

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 -

「人生会議」

木澤義之

神戸大学医学部付属病院 緩和支援治療科特命教授

これからの治療やケアについて 話し合うのが大切な理由

- あなたは、「もしものこと」を考えたことがありますか？
- 人はみな、いつでも、命に関わるような大きな病気や、ケガをして、命の危険が迫った状態になる可能性があります
- 命の危険が迫った状態になると約 4 分の 3 の方が、これからの治療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています
- 治療やケアに関する考えを、あなたの大切な人と話し合っておくと、もしもの時に、あなたの考えに沿った治療やケアを受けられる可能性が高いといわれています
- この冊子は、これからの治療やケアに関する話し合いを始めることを手助けするためのものