

在宅療養ハンドブック

# あなたらしく生きるための “人生会議”

～“もしもの時”に備えて、話し合っておきませんか？～



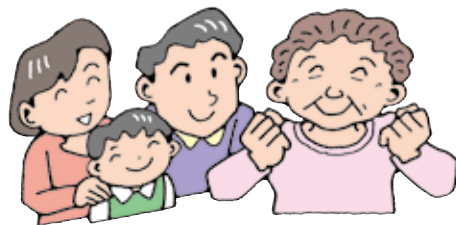
2023年3月



新宿区健康部

# もくじ

1	“人生会議” って何？ ……………	3
2	日頃から考えておきたい「もしもの時」について ……	4
3	あなたらしく生きるための準備 ……………	7
	🌿 考えてみましょう ……………	8
	🌿 さまざまな人に、あなたの気持ちを伝えてみましょう…	11
	🌿 書き留めてみましょう ……………	12
4	緊急医療情報 ……………	16



## 冊子の使い方

- 冊子は冷蔵庫など目につくところに掛けてください。
- 最後のページ（19・20ページ）は緊急の時に、あなたの状況やご家族などについて伝えるための情報です。切り取って、お薬手帳や保険証と一緒にバッグに入れて、外出時に持ち歩いてください。

1

# “人生会議”って何？

生涯にわたって、自分らしく生きていくために、人生の最終段階における医療やケアについて、前もって考え、周りのさまざまな人たちと話し合っておく過程（アドバンス・ケア・プランニング＝“ACP”）に付けられた“愛称”です。

あなたは、  
もしもの時のことを  
考えていますか

それを周りの人に  
伝えていますか

今、すべてを  
決められなくても、  
迷っている気持ち  
を話しましょう

一度決めても気持  
ちは変わるもので  
す

何度でも  
繰り返し話して、  
書き留めましょう



あなたの意思や、あなたが大切にしていることを、  
“もしもの時”でも代弁してもらえるように、  
元気な時にこそ、周りの人と人生を語り合しましょう。  
「話しづらい…」そんな時の“きっかけづくり”に  
この冊子をご活用ください。

## 2

# 日頃から考えておきたい 「もしもの時」について

あなたは、ACP（人生会議）について知っていますか？



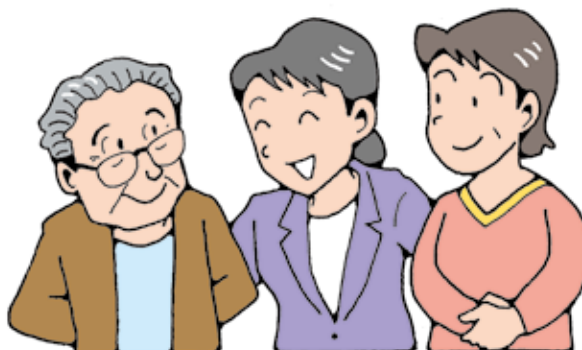
新宿区の一般高齢者（※）の81%が、ACP（人生会議）について「知らない」と答えています。「知っている（話し合ったことがある）」は2.7%です。



