

「わたしの これから」ノートとは

自分のこれから先の医療や介護の希望について話し合う

「アドバンス・ケア・プランニング（愛称名：人生会議）を行うために大切な、わたしを知ってもらう為のノートです。

ノートを書く2つの目的

- ①自分自身のことを家族や友人、医療・介護の担当者に良く理解してもらう。
- ②自分のこれからの暮らし・医療・介護についての願いや考え方を伝える。

ただ単に書いておくだけではなく、自分の大切な人や関係する人たちにこの内容を伝え、話し合っておくことで、「最後まで自分らしく生きるため」の助けになります。

このノートはすべての項目を埋めなければならないというものではありません。

書けるところから書いてみてください。

このノートは、いつでも書き直すことが可能です。

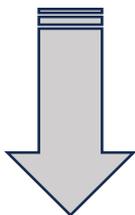
代わりに伝えてくれる人に法的な権利や義務はありません。

財産分与などに関わる事を示すものではありません。

ノートの使い方

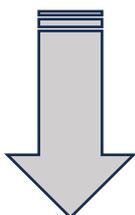
ステップ1

これまでの人生を振り返り、
自分が大切にしていることや願いは何か？
考えてみる



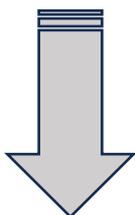
ステップ2

私の信頼している人は誰か？
考える



ステップ3

私の理解者と自分が大切にしていること
について話してみる



ステップ4

実際に書いて見返してみる



わたしが大切にしていること

1、もし、生きることができる時間が限られていると知ったら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？

以下の中から選んでみてください。(複数回答可)

家族や友人のそばにいること



少しでも長く生きること

仕事を続けられること



好きなことができること

身の回りのことが自分でできること

一人の時間が保てること



できる限りの治療が受けられること

自分が経済的に困らないこと



家族の負担にならないこと

家族が経済的に困らないこと

痛みや苦しみがいないこと

なぜそう考えたのか、その理由を具体的に書いてみましょう。

2、家で過ごすのが大変かもしれないと感じるのは、
どんな時ですか？

- 体の自由がきかない
- 身の回りのことが自分でできない
- 自分で食べたり飲んだりすることができない
- 自分で排泄することができない
- 自分でお風呂に入ることができない
- 機械の助けがないと生きられない
- 治療できない痛みが続く
- 介護や援助をしてくれる人がいない
- その他

()

3、家で過ごすのが大変かもしれないと感じる状態になったとき、
どこで過ごしたいですか？

- 訪問サービスを使っても、自分の家にいたい
- 家族の家
- 施設
- 病院
- その他

4、病気になって「生き続けることは大変かも知れない」と
感じる状態になった時、どのように過ごしたいですか？

- 必要な治療を受けて、できるだけ長く生きたい
- 命は短くなる可能性があっても、積極的な治療は受けたくない
- 緩和ケアを受けるが、延命処置は受けたくない
- その他

なぜそう考えたのか、その理由を具体的に書いてみましょう

私の信頼しているひと

5、私のことを一番理解してくれている人は誰ですか？
(例：配偶者・子・親・きょうだい・親戚・友人・医療従事者)

●第1番目 氏名 _____
関係 _____
連絡先 _____



●第2番目 氏名 _____
関係 _____
連絡先 _____

特にない

6、もし私が考えや気持ちを伝えられなくなったら、
わたしの代わりに考えや気持ちを伝えてくれるのは
誰ですか？

●第1番目 氏名 _____
関係 _____
連絡先 _____



●第2番目 氏名 _____
関係 _____
連絡先 _____



頼める人がいない

なぜその方をお願いした理由を書いてみましょう

私の信頼する人に・・・

7、私の価値観や人生観を共有していますか？

- 共有しています
- 共有していません

8、私の医療やケアに対する考えを伝えていますか？

- 伝えています
- 伝えていません

9、私の代わりに、受ける医療やケアについての話し合いに参加してほしいと伝えていますか？

- 伝えている
- 伝えていない

もしも私が病気になったとき

10、もし私が病気になったら医師にどんなことを聞きたいですか？

- 病気の名前
- 治療やケアの利益（メリット）と不利益（デメリット・リスク）
- 他の治療やケアの方法
- 治療やケアによって、わたしの生活にどんな影響があるのか
- 病気の予想される経過
- 治ることが難しいとき、その理由や予想される余命
- その他

