

ヘルシーおおさか21

てんじこうほう
点字広報

だいごう
第62号

『あなたも「^{じんせいかいぎ}人生会議」はじめてみませんか？』

おお さか ぶん
大 阪 府

はじめに

あなたは「もしものとき」について ^{かんが} 考えたことはありますか？

おも ^{じ こ びょうき しんこう} 思いがけない事故や病気の進行によって、どなたにでも「もしものとき」が
とつぜんおとず ^{かのうせい} 突然訪れる可能性があります。命 ^{いのち きけん} の危険が迫った状態 ^{せま じょうたい} になると、約
70% ^{かた} の方が、これからの医療 ^{いりょう} やケアなどを自分で決めたり、希望 ^{きぼう} を人に伝
えたり ^い することができなくなると言われています。

「もしものとき」に ^{そな} 備えて、私 ^{わたし} たちは今 ^{いま} どのようなことができるか ^{かんが} 考えて
みましょう。

^{じんせいかいぎ}
はじめてみよう人生会議

あなたは「人生会議」という言葉 ^{ことば} を知っていますか？

^{じんせいかいぎ} 人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)の愛称 ^{あいしょう} で、自 ^{みづか} らが
希望 ^{きぼう} する医療 ^{いりょう} やケア ^う を受けるために、大切 ^{たいせつ} にしていること ^{のぞ} や望 ^{のぞ} んでいること、
どこでどのような医療 ^{いりょう} やケア ^{のぞ} を望 ^{のぞ} むかを自分 ^{じぶん} 自身 ^{じしん} で前 ^{まえ} もって ^{かんが} 考 ^か え、家族 ^{かぞく}
や医師 ^{いし} など周囲 ^{しゅうい} の信頼 ^{しんらい} できる人 ^{ひと} たちと話し合 ^{はな} い、共 ^あ 有 ^{きょうゆう} しておくことをい
ます。

もしも、あなたに ^{いのち きけん} 命の危険が迫り、医療 ^{いりょう} やケアについて自分で決めたり、
ひと ^{つた} 人に伝えたりすることができないような状 ^{じょうきよう} 況 ^{とき} になった時、家族 ^{かぞく} など信頼 ^{しんらい} で
きる人 ^{ひと} が、あなたの気持ち ^{きも} を想像 ^{そうぞう} しながら医療 ^{いりょう} ・ケアチームと話し合 ^{はな} いをす

ることになります。人生会議を通じて、あなたの気持ちを周りの信頼できる

方々に知ってもらふことは、あなた自身のためであり、またあなたの

信頼する大切な人の大きな助けにもなります。

人生会議に「いつから」ということはありません。年齢や健康状態を問

わず、まずはご家族やご友人などと話し合ってみましょう。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が、無理せず、あせらず、自分の

ペースで考えてみてください。そして、気持ちに変化があれば、その都度

話し合ってみましょう。

日ごろから考えたり、話し合ったりしておくことで、「もしものとき」にあなた

の希望が尊重される決定につながります。「今回で全部決めてしまおう」

と意気込まず、気楽に人生会議をはじめてみましょう。

なお、このような取り組みは、個人が主体的に動くことによって考え、進

めるものです。知りたくない、考えたくない人への十分な配慮が必要です。

それでは、人生会議の進め方を5つのステップで、ご説明します。

ステップ1

治療のとき、あなたが大切にしたいことを考えてみましょう。

あなたが大切にしていることは何ですか？

たと かぞく ゆうじん す
例えば、「家族や友人のそばにいること」、「好きなことができること」、
じかん たも かぞく ふたん いた くる
「ひとりの時間が保てること」、「家族の負担にならないこと」、「痛みや苦し
かぞく けいざいてき こま み まわ じぶん
みがないこと」、「家族が経済的に困らないこと」、「身の周りのことが自分で
しごと しゃかいてき やくわり つづ ちりょう さい
きること」、「仕事や社会的な役割が続けられること」など、治療する際に
たいせつ ひと りゆう かんが
大切にしたいことは、人によってそれぞれあります。その理由も考 えなが
たいせつ かんが
ら大切にしたいことを考 えてみましょう。

ステップ2

おも つた ひと えら
もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう。
えら ひと ひとり ひつよう ふくすうにん
選ぶ人は、一人である必要はありません。複数人となることもあるでしょう。
びょうじょう じぶん かんが きも つた
もしも、病 状 などにより自分の 考 えや気持ちが伝えられなくなったとき、
たいせつ き たいせつ そんなちよう ひと えら
ステップ1で決めた「大切にしたいこと」を尊 重してくれる人を選びましょう。

ステップ3

い そうだん
かかりつけ医に相談しましょう。
ぐたいてき よそう けいか う ちりょう
具体的に、「これから予想される経過」や、「受けるであろう治療やケア」、
じぶん びょうめい びょうじょう し し ふく
「ご自分の病 名 や病 状 」などについて、知りたいか知りたくないかも含め
いちどかんが
て一度 考 えてみましょう。

ステップ4

希望する医療やケアについて話し合しましょう。

もしものときの医療やケアについて、あなたの希望を共有しておくために、ご家族やご友人、身近な専門家と話し合ってみましょう。話し合いを続けることにより、孤独死や孤立死を防ぐことにもつながります。

