



自分らしく生き、自分らしく逝くための

私の人生ノート

私の思い、願い、

大切な人へのメッセージ

氏名

公益社団法人 前橋市医師会



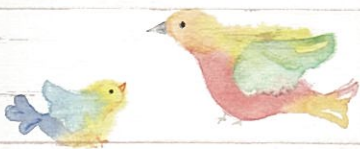
「自分らしく生き、自分らしく逝く」ために今、考えること・・・

自分らしく生き、自分らしく逝くとは、
どのようなことでしょうか？

誰にでも自分の望む生き方や
大切にしたいことがあると思います。

最期の瞬間まで「自分らしく」あるために
自分の逝き方を考えることは
自分の人生を考えることでもあります。

突然の事故や病気、認知症などで自分のことが決められなくなったり
自分の考えを伝えにくくなる時がくるかもしれません。
これまでの自身の生き方や今後の人生の思い、医療・介護への希望、
そして大切な人へのメッセージなどをつづってみてはいかがでしょうか？





記入にあたって

- 気持ちが落ち着いているときに書くことをお勧めします。
- まず、正直な自分の気持ちを書いてみてください。
- 最初から順に書かなくてもかまいません。
書けるところから書いてみましょう。
- 書いたものは、大切な人（家族や友人など）に見せたり、一緒に考えてみてください。
その上で変わった点は書き直しましょう。
- 誕生日や記念日、あるいは元旦など、節目節目で定期的に見直したり、考えが変わるような出来事があったときは書き直してみてください。

この冊子の構成

最初に、人生の振り返りと今後について考えて、大切な人と共有します。（第1章と第2章）

- 第1章 自分の人生を振り返り、これからの人生について考えてみましょう …… P2
- 第2章 大切な人（家族や友人など）と話し合ってみましょう …………… P5

第1章・第2章を基にして、今後の医療・介護への希望を記載します。（第3章と第4章）

- 第3章 自分の思いや願いを書いてみましょう【1回目】 …………… P7
- 第4章 かかりつけ医などの身近な専門家に自分の思いや願いを伝えましょう … P11

定期的に見直して、考えが変わるような出来事があったら書き直します。


- 自分の思いや願いを書いてみましょう【2回目】 …………… P13
- 延命治療の際に行われる主な方法の説明 …………… P16

第1章

自分の人生を振り返り、 これからの人生について考えてみましょう

 生まれたとき (名前の由来・愛称等)

 子どものとき (楽しかった事・印象に残る思い出等)

 学生するとき (楽しかった事・印象に残る思い出等)

 大人になってから (楽しかった事・印象に残る思い出等)

 大切な人との思い出 (親・家族・友人・ペットとの出会いや別れ等)

 わたしの趣味

 わたしの生きがい

 わたしの大切にしていること


 わたしがこれからしたいこと


 わたしが気がかりなこと



 健康状態（気になるところ・病気等）はどうですか。

 治らない病気になったとき、病名や余命について知りたいですか。


 介護が必要になったとき、どこでどのように暮らしたいですか。

 認知症などで自分のことが決められなくなったとき、
誰にいろいろ決めてもらいたいですか。

 どこでどのように人生の最期を迎えたいですか。


第2章


大切な人(家族や友人など)と話し合ってみましょう
～第1章を見ながら、思いや願いを伝え合いましょう～

 思い出について


 趣味や生きがいについて

 大切にしていること、大切に思っていることについて

 これからしたいことについて

 気がかりなことについて

 治らない病気になったときについて

 介護が必要になったときについて

 認知症などで自分のことが決められなくなったときについて

 人生の最期の迎え方について



第3章

自分の思いや願いを書いてみましょう【1回目】

～認知症などで自分のことが決められなくなったときのために～

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

●歩けなくなったら

- 介護保険を利用して家で暮らしたい。
- 施設で暮らしたい。
- 今はまだわからない。
- その他 (_____)

●介護が必要になったら

- 介護保険を利用して家で暮らしたい。
- 施設で暮らしたい。
- 今はまだわからない。
- その他 (_____)

●口から食べられなくなったら

- 人工的に栄養や水分を補うための医療を選びたい。(点滴 (P16 参照)、鼻や口から入れるチューブ (P17 参照)、胃ろう (P18 参照) 等)
- 自然の流れを大切に、人工的な栄養・水分補給はしないでほしい。(P19 参照)
- 今はまだわからない。
- その他 (_____)

