

「わたしの生きるノート」



幸せに年を重ね、自分らしく生きていくことを話し合うノートです。

日頃から大切な人たちとあなたの、今そして将来を話し合っていくことは病気や障害を抱えた時にも自分らしく生きる備えとなります。

このノートはあなたの今後の人生について、大切な人と話し合うきっかけとなることを願って作りました。

今後、健やかに生き抜くために、話し合ってみましょう。

●「わたしの生きるノート」の使い方

- ・強制するものではなく、「今は考えたくない」という意見も尊重されます。
- ・法的に正式なものではありませんが、緊急時の医療現場では尊重されます。
- ・信頼できる人に代筆してもらっても構いません。
- ・人の思いは変わります。その都度書き直しましょう。
- ・書いた内容はコピーして大切な人たちと共有しましょう。
- ・あなたが、医療や介護を利用するときにこのノートを見ながらお話することも良いと思います。
- ・あなたが自分の意思を伝えられなくなった時に備えて、前もって自分が受けたい医療や介護の事を、かかりつけ医や信頼できる代弁者と話し合い、伝えておくことが重要なのです。
- ・書いてみようと思いついたら、「わたしの生きるノート」をかかりつけ医や信頼できる人とともに作ってみましょう。

1. 今の暮らしで大切にしている事、生きがいは何ですか。

2. あなたの代わりに自分の事を決めてほしい人はいますか。

(1) いいえ

(2) はい

① どなたですか

_____ (間柄)

住所 _____

☎ _____

② その方には、自分の事を決めてほしいと伝えていますか。

はい

いいえ

理由 _____

3. あなたは自分の健康状態、病気の事を知っていますか。

はい

おおよそ知っている

いいえ

↓
(内容)

↓
(なぜ知らないのでしょうか)



4. 今後受ける治療に関しての希望です。いくつ選んでも結構ですが、最優先のもの1つに○を付けてください。

- 病気が治るならば、どんな治療も受けたい
- 一日でも長生きするような治療
- 痛み、苦しみを十二分に引き除いてほしい
- 自分のしたいことはなるべく最期まで出来るような治療
- 出来るだけ自然な形で最期を迎えられる治療
- あまりお金のかからない最低限の治療
- その他（ ）

5. 将来、自分で判断できなくなったらどこで過ごしたいですか（認知症、がん末期など）。

- 出来る限り自宅
- 家族、医療従事者やヘルパーの手伝いを借りて自宅
- 病院で医療を受けながら過ごす
- 介護施設で介護を受けながら過ごす
- その他（ ）

6. もしもの時は延命治療を希望しますか。

- はい いいえ わからない

7. あなたの思いを自由にお書きください。



記載年月日 年 月 日

本人氏名 _____

(続柄:) _____ (代筆)

代理人氏名

(続柄:) _____

医療者 _____

医療者 _____

介護関係者 _____

介護関係者 _____

*本篇は「これからの治療・ケアに関する話し合い-アドバンス・ケア・プランニング-」木澤義之編、「私の心づもり」、広島県地域保健対策協議会制作、「わたしのきぼうノート」、北上市発行などを参考とさせていただきました。関係各位に深謝いたします。

編集 人生最終段階の医療をかかりつけ医とともに考える委員会

発行 一般社団法人 岩手県医師会

電話 019(651)1455(代) **FAX** 019(654)3589

記載説明書（対話するときの参考に）

質問 1

（1）聞いて答えられない場合、以下の具体例を挙げて聞いてみてください。

- ① 生きていることに価値観を感じる
- ② 人生を全うしたと感じる
- ③ 人として大切にされること
- ④ 信仰に支えられること
- ⑤ 社会や家庭内で自分の役割が果たせること
- ⑥ 楽しみや喜びにつながることもあること
- ⑦ 家族や友人と時間を過ごすこと
- ⑧ 人の迷惑にならないこと
- ⑨ 身の回りのことが自分でできること
- ⑩ 望んだ場所で過ごせること
- ⑪ 他人に弱った姿を見せないこと
- ⑫ 病気や死を意識せずに生活すること
- ⑬ 納得のいくまで十分な治療を受けること
- ⑭ 先々に起こる自分の体の状況を詳しく知っておくこと
- ⑮ 大切な人に伝えたいことを伝えること

（2）趣味、嗜好、ペットのことなど具体的に聞いてあげてください。

質問 6：延命治療について

病気や老衰で回復の見込みがなく死を迎えようとする時に、生命の維持のみを目的に行われる医療です。

医療従事者は、本人の意思を確認できないまま救急搬送されると、あらゆる手を使って救急蘇生をして回復しなければならない、という使命感があります。

患者さんが家族と話し合ったことがないと、突然に延命治療の選択を迫られた家族は途方に暮れる場合も多いのです。

延命治療の具体例

- 心臓が止まった場合：心臓マッサージ
- 呼吸が止まった場合：人工呼吸器
- 食べられない：点滴
鼻チューブ、胃瘻からの流動食

わたしの最期の生き方

もう回復が見込めないとき

○心臓マッサージ

希望する

希望しない

今はわからない

○人工呼吸器

希望する

希望しない

今はわからない

○鼻チューブによる流動食

希望する

希望しない

今はわからない

○胃瘻による流動食

希望する

希望しない

今はわからない

○点滴による栄養補給

希望する

希望しない

今はわからない

記載年月日 _____年 _____月 _____日

本人氏名 _____

(続柄： _____) _____ (代筆)

立会人氏名

(続柄： _____) _____

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）について

ACP 岩手版「わたしの生きるノート」の特徴

1. 内容及び表現は平易で分かり易いことに心掛けた。

- ① ACP で使用する患者の将来の医療とケアに対する思いを記録する対話ノートの名称は「わたしの生きるノート」とした。生きとし生けるものはその死を迎えるまでは生きているものであり、事前指示書と違い、これからの生き方も斟酌しながら進める ACP の理念に最もふさわしいと思われるからである。
- ② ACP の本篇は患者さんの意思決定にとって重要と思われる順にしている。したがって、認知症など比較的体の自由が利いていて自分の意思が表現できない場合と、正に終末期で意識障害の時の医療、居住の選択について、敢えて分けていない。その判別が必要と思われるときは、その進める人において判断のうえ、実施してほしい。
- ③ 医療用語については、経鼻経管栄養を、「鼻チューブ」、中心静脈栄養を、「点滴による栄養補給」など一般的な用語に近い表現とした。
- ④ 延命治療については、本文では「延命治療」とだけの記載とした。患者さんが分からないようであれば、記載説明書の記載事項を参考に説明してほしい。
- ⑤ 書き方の手引きは、ごく簡単にしておもて表紙に記載し、A3 一枚で済むようにした。

2. ACP と AD は分けた。

AD（アドバンス・ディレクティブス：事前指示書）は、お薬手帳の裏表紙に書くことを前提としたので ACP と分けた。ただ、AD は、ACP を聴取する際に同時に記載するのが望ましい。