また、病状などにより自分の考えや気持ちを伝えられなくなったときに、ご家族やご友人があなたの代わりに医療やケアについて難しい判断をする重要な助けとなります。

話し合う内容の例を2つご紹介します。

一つ目は、「どんな治療・ケアを受けたいか」です。

例えば、「病気と闘って少しでも長く生きたい」や、「延命につながるだけの処置は避けたい」、「痛みや苦しみがなく、自分らしさを保つことに焦点をあてた治療を受けたい」などが挙げられます。

二つ目は、「どんな場所で療養したいか」です。

例えば、「できるだけ住み慣れた自宅で生活したい」や、「病院や施設で療養したい」などが挙げられます。

次に、「もしものとき」の医療の例を3つご紹介します。

一つ目は、口から十分な栄養が取れなくなったときは、経鼻栄養、胃ろ

ちゆうしんじょうみやく えいようほきゆう いりよう けいび
う、中心静脈カテーテルから栄養補給するなどの医療があります。経鼻

えいよう はな とお えいようざい い おく ほうほう い
栄養とは、鼻からチューブを通し、栄養剤を胃に送る方法です。胃ろうとは、

なか ちい あな あ い ちよくせつ とお えいようざい おく
お腹に小さな穴を開け、そこから胃に直接チューブを通して栄養剤を送

ほうほう ちゆうしんじょうみやく えいようほきゆう しんぞうふきん おお
る方法です。中心静脈カテーテルからの栄養補給とは、心臓付近の大

けっかん てんてき えいようほきゆう ほうほう
きな血管に点滴で栄養補給をする方法をいいます。

ふた め じぶん こきゆう むずか じんこうこきゆうき きかい
二つ目は、自分で呼吸が難しくなってきたときは、人工呼吸器という機械を

しよう じりき こきゆう よわ じんこうこきゆうき つか
使用することがあります。自力での呼吸が弱いときに、人工呼吸器を使い

きかん い はい さんそ おく だ こきゆう たす
気管にチューブを入れて肺に酸素を送ったり出したりすることで、呼吸を助

いりよう
ける医療です。

み め しんぞう はい ていし きゅういめいしよち しんぞう
三つ目は、心臓や肺が停止したときの救命処置として、心臓マッサー

おこな きのう かいふく しんぱいそせいしよち
ジなどを行い機能を回復させる心肺蘇生処置があります。

ステップ5

はな あ ないよう きろく
ステップ1からステップ4まで話し合った内容について記録しておきましょう

か と きょうゆう
う。書き留めたものをみんなで共有しましょう。

じんせいかいぎ
「エンディングノート」と「人生会議」について

じぶん まん いち お とき そな
エンディングノートは、自分に万が一のことが起こった時に備え、あらかじめ

かぞく まわ ひと つた か と
め家族や周りの人に伝えたいことを書き留めておくノートです。もしものとき

いりょう きぼう そうしき ほうほう か と
の医療・ケアの希望のほか、お葬式の方法などさまざまなことを書き留めて
おきます。

いっぼう じんせいかいぎ じしん とき そな か てん
一方で人生会議は、ご自身がもしもの時に備え「書いておく」という点は
おな ないよう はな あ きょうゆう てん ちが
同じですが、その内容を「話し合い・共有する」という点が違います。

もし、エンディングノートを書いたら、ぜひその内容を信頼できるご家族や

ゆうじん みぢか いりょう つた はな あ きょうゆう
ご友人、そして身近な医療・ケアチームに伝え、話し合いや共有する、
じんせいかいぎ
人生会議をしましょう。

そうすることで、よりご自身のご希望が叶えられやすくなります。

これが「人生会議」をおすすめする理由です。

おわりに

だれ じんせい はじ お
誰の人生にも、始まりがあり、また終わりがあります。

みずか じんせい お む かつどう しゅうかつ ことば
「自らの人生の終わりに向けた活動」、いわゆる「終活」は、言葉とし

かつどう わたし せいかつ しんどう
ても活動としても、ずいぶんと私たちの生活に浸透してきています。

いっばんてき しゅうかつ ないよう はか かね そうぎ じぜんじゅんび
一般的な終活の内容としては、お墓やお金、葬儀などの事前準備、エ

さくせい じしん じんせい し
ンディングノートの作成などがあります。そこに、ご自身の人生の締めくくりの

とき ふう す かんが たいせつ ひと きょうゆう
時をどこで、どんな風に過ごしたいかということを考え、大切な人と共有

じんせいかいぎ くわ
する「人生会議」も加えてみませんか。

＜引用・参考資料＞

・大阪府ホームページ アドバンス・ケア・プランニング(ACP、愛称『人生

会議』)をご存知ですか？

・大阪府パンフレット そのときが来たら考えられない だから今、人生会議

・大阪府パンフレット 人生会議の記録 もしものときの医療やケアについて

伝えておきたいこと

・厚生労働省ホームページ ゼロからはじめる人生会議「もしものとき」につ

いて話し合おう

「ヘルシーおおさか21」は、いかがでしたか。
ご意見、ご感想、今後希望されるテーマなどを
下記担当課までお知らせください。
また、今後点字広報誌の郵送をご希望されない
場合も、同じく下記あてにご連絡ください。



健康医療部健康医療総務課 保健所・事業推進グループ

令和7年2月発行

〒540-8570 大阪府大阪市中央区大手前2丁目

電話：06-6944-3288 F A X：06-6944-6263

この広報は、ホームページにも掲載しています。

<https://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/tenjikoho/index.html>