※前のページで「延命治療の方法を選んで希望したい」にチェックを入れた方はこちらもご記入ください。

- 点滴 (P16 参照)
- ちゅうしんじょうみゃくえいようほう 中心静脈栄養法 (P17 参照)
- 鼻や口から入れる胃へのチューブ (P17 参照)
- 胃ろう (P18 参照)
- 輸血
- 血圧を上げたり心臓を動かす薬の使用
- 人工透析 (P19 参照)
- 人工呼吸器 (P19 参照)
- きかんないそうかん 気管内挿管 (人工呼吸のため鼻や口から気管にチューブを入れる)
- 心臓マッサージ (P18 参照)
- 今はまだわからない
- その他 ()

※定期的に見直して、考えが変わるような出来事があったら書き直してみましよう。

延命治療を希望せず、住み慣れた場所で最期まで過ごしたいとお考えの方へ ～救急車を要請する前に知っておいていただきたいこと～



「延命治療を希望しない」「住み慣れた場所で静かに最期を迎えたい」とあらかじめ意思表示されている場合においても、もし救急車を呼んだ場合には、救命処置を希望したと判断される場合があります。救急車を呼ぶということは、「命を助けてほしい」というお願いをすることです。

その結果、本人が望んでいなかった心臓マッサージが始まることもあります。病院で最期を迎える可能性が高くなるだけでなく、状況によっては救急隊から警察に連絡が行き、検死のあつかいになることもあります。

住み慣れた場所で静かに最期まで過ごしたいとお考えの場合には、救急車の要請を想定するような事態について、事前にかかりつけ医や、訪問看護師、ケアマネジャー、介護スタッフなどとよく相談しておくといよいでしょう。また、ご家族と「最期をどう過ごしたいか」についてよく話し合っておくことが大切です。

第4章

かかりつけ医などの身近な専門家に 自分の思いや願いを伝えましょう

-  これまで（第1章から第3章）に記入した自分の思いや願いを
かかりつけ医などの身近な専門家に伝えましょう。
-  わからないことや迷ったことがあれば、相談してみましょう。

【わからないことや迷ったことがあれば書いておきましょう】

かかりつけ医を持って、将来の在宅療養に備えましょう

スムーズに在宅療養に移行するためには、自宅近くの診療所の先生や、ご自分が信頼できる先生にかかりつけ医になっていただくことが大切です。総合病院の現在の主治医の先生と“訪問診療が可能なかかりつけ医”を併せ持つことで、将来の在宅療養に備えてください。

かかりつけ医を持つメリット

これまでのあなたの経過や生活状況、家族関係などから総合的に判断して適切なアドバイスをしてくれます。

精密検査や入院が必要なときは、適切な病院や専門医を紹介してくれます。

必要に応じて訪問看護や介護サービスなどをスムーズに導入してくれます。

介護保険の利用開始に必要な主治医意見書も、あなたのことをよく理解している「かかりつけ医」にお願いするのが適切です。

イザというときに往診してもらえます。

「私を最期まで面倒見てください、先生が看取ってくださいね」とお願いすることもできます。

※定期的に見直して、考えが変わるような出来事があったら書き直してみましょう。

自分の思いや願いを書いてみましょう【2回目】

～認知症などで自分のことが決められなくなったときのために～

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

●歩けなくなったら

- 介護保険を利用して家で暮らしたい。
- 施設で暮らしたい。
- 今はまだわからない。
- その他 (_____)

●介護が必要になったら

- 介護保険を利用して家で暮らしたい。
- 施設で暮らしたい。
- 今はまだわからない。
- その他 (_____)

●口から食べられなくなったら

- 人工的に栄養や水分を補うための医療を選びたい。(点滴 (P16 参照)、鼻や口から入れるチューブ (P17 参照)、胃ろう (P18 参照) 等)
- 自然の流れを大切に、人工的な栄養・水分補給はしないでほしい。(P19 参照)
- 今はまだわからない。
- その他 (_____)

● 認知症などで自分のことが決められなくなったら

「(家族または代理人の) ○○さん」の判断にまかせたい。

1 番 (お名前：) 関係：)

2 番 (お名前：) 関係：)

私の思い：

● 人生の最期が近づいたら

積極的な延命治療を希望したい。

延命治療の方法を選んで希望したい。

(⇒次ページに希望する治療の方法を選んでご記入ください)

