。

・意思が変わったら？

いつでも何度でも書き直しや撤回ができます。

・法的な意味合いや拘束力はありません

あなた自身のことを記入してみましよう

記入日： 年 月 日（ 回目の記録）

氏名：

代筆者：

生年月日： 年 月 日 才

出身地：

職業（元の職業も含む）：

もくじ

A C P ってなんだろう？ 1

A C P ってどうやるの？ 2

1 考えてみる

◇大切にしていること 3

◇どこで最期の時を過ごしたいですか？ . . . 4

◇どのような医療やケアを
受けたいと思いますか？ 5 ~ 8

2 信頼できる人に話す

◇あなたの意思を伝えたい人は誰ですか？ . . . 9

3 共有して残す

◇書いてみる

◇わたしの想いをつなぐノートについて
共有する 10 ~ 11

Q & A 12

小樽掖済会病院

緩和ケアチームから皆様へ 13

ACP ってなんだろう？



あらかじめ将来に備えて、
受きたい**医療やケア**を考え
ありのままの気持ちを自分の大切な人と対話し
計画を立てることを
ACP (アドバンス・ケア・プランニング) といいます。

どんなことを大切にしてきましたか？
どんな医療や看護を希望しますか？
考え方や想いは様々です。

“自分らしく生きる”ために
「わたしの想いをつなぐノート」で
ご家族や親しい方と考えてみませんか？

ACP ってどうやるの？

ACP サイクル

3 共有して残す



考えたことや話し合ったことを「わたしの想いをつなげるノート」に書き留めてみましょう

1 考えてみる



自分は何が大切なのか、どんな医療・ケアを受けたいのか考えてみましょう

P3～8へ

2 信頼できる人に話す



考えたことについて信頼できる人に話してみましょう

P9へ

1 考えてみる

◇大切にしていること

自分の人生を振りかえり、これからの人生について考えてみましょう。

- あなたが生きがいにしてきたこと・楽しみ・好きなこと



- もし、生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？以下のの中から選んでみましょう。いくつ選んでもかまいません。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみがいないこと | <input type="checkbox"/> 生きることによって価値を感じられること |
| <input type="checkbox"/> 病気や死を意識せず過ごすこと | <input type="checkbox"/> 望んだ場所で過ごせること |
| <input type="checkbox"/> できる限りの治療が受けられること | <input type="checkbox"/> 大切な人に伝えたいことを伝えること |
| <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること | <input type="checkbox"/> 仕事や社会的役割が続けられること |
| <input type="checkbox"/> 信頼できる医療・介護スタッフがいること | <input type="checkbox"/> 自分が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 身の回りの事が自分でできること | <input type="checkbox"/> 家族が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> ひとりの時間が保てること | <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと |
| <input type="checkbox"/> 好きなことができること | <input type="checkbox"/> 家族や友人がそばにいること |
| | <input type="checkbox"/> その他 |

もし、生きることができる時間が限られているとしたら、やっておきたいことはありますか？
(例：故郷に帰りたい。仕事の引継ぎをしたい。旅行したい。)



◇どのような医療やケアを受けたいと思いますか？

例えば、老衰や病気で徐々に口から食べ物や水分が入らなくなった時に、胃ろうや点滴などの医療を受けたいですか？

●胃ろう

事前に手術でお腹の表面から胃へと通じる穴をあけます。その入り口に専用チューブをつなぎ、水分や栄養剤を補給します。
チューブを使わない時は外し、入口に蓋をします。



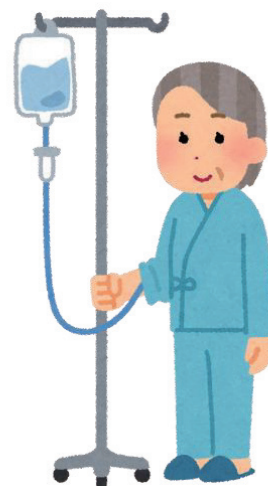
●経鼻胃管栄養

細いチューブを鼻から胃まで通し、水分や栄養を補給します。
チューブのずれを防ぐため、鼻と頬に管をテープで固定します。
管の違和感や不快感を感じる事があります。



●中心静脈栄養

心臓近くの大きな血管にカテーテルを
入れたままにして、カロリーの高い点滴
で栄養補給を行います。
感染症を引き起こす事があります。



◇どのような医療やケアを受けたいと思いますか？

例えば、ご自分の力で呼吸ができなくなったとき、人工呼吸器や心臓マッサージで生命の維持を目的とした医療を希望しますか？

心肺蘇生法

●人工呼吸器

呼吸が止まったとき、自力で呼吸が出来なくなったときに使用する機器です。いったん装着すると「このまま回復しないのであれば外して欲しい」という要望があっても、現在の法律上取り外すことは難しい状況です。



