

豊かな人生と共に…

～もしもの時のために伝えておきたいこと～

アドバンス・ケア・プランニング
Advance Care Planning (ACP)

広島県地域保健対策協議会とは

県民の皆さんの健康保持増進に寄与する
目的で設置され、広島大学・広島県・広島市・
広島県医師会の四者で構成されています。

目的ごとに設置された委員会が、保健・医療・
福祉に関する調査・研究、協議等を行って
います。

その調査研究結果は具体的な提言として
県民の皆さんに提供されています。

●制作

広島県地域保健対策協議会
終末期医療のあり方検討特別委員会

〒733-8540 広島県広島市西区観音本町1丁目1-1
TEL:082-232-7211 FAX:082-293-3363
ホームページ <http://citaikyo.jp/>

発行：平成26年3月

配布元

アドバンス・ケア・プランニングとは？

人はそれぞれ人生観や想いに基づく人生設計を持って将来のことを考えています。それは、医療についても同じことが言えると思います。これから受ける医療やケアについてあなたの考えを家族や医療者に表明し、文書に残す手順をアドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning：ACP）と呼んでいます。

どんな利点があるのでしょうか？

あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって受ける医療に対する希望を、家族や医師に伝えておくことは重要なことです。

明日がどうなるか誰もわかりませんし、将来の健康がどうなるかを予測することもできません。しかし、将来自分自身で判断できなくなったとしても、こうして準備しておけば、受ける医療に対するあなたの希望をみんなに知ってもらうことができるのです。

ACPは、あなた自身だけでなく、あなたの家族、あなたに代わって医療の選択をしなければならない人にとって、安心をもたらす手段となるのです。

いつ始めるのが良いのでしょうか？

今から始めましょう。あなたの判断能力に影響するような災害に直面したり、重い病気にかかる前に、ACPについて話しあうことが重要です。あなたが受けるかもしれない医療について、あなたがどう考えているかを知ってもらっておくことは、将来あなたの代わりに意思決定をしなければならない人にとって、混乱や迷いを起こさなくて済む可能性があるのです。

家族や医師は、あなたの希望を知っていますか？

たとえば次のような将来の場面を想像してみましょう。

あなたはある日突然、自動車事故で重傷をおきました。あなたは病院の集中治療室に収容され、意識はありません。心臓と呼吸は人工的な器械や救急処置によって動いていますが、医師は回復する見込みは少ないと思っています。家族や医師はこうした治療や今後の対応についてあなたの希望を知っていますか。

また、別の例として、認知症のために自分で意思決定する能力がなくなってきたあなたを想像してください。こうした状況であなたは介護施設で暮らしています。自分で食事を摂ることもできず、自分や家族のこともわからなくなっていて、これから何が起こってもおかしくありません。家族や医師は、今後の生活や受けるかもしれない医療についてあなたの希望を知っていますか？

以下のStep1～5を読んで「私の心づもり」に記入してみましょう。

Step 1

あなたの希望や思いについて考えましょう

あなたをめぐる生活の質の良し悪しや、命に関わる病気になった時の延命治療についてあなたの希望や思いを考えてみましょう。日頃の生活の中でのあなたの判断基準を示すことになり、将来周りの人が推測することに役立つでしょう。

- あなたの希望、思い、治療の目標は何でしょうか？
- あなたにとって、何が大切か考えてみましょう。
- いろいろな治療の中で、して欲しいこと、して欲しくないことがありますか？
- どこで治療やケアを受けたいですか？

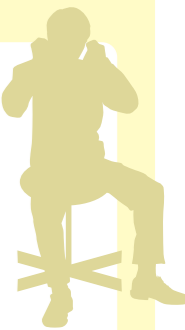
Step 2

あなたの健康について学びましょう

主治医や他の医療者にあなたの健康について相談することも大切です。もし何らかの病気がある場合には、あなたはその病状が将来どうなるか、今後どういう治療ができるのか、それらの治療でどういったことが期待できるのかを知ることができるのです。

医師と話し合う際にはステップ1で考えたあなたの希望や願いを伝えてみましょう。
例えば・・・

- 私の希望は、治療の結果、どのような状態で療養を続けることになっても一日でも長く生きることです。
- 私の願いは、苦痛をとることに焦点を当てた治療をしてもらうことです。苦痛がとれて自分の望む生活ができる（生活の質を保つ）ことを目指した治療をしてもらいたいのです。
- 私は病気を治す治療は受け入れていますが、それによって良くならなかったり、生活の質が保たれなかったりする場合には、自然な死を迎える方向に切り替えたいと思います。
- どのような状況であっても、延命につながるだけの蘇生術や集中治療などの処置は避けたいと思っています。



Step 3

あなたの代わりに意思決定をしてくれる人を選びましょう

予期しないできごとや突然の病気で、自分の希望を伝えることができなくなるかもしれません。病気の種類によっては、医療やケアについての希望を伝えたり、選択する能力が少しずつなくなることもあるでしょう。あなた自身で意思決定できなくなった時に、あなたに代わって意思を伝えてくれる人を選んでおくことが大切です。家族でも親しい友人でも構いませんが、その代理人にあなたの希望や思いをしっかりと伝えておきましょう。代理人は、信頼して任せられる人にお願ひしましょう。

- あなたが意思決定できなくなったときに、代理人として医療者と話し合い、あなたの代わりに判断してくれる人を選びましょう。
- 複雑で困難な状況でもよく考えて判断できる人を選びましょう。

Step 4

医療に関するあなたの希望や思いについて伝えましょう

あなたの希望や思いを周りの人に理解してもらうために最も重要なことは、あなたと代理人と医療者が、時間をかけて話し合うことです。それは、きっと将来、役に立ちます。

その一方で、あなたの希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態につれて変わる可能性もあります。その時には、考えが変わったことを伝えられるように話し合いを続けて下さい。

Step 5

あなたの考えを文書にしましょう

医療やケアに関する希望や、自分の思いに関するどんな情報でも結構ですから書いておいてください。あなたが医療やケアについて意思決定ができなくなった時に役立ちます。

もちろんその内容は、いつでも見直すことができますので、何らかの理由で希望や思いが変わったときには、書き換えてもらって良いのです。