延命治療は希望しないが、できるかぎり苦痛をとってもらいたい。

自然の流れを大切に何もしないでほしい。

「(家族または代理人の) ○○さん」の判断にまかせたい。

1 番 (お名前：) 関係：)

2 番 (お名前：) 関係：)

今はまだわからない。

その他 ()

人生の最期が近づいたときの延命治療について

延命治療とは、生命の延長を図ることを目的として、心臓マッサージや人工呼吸器、人工透析などの処置を行うことです。人工的な水分・栄養補給も含まれます。

延命治療を行う状況では、本人は意識がないことがほとんどで、自分でどうするかを決めることができません。

そこで、自分はどうしたいかをあらかじめ考えておくことが大切です。

※前のページで「延命治療の方法を選んで希望したい」にチェックを入れた方はこちらもご記入ください。

- 点滴 (P16 参照)
- ちゅうしんじょうみやくえいようほう 中心静脈栄養法 (P17 参照)
- 鼻や口から入れる胃へのチューブ (P17 参照)
- 胃ろう (P18 参照)
- 輸血
- 血圧を上げたり心臓を動かす薬の使用
- 人工透析 (P19 参照)
- 人工呼吸器 (P19 参照)
- きかんないそうかん 気管内挿管 (人工呼吸のため鼻や口から気管にチューブを入れる)
- 心臓マッサージ (P18 参照)
- 今はまだわからない
- その他 ()

※定期的に見直して、考えが変わるような出来事があったら書き直してみましょう。

延命治療の際に行われる主な方法の説明

■ 点滴

水分や栄養を手足の静脈に入れます。血管が出にくい場合、皮膚に入れる（皮下）方法もあります。

長所	短所
<ul style="list-style-type: none">①前もって手術などの必要がない。②必要な水分と、多少の栄養分を確保できる。③開始するのも、中止するのも簡単である。	<ul style="list-style-type: none">①生命を維持するのに十分な栄養を送ることが難しいため、長年に生きるのは難しいことが多い。②胃や腸から栄養を吸収することができないので、胃腸の機能が衰弱する。③定期的（数日ごと）に針を刺し替える必要があり、場合によっては1日での刺し替えが必要となることもある。また、血管がでない場合、繰り返し針を刺すことによって、苦痛を感じることもある。④点滴をしている間は管につながれているため不自由な時間を過ごさなければならない。⑤老衰やがんの終末期等の場合は、投与した水分や栄養が使われず、むくみの原因になり身体に負担がかかる。



■ 中心静脈栄養法

鎖骨の下、首、足の付け根の深いところにある静脈にカテーテル（専用の柔らかい管）を入れることにより、点滴よりも高いカロリーが摂取できます。

長所	短所
<ul style="list-style-type: none"> ① 新陳代謝機能（体の老廃物を除去し新しい細胞を作り出すこと）が保たれている場合、生命維持に十分な栄養（もちろん水分も）を入れることができる。 ② 発熱等がなければカテーテルは数カ月間使用可能で、頻繁に刺し替える必要がないため苦痛が少ない。 ③ 病気の種類によっては長期に生きることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ① カテーテルを入れる手技が必要であり、挿入部位を清潔に管理しないと感染症の原因となる。 ② 点滴をしている間は管につながれているため不自由な時間を過ごさなければならない。 ③ 老衰やがんの終末期等の場合は、投与した水分や栄養が吸収されず、むくみの原因になり身体に負担がかかる。



■ 経鼻経管栄養法

細いチューブを鼻から胃へ通し、そのチューブを通じて、流動食や水分、薬を入れる方法です。

長所	短所
<ul style="list-style-type: none"> ① 口から食べることができないほとんどの患者さんに使用可能で、長期間の管理が可能。 ② 手術をする必要がなく簡単に入れることができる。 ③ 病気の種類によっては長期に生きることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 常時チューブが入っていることで違和感や不快感があり、無意識に抜いてしまうことがある。 ② 口から食べることに併用ができないため、飲み込みの練習もしにくい。 ③ 鼻の中のばい菌が喉から奥に運ばれて発熱、咳、痰などの原因になることがある。 ④ チューブによる圧迫で皮膚や粘膜に潰瘍<small>かいよう</small>ができることがある。



