

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？



もしものときのために 「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日

誰でも、いつでも、
命に関わる大きな病気やケガをする
可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、
約70%の方が、
医療やケアなどを自分で決めたり
望みを人に伝えたりすることが、
できなくなると言われています。

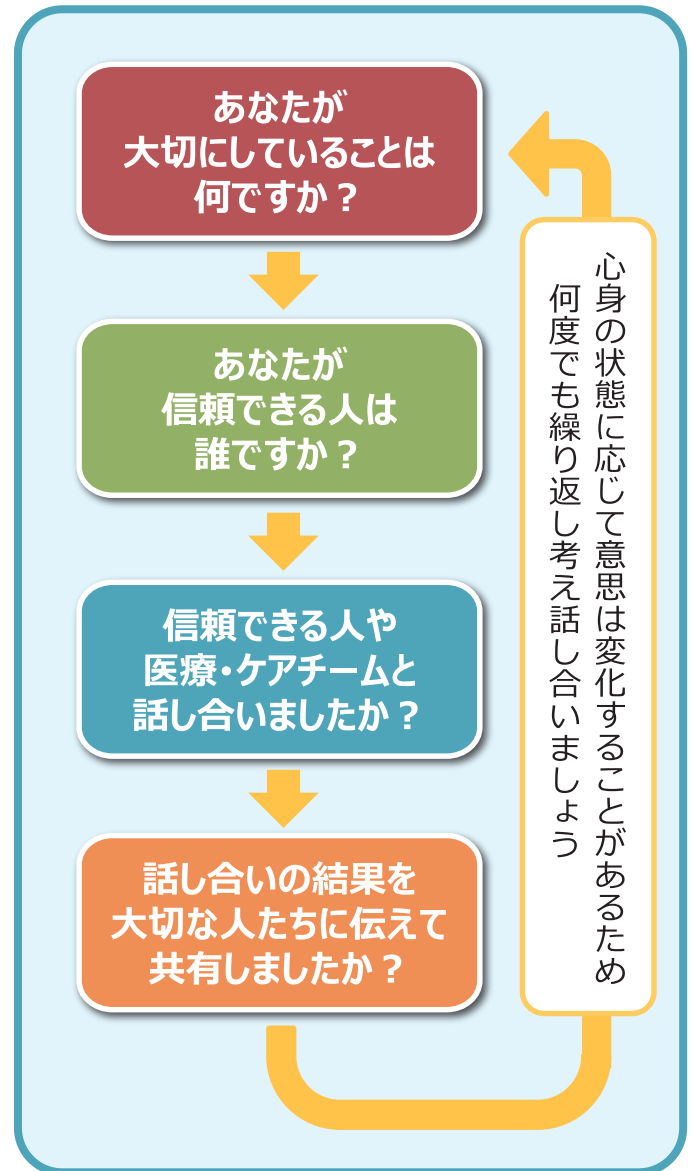
自らが希望する医療やケアを受けるために
大切にしていることや望んでいること、
どこでどのような医療やケアを望むかを
自分自身で前もって考え、
周囲の信頼する人たちと話し合い、
共有することが重要です。



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、
前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を
「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」
と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

話し合いの進めかた（例）



このような取組は、個人の主体的な
行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への
十分な配慮が必要です。



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



ACP 人生会議

思わぬ事故や病気により、急にあなたの思いを伝えられなくなることもあります。

あなたとあなたの大切な人が安心してその時を迎えるために、今からACP「人生会議」に取り組んでみませんか。

あなたは、人生の最終段階にむけてどんなことを考えますか

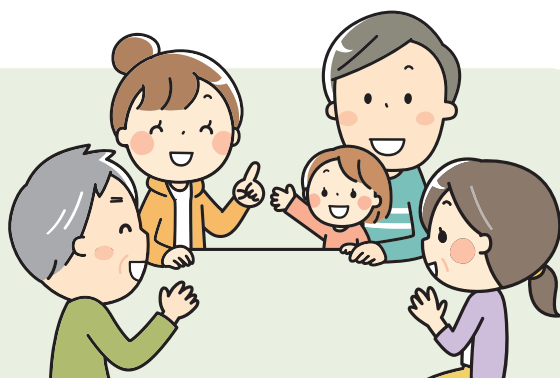
- 命に関わる病気があると分かったとき、詳しい説明を聞きたいと思いませんか。
- 死が間近（半年から1年程度）になった時、どうありたいですか。
 - ・延命よりも痛みや苦しみが少なく、快適に過ごせるほうがいい
 - ・1日でも長く生きることを優先したい
 - ・自宅で過ごしたい など
- その時、どんな治療を希望しますか。
 - ・経管栄養や人工呼吸器を使用して、できるだけ延命したい
 - ・回復の可能性があるなら、人工呼吸器などで延命治療をしたい
 - ・痛みなどの症状は和らげてほしいけど、延命治療は希望しない など



など

ACP「人生会議」に取り組むポイント

- ACP「人生会議」に早すぎることはありません。
- 年齢や健康状態も問いません。
まずは家族や親しい人と話し合ってみましょう。
- 気持ちに変化があれば、その都度話し合しましょう。
- 今、決められないことや考えたくないこともある と思います。
無理をせず、あせらず、自分のペースで考えてみてください。



ACP「人生会議」は、繰り返し話し合い、想いを共有することが大切です。

岡山市地域ケア総合推進センター

〒700-0962 岡山市北区北長瀬表町二丁目17番80号（ランチ岡山北長瀬2階）
電話：(086)242-3135 FAX：(086)245-4711