- 知っている（話し合ったことがある）
- 知っている（話し合ったことはない）
- 名称は聞いたことがある（話し合ったことはない）
- 知らない
- 無回答

新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査（令和4年度）

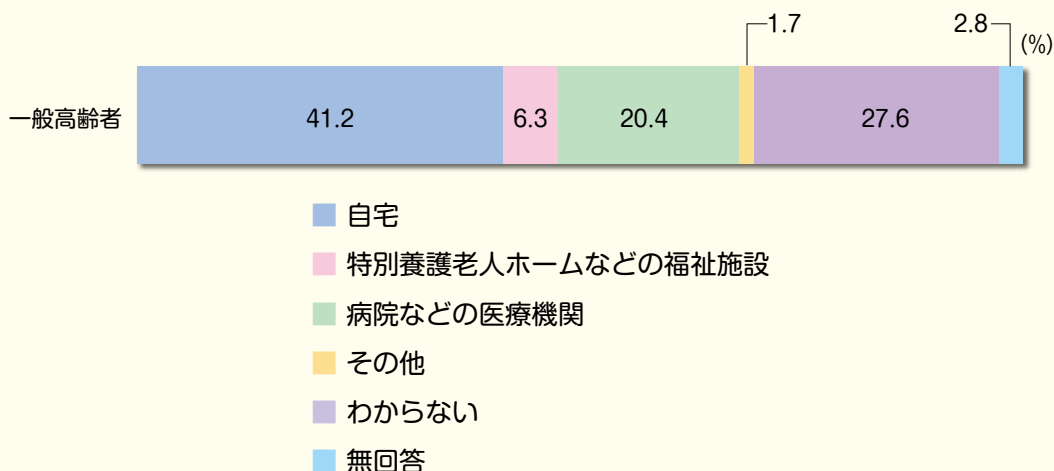
※一般高齢者：要支援・要介護認定を受けていない、65歳以上の高齢者



あなたは、人生の最期をどこで、どのように迎えたいと思いますか？



新宿区の一般高齢者の41.2%が、自宅で最期を迎えたいと思っています。一方で「わからない」が27.6%います。



新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査（令和4年度）



私たちは、何らかのかたちで人生の最期を迎えます。

誰でも、突然の事故や病気で命の危機が迫った状態になる可能性があり、その時がいつ来るのかはわかりません。

しかし、**命の危機が迫った時には、約7割の方が自分で医療やケアを決めたり、希望を伝えることができなくなると言われています。**また、あなたに意識がない場合は、家族が判断を求められる場合もあります。

あなたは、人生の最終段階において受けた  
医療や受けたくない医療について、考えたこと  
はありますか？



令和元年度の新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査では、「人生の最終段階において受けた医療や受けたくない医療」について、家族と全く話し合ったことがない一般高齢者は49.3%でした。その理由は、「まだ最期を迎える健康状態ではない」が55.8%、次いで「その時の成り行きで良いと思う」が44.7%でした。

もしも…

病院で治療を終えた後  
(退院後)、あるいは通  
院が困難になったとき、  
どこで療養しますか？

口から食事がとれなくなっ  
たり、呼吸を続けることが  
難しくなった場合には、ど  
うしますか？



「延命できるなら、少しでも長く生きたい」と思う方がいる一方、延命治療によって必ずしも回復が見込めないという理由で、延命治療を希望されない方もいます。

元気な方も、療養中の方も、“**最期を迎える健康状態ではない時**”にこそ、どのような人生を送りたいのか、医療に何を望んでいるのかを考えてみませんか。内容は定期的に見直し、考えが変わったときはいつでも、何度でも書き直すことができます。

大切なのは、家族など親しい人と共有し、書き残しておくことです。そうすることが、『最期まで自分らしく生きる』ことにつながり、あなたの「意思」が、「もしもの時」の家族の支えにもなります。

## 3

## あなたらしく生きるための準備



## 考えてみましょう (8~10ページ)

これまでの生活で大切にしてきたこと、やってみたいこと、望む医療や療養場所などについて、考えてみましょう。

## 伝えてみましょう (11ページ)

家族、友人、医療や介護の関係者などと、考えたことについて繰り返し話し合ってみましょう。



## 書き留めてみましょう (12~15ページ)



できれば、あなたの考えや話し合ったことを、書き留めてみましょう。


自分の意思を伝えられない状況になったとき、あなたの思いを知る手掛かりとなります。




# 考えてみましょう

人生を振り返り、あなたの人生観、価値観、これからの希望などを考え、書き出してみましよう。




 今までの生活で、何を大事にしてきましたか？


.....  
.....  
.....

 この先、何を大事にしていきたいですか？

.....  
.....  
.....

 これから、どのような生活を送りたいですか？


.....  
.....  
.....

 晩年にさしかかった時、どのような生活を送りたいですか？

.....  
.....  
.....




「もしもの時」の治療やケアについて考えてみましょう。

 どこで療養生活を送りたいですか？  
自宅？ 病院？ 施設？

住み慣れた自宅が良い、病院や施設が安心…  
あなた自身の選択を医療や介護の関係者が支えます。


在宅医療の進歩やさまざまな専門職のサポートで、最期まで自宅で過ごすこともできます。在宅療養についての情報は、「地域で安心して療養するために～在宅療養ハンドブック～」をご覧ください。



 病名や余命はどこまで知りたいですか？

医師や看護師などに、病状や今後の見通しなど不安に思っていること、気になることなど、何でも話してみましょう。



 どのような治療を望みますか？

大きな病気にかかった時など、治療について考えなければならないことがあるかもしれません。「できる限りの治療を受けたい」「痛みや苦しみを和らげたい（緩和ケア）」「自然のまままでいたい」など、さまざまな思いや考え方があります。

日頃から、あなたが望む医療について考えてみましょう。



## 延命治療を希望しますか？

延命治療の希望を伝えることは、望まない治療を避けるためにとても重要なことです。突然の事故や体調が悪化した時には、希望を伝えられないこともあるため、医療や介護の関係者などと日頃からよく話し合っておくことが大切です。

※延命治療とは、心肺蘇生、気管切開、人工呼吸器、輸血、胃ろう、経管栄養、中心静脈栄養などで生命を維持する治療のことです。



## あなたの代わりに決めてくれる人はどなたですか？

あなたが意思を伝えられない状況になった時、あなたに代わって判断してくれる人を決めておくことが大切です。家族や友人、医療や介護の関係者など、信頼できる人と話し合い、思いを伝えていれば、あなたの意向を尊重した選択ができます。