■ 胃ろう

胃カメラ、または手術でお腹に小さな穴をあけ、チューブを介して胃に直接流動食や水分、薬を入れる方法です。

長所	短所
<p>① 生命を維持するために必要な栄養や水分を十分に体内に入れることができる。</p> <p>② 胃を通して栄養を入れるので、比較的自然な形で栄養を摂ることができ、体力回復につながりやすい。</p> <p>③ 飲み込みの練習をして、食べることができるようになることもある。</p> <p>④ <small>けいびけいかんえいよう</small>経鼻経管栄養に比べ、鼻やのどの不快感がない。</p> <p>⑤ 病気の種類によっては、長期に生きることができる。</p>	<p>① 胃ろうだけで栄養補給する場合、食事の楽しみが無くなる。</p> <p>② お腹にあけた穴の周囲がただれることがある。</p> <p>③ 認知症の最終段階や、老衰などの場合は、胃ろうから栄養を入れても長期に生きることは難しい。</p> <p>④ 負担の少ない手術ではあるが、合併症によって病状を悪化させる可能性がある。</p>



■ 心臓マッサージなどの心肺蘇生術

心肺蘇生術とは、心肺停止(心臓の拍動と呼吸が停止した状態)に至った際に、心臓マッサージや、人工呼吸、薬物の注射や点滴によって、回復を目指す医療行為です。人工呼吸をする際は、口にマスクをあてるだけでなく、鼻や口から気管にチューブを入れる場合もあります。

これまでの研究によると、入院中の高齢者(終末期とは限らない)に対して心肺蘇生術を行った場合、一時的に心臓の拍動が再開するのは約4割、退院できるのは2割弱で、年齢の高い方ほど退院できる可能性は低くなっていました。また回復して退院するといっても、元の状態にまでもどるとは限らないという結果でした。

高齢なだけでなく、「終末期」の場合、心肺蘇生術による回復の可能性はさらに低くなると考えられます。

■ 人工呼吸器による呼吸の補助

自身の力による呼吸が不十分になった際に、機械の力によって呼吸を補助する方法です。機械と体をつなぐ方法には、マスクを口にあてる方法、チューブを鼻や口から気管に入れる方法、喉に穴をあけてチューブを入れる方法があります。

回復後には機械をはずせる場合もありますが、回復が思わしくない場合、機械を長期間使用しなくてはならなくなる場合や、機械をはずせないまま亡くなる場合もあります。

■ 人工透析治療


腎臓は血液中の不要物を尿として体の外に排出しています。透析治療は腎臓のはたらきが極度に低下した際、機械の力によって腎臓のはたらきを代行する治療です。一般的な血液透析の場合、血管に針を刺して、体外に出した血液を機械に通してろ過し、不要物を除去した後に再度血管内に戻します。

急な病気では一時的な治療で済むこともありますが、慢性の病気で腎臓のはたらきが低下している場合は、概ね1回3～4時間、週に3回以上の透析治療を継続することになります。

終末期に透析治療を続ける場合は、透析中に亡くなる可能性もでてきます。

■ 人工的な栄養・水分補給は行わない（自然にゆだねる）

口から飲んだり食べたりすることが不可能となっても、人工的な栄養と水分の補給を受けず人生の最終段階を過ごします。

長所	短所
<ul style="list-style-type: none">① 栄養、水分を補給しても、身体がそれを吸収・代謝できないため、何もしないことで体に負担をかけない。② 脳内で痛みを和らげる物質が分泌されることによって、かえって症状は楽になることが多い。	<ul style="list-style-type: none">① 本人がやせ細っていくのをただ見ているのは家族にとってはつらい場合がある。 

私のプロフィール

記入日 年 月 日

ふりがな			
名 前			
生年月日	年	月	日生まれ
現住所	〒		
電話番号	自宅	携帯	
血液型	A	B	O AB Rh (+・-)
緊急連絡先	名 前	関係	連絡先
			自宅 携帯
			自宅 携帯
かかりつけ医	名 前		連絡先
ケアマネジャー	名 前		連絡先
その他			

1回目記入日	年	月	日
2回目記入日	年	月	日

発行：公益社団法人 前橋市医師会

編集：人生の最終段階における医療の事前指示冊子に関する勉強会

人生の最終段階における医療の事前指示冊子作成ワーキンググループ

【ワーキンググループ参加団体】

前橋市医師会

前橋赤十字病院

群馬大学大学院保健学研究科

群馬中央病院

群馬県済生会前橋病院

おうちで療養相談センターまえばし

居宅介護支援センターいしかい

群馬県看護協会

前橋協立診療所

前橋市役所

発行年：平成29年