●心臓マッサージ

心臓が止まったとき、心臓の動きを再開させるための処置です。そとからの胸部の圧迫を繰り返し、血液を押し出します。電気ショック（AEDなどの除細動器）や心臓の動きを促す薬（昇圧剤、強心剤など）も使用する事があります。



心肺蘇生法を実施しないことを **DNAR (Do Not Attempt resuscitation)** といいます。以下のような場合、ご相談させていただきます。

- 最善の治療にもかかわらず病状の進行によって死が差し迫った状態にあるとき
- 心肺停止した場合、仮に心肺蘇生をしても回復困難で短期間で死を迎えると推測されるとき

◇どのような医療やケアを受けたいと思いますか？

今の気持ちに近いものにチェックしてみましょう

● 終末期のときの基本的な希望

(希望項目にチェックしてください)

・痛みや苦痛について

- できるだけおさえて欲しい
(必要なら鎮静剤 (うとうとする薬) を使ってもよい)
- 自然のままでもいい
- その他 (具体的に)

・終末期の場合、余命について説明を受けたいですか？

- 受けたい
- 受けたくない
- どちらともいえない
- その他 (具体的に)

● 以下は終末期に提案される可能性のある医療行為です。前ページの説明を参考にして、それぞれの治療について考えてみましょう。

(希望項目にチェックしてください)

心肺蘇生	<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> してほしくない	<input type="checkbox"/> 今は決められない
胃ろう 経鼻胃管栄養	<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> してほしくない	<input type="checkbox"/> 今は決められない
点滴などによる 水分補給	<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> してほしくない	<input type="checkbox"/> 今は決められない
その他の希望			

◇どのような医療やケアを受けたいと思いますか？

親しい方が重体や危篤になったり、どなたかを、お看取りした経験はあるでしょうか？自分自身、家族や友人の経験、またはテレビや映画の場面を通じて感じたことを書いてみましょう。

- 「こんな最期を迎えたい、こんな医療や看護を受けたい」と考えていることはありますか？

ある

特にない

- 「こんな最期は嫌だ、こんな医療や看護は嫌だ」と考えていることはありますか？

ある

特にない

2 信頼出来る人に話す

◇あなたの意思を伝えたい人は誰ですか？

もしも、あなたが、自分の考えや気持ちを伝えられなくなった時や、治療などについて決められなくなった時に、あなたの代わりに医療やケアについて話し合ってもらう人はいますか？

*具体的な氏名と続柄をご記入ください。（複数でも可）

- いる 氏名： _____ 続柄（ _____ ）
氏名： _____ 続柄（ _____ ）
氏名： _____ 続柄（ _____ ）
- いない 頼める人がいない
 その他の理由 _____