### ◆救急車を呼ぶときは



容態が変化したときは、まずはかかりつけ医へ連絡しましょう。

救急車が必要な場合もありますが、救急車を呼ぶということは、「命を助けてほしい」と希望することです。受け入れた医療機関では可能な限り救命処置を行います。もしかすると、望まない医療処置が行われたり、望まない最期になるかもしれません。

日頃から、かかりつけ医や関係者とよく話し合い、いざというときの対応を決めておくことが大切です。



# さまざまな人に、 あなたの気持ちを伝えてみましょう

あなたの考えを家族、医療や介護の関係者などへ伝えることは、とても大切なことです。あなたの意思を確認できない状況になった時、あなたの希望が尊重されたり、家族などが決断をする場合に重要な助けとなります。

繰り返し話し合い、あなたの気持ちを伝えてみましょう。

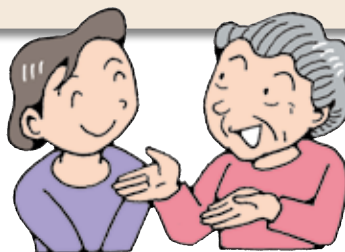
## 家族などへ伝えてみましょう



家族など親しい人に、あなたの思いを伝えてみましょう。体調や状況の変化などにより、気持ちは変わるものです。何度でも話し合い、あなたの希望を伝えてみましょう。

## 医療や介護の関係者へ伝えてみましょう

かかりつけ医を持ちましょう。そして、かかりつけ医・在宅医や看護師、ケアマネジャー、ヘルパーなど、伝えられる人に気持ちを伝えてみましょう。分からないことは質問し、今後のことを一緒に考えていくことが大切です。





この冊子に書き込まれた「意思表示」には法的な効力はありませんが、あなたの考えや望みなどを周囲と共有したり、書き留めておくことで、意思を尊重することにつながります。遺言書や相続について詳しく相談したい場合は、弁護士や行政書士などにお問合せください。

●治療について、あなたの気持ちはどれに近いですか？

(複数でも結構です)

- できる限り治療を受けたい
- 痛みや苦しみを和らげたい(緩和ケア)
- 自然のままでいたい
- 分からない

※緩和ケアの例…痛み止めの使用、酸素の吸入、身体のだるさへの治療、気持ちの落ち込みへの治療など

●延命治療について、あなたの気持ちはどれに近いですか？

(複数でも結構です)

- できる限り延命治療をしてほしい
- 回復の見込みがなければ、延命治療は希望しない
- 延命治療は受けたくない
- 分からない

※延命治療の例…心肺蘇生、気管切開、人工呼吸器、輸血、胃ろう、経管栄養、中心静脈栄養など(10ページ参照)

3 あなたが意思を伝えられなくなった時、代わりに判断してほしい人はどなたですか？

[名前] \_\_\_\_\_ [続柄] \_\_\_\_\_

気持ちや思いが変化することは自然なことです。  
何度でも、書き直してみましよう。

2回目

1 療養の場所

記入日 年 月 日

●療養生活をどこで送りたいですか？

- 自宅  病院  
 施設  分からない  
 その他 ( )

.....  
.....  
.....  
.....

●最期をどこで迎えたいですか？

- 自宅  病院  
 施設  分からない  
 その他 ( )

.....  
.....  
.....  
.....

2 望む医療

●病名や余命はどこまで知りたいですか？

- すべて教えてほしい  病名のみ教えてほしい  
 何も知りたくない  分からない

.....  
.....  
.....  
.....

区では、葬儀や財産の扱いなども含めて自身の考えを整理し、不安を解消する1つの材料にすることを目的に、「わたしのノート」を発行しています。高齢者支援課や高齢者総合相談センターで配布のほか、区ホームページからもダウンロードできます。



●治療について、あなたの気持ちはどれに近いですか？

(複数でも結構です)

- できる限り治療を受けたい
- 痛みや苦しみを和らげたい(緩和ケア)
- 自然のままがいい
- 分からない

※緩和ケアの例…痛み止めの使用、酸素の吸入、身体のだるさへの治療、気持ちの落ち込みへの治療など

●延命治療について、あなたの気持ちはどれに近いですか？

(複数でも結構です)

- できる限り延命治療をしてほしい
- 回復の見込みがなければ、延命治療は希望しない
- 延命治療は受けたくない
- 分からない

※延命治療の例…心肺蘇生、気管切開、人工呼吸器、輸血、胃ろう、経管栄養、中心静脈栄養など(10ページ参照)