()

もしも、口から食べることができなくなったら・・・
※詳しくは10 ページをご参照ください

11、点滴による水分補給

希望する 希望しない 決められない

12、特殊な点滴による栄養補給（中心静脈栄養）

希望する 希望しない 決められない

13、経鼻胃管による栄養補給

希望する 希望しない 決められない

14、胃ろうによる栄養補給

希望する 希望しない 決められない

15、自然にゆだねる

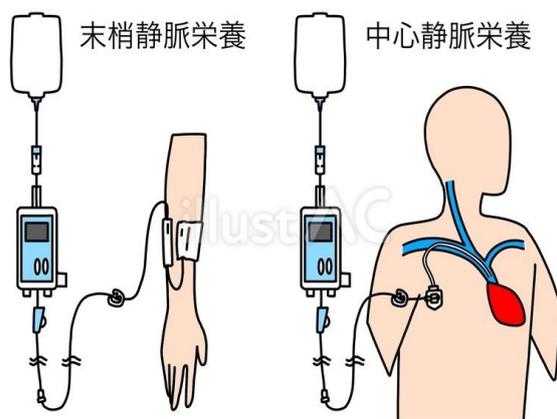
希望する 希望しない 決められない

○点滴などによる水分補給について



※点滴
血管（静脈）を通して、水分や栄養分を補給します。十分な栄養補給とはなりません。また、刺し口は感染症などの危険性があります。

※中心静脈栄養
鎖骨の下などから、心臓の近くの太い血管までカテーテルを入れて栄養補給する方法です。点滴よりもカロリーを多くとることができます。点滴同様に感染症などの危険性があります。



○経管栄養による栄養補給



※経鼻胃管栄養
鼻から胃（または腸）まで管を入れて、流動食や水分を補給します。管がのどを通っているため、不快感があります。

※胃ろう
お腹から胃に穴をあけ、チューブを挿入し、専用の栄養剤を直接補給します。体への負担や苦痛が少なく、長期的に栄養を取ることができます。



もしもの時の事

- 具体的にどのような治療を希望するか考えてみましょう。
※詳しくは12ページをご参照ください

【もしも心臓や呼吸が止まったら…】

16、心臓マッサージや電気ショックなど

- 望む 望まない 決められない

17、呼吸の確保

●気管挿管や気管切開

- 望む 望まない 決められない

●人工呼吸器

- 望む 望まない 決められない

18、延命治療は行わず、自然にゆだねる

- 望む 望まない 決められない

○心拍の管理（心臓マッサージや電気ショック）



※心臓マッサージ
心臓の動きが停止した場合、胸のあたりを圧迫して心臓から血液を送り出し、拍動再開させる処置です。圧迫する際に骨折する事があります。

※電気ショック
短期間に大きな電流を流し、心臓の動きを正常に戻します。



○呼吸の確保



※気管挿管
チューブを口または鼻から気管まで入れ、呼吸を確保する事を言います。

※気管切開
喉を切開して気管に穴を作り、そこにチューブを入れ呼吸を確保します。



※人工呼吸器
装着により自力で呼吸ができなくても呼吸は確保されます。

回復の見込みがない場合、人工呼吸器の装着については検討が必要となります。いったん装着すると、これによって命が支えられるので、はずす行為が難しくなります。

○自然にゆだねる

ここでいう「自然にゆだねる」とは、なにも治療を受けないということではありません。痛みや苦痛を取るための必要な治療は受け、延命治療は行わないということです。

私の気持ちの変化

()ページの()番

記入日： 年 月 日

()ページの()番

記入日： 年 月 日

()ページの()番

記入日： 年 月 日

医療法人 文杏堂 杉病院

電話番号 092-923-6666