いると答えた方は以下にお進みください

上記の方に、あなたが受ける医療や看護についての話し合いに、あなたの代わりに参加してほしいと直接伝えてますか？あてはまる方を選んでください。

- 伝えている（ 伝えた時期： _____ 年 _____ 月 ごろ ）
（ 伝えた方の氏名： _____ ）

- 伝えていない

もし、まだ伝えていないのであれば、その理由を書いてみましょう。

以上の記載内容に関して法律的な意味を持っていませんのでご了承ください。

3 共有して残す

◇書いてみる

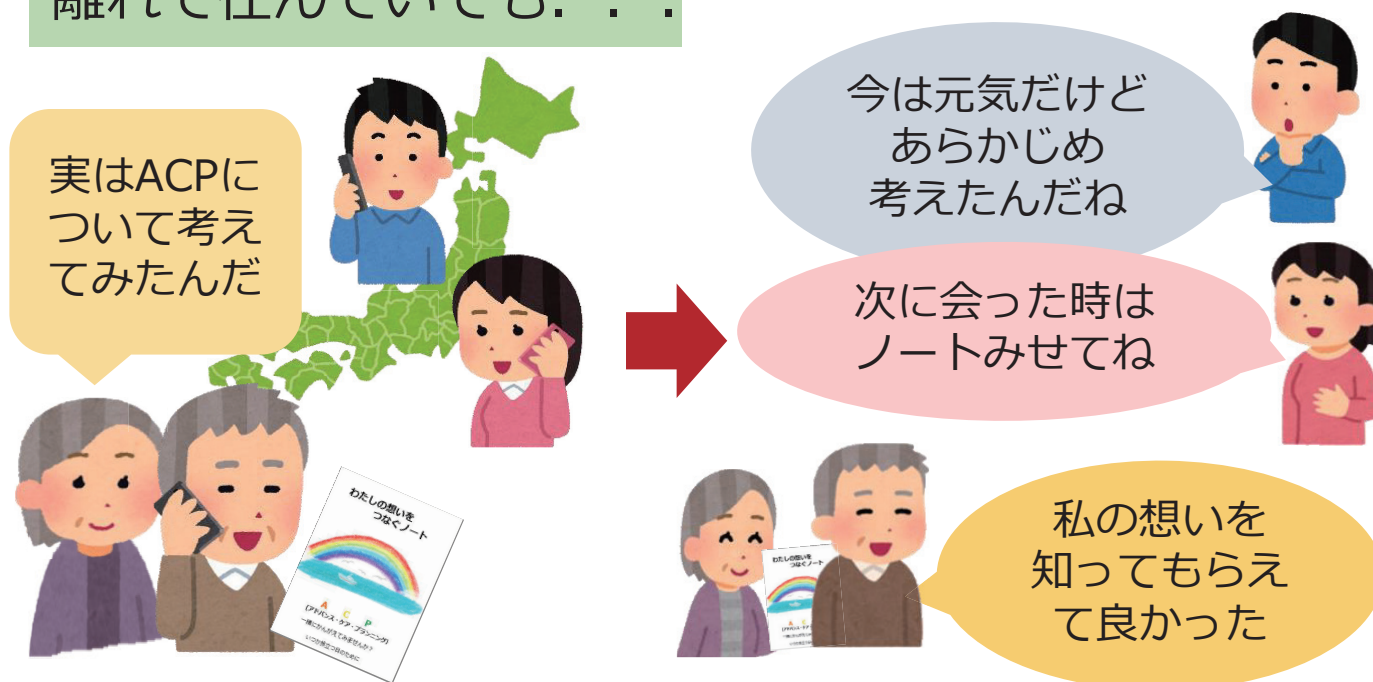


P3~P9 について
考えて書いてみよう。
そして、
私が意思を伝えたい人は…



◇わたしの想いをつなぐノートについて共有する

離れて住んでいても...



◇ Q&A



終活やエンディングノート、事前指示書とACPの違いって何？

終活は人生の最後を迎えるにあたり、遺言や葬儀、相続などについて決める一連の取り組みを指す事が多いようです。またこれらを書きとめ、残しておくためのノートをエンディングノートなどの名称で呼ばれています。

事前指示書は、自分が意思表示できない状態になったときに自らが受ける医療・ケアに関する希望を明らかにするものです。本人だけで決められる点がACPと大きく違う点と言えます。

ACPは、本人の価値観や希望する医療やケアを、本人と本人が信頼できる方が話し合うことで、望む生き方を支援できると言えます。



亡くなる間際の治療について決めておくだけでいいの？

亡くなる間際の治療について決めることも大切ですが、その考えに至るまでのあなたの考え方や想いが重要です。

その課程を信頼出来る人と十分に共有していれば、予想外の出来事があって、あなたが意思表示できなくても、あなたの考えに沿った医療やケアを受けられる可能性が高くなります。



治療については主治医に任せておけばいい？

あなたにとって最良の治療を選択するためには、あなたの価値観を大切に、医療者と一緒に話し合うことが重要です。

治療に不安や疑問があったり、難しくてわからないと思ったときには、医師や看護師に何度でも相談してみましょう。



◇この冊子を手にとって くださった皆様へ

皆様の人生は、これまで彩りにあふれていたことと思います。その中にたくさんの大切なこと、これからも大切にしたいことがあるのではないのでしょうか。

ありのままの自分を見つめ、「大切なこと」について考え、この「わたしの想いをつなぐノート」を親しい方と話し合うきっかけに使っていただけたら幸いです。

気持ちは移りゆくものです。
気持ちが変わったときは、
あらたにこのノートを手にとって
書き換えてください。



皆様が「自分らしく生きる」ことができますよう
心から願っています。

小樽掖済会病院 緩和ケアチーム



公益社団法人 日本海員掖済会

小樽掖済会病院

お問い合わせは「緩和ケア認定看護師」まで

代表電話 0134-24-0325

住所 小樽市稲穂1-4-1