3 あなたが意思を伝えられなくなった時、代わりに判断してほしい人はどなたですか？

[名前] \_\_\_\_\_ [続柄] \_\_\_\_\_

## 4

## 緊急医療情報

緊急時に備えて、あなたやご家族、医療や介護の関係者について記入しておきましょう。

## ◆緊急連絡先一覧（家族、友人、近所の方など）

	ふりがな 氏名	続柄	電話番号	生活状況
1			・ ・	同居・別居
2			・ ・	同居・別居
3			・ ・	同居・別居
4			・ ・	同居・別居

## ◆緊急連絡先一覧（医療・介護関係者）

## 病院

医療機関名： \_\_\_\_\_ 医師名： \_\_\_\_\_

診察券No： \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

## かかりつけ医・在宅医 ①

医療機関名： \_\_\_\_\_ 医師名： \_\_\_\_\_

診察券No： \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )



### かかりつけ医・在宅医 ②

医療機関名： \_\_\_\_\_

医師名： \_\_\_\_\_

診察券No： \_\_\_\_\_

電話番号： (            ) \_\_\_\_\_

### かかりつけ歯科医

医療機関名： \_\_\_\_\_

歯科医師名： \_\_\_\_\_

電話番号： (            ) \_\_\_\_\_

### かかりつけ薬局

薬局名： \_\_\_\_\_

薬剤師名： \_\_\_\_\_

電話番号： (            ) \_\_\_\_\_

### 訪問看護師

事業所名： \_\_\_\_\_

担当者名： \_\_\_\_\_

電話番号： (            ) \_\_\_\_\_

### ケアマネジャー

事業所名： \_\_\_\_\_

担当者名： \_\_\_\_\_

電話番号： (            ) \_\_\_\_\_

### 高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）

センター名： \_\_\_\_\_

担当者名： \_\_\_\_\_

電話番号： (            ) \_\_\_\_\_

## 緊急医療情報（自宅保管用）

- ◆あなたが急に倒れた時や、救急搬送される時に、あなたのことを知るための情報です。
- ◆冷蔵庫などに掛けるか、貼って使用してください。
- ◆緊急時はこの情報と保険証・お薬手帳を持参してください。

	記入日	年	月	日
ふりがな 氏名				
生年月日	年	月	日	
住所	新宿区			
電話番号	【自宅】	(	)	
	【携帯】	(	)	
アレルギー	無 ・ 有			
	( )			
現在治療中の病気	無 ・ 有			
	( )			
今までにかかった 大きな病気	無 ・ 有			
	( )			
延命治療について	<input type="checkbox"/> できる限り延命治療をしてほしい			
	<input type="checkbox"/> 回復の見込みがなければ、延命治療はしないでほしい			
	<input type="checkbox"/> 延命治療は受けたくない			
緊急連絡先	【名前】	_____ (続柄) _____		
	【電話番号】	(	)	
かかりつけ医・ 在宅医	【医療機関名】	_____		
	【医師名】	_____		
	【電話番号】	(	)	

在宅療養ハンドブック  
あなたらしく生きるための“人生会議”  
2023年度版

2023年3月発行  
編集・発行 新宿区健康部健康政策課  
東京都新宿区新宿 5-18-21  
電話 (03) 5273-3839  
FAX (03) 5273-3876

印刷物作成番号
2022-17-3201

この印刷物は、業者委託により 5000 部印刷しています。その経費として、1 部あたり 113 円 (税込み) かかっています。ただし、編集時の職員人件費や配送経費などは含んでいません。

あなたらしく生きるための  
“人生会議”

緊急医療情報 (持ち歩き用)

延命治療への希望、緊急連絡先、かかりつけ医・在宅医が記載されています。



切り取って折りたたみ、お薬手帳や保険証と一緒にバッグに入れて、いつも持ち歩いてください。



この部分がおもてに出るように、折りたたんでください。

山折り線

山折り線

山折り線

切り取り

## 緊急医療情報（持ち歩き用）

◆あなたが急に倒れた時や、救急搬送される時に、あなたのことを知るための情報です。

	記入日	年	月	日
ふりがな 氏名				
生年月日	年	月	日	
住所	新宿区			
電話番号	【自宅】	(	)	
	【携帯】	(	)	
アレルギー	無 ・ 有			
	( )			
現在治療中の病気	無 ・ 有			
	( )			
今までにかかった 大きな病気	無 ・ 有			
	( )			
延命治療について	<input type="checkbox"/> できる限り延命治療をしてほしい			
	<input type="checkbox"/> 回復の見込みがなければ、延命治療はしないでほしい			
	<input type="checkbox"/> 延命治療は受けたくない			
緊急連絡先	【名前】	(続柄)		
	【電話番号】	(	)	
かかりつけ医・ 在宅医	【医療機関名】			
	【医師名】			
	【電話番号】	(	)	

✂ 切り取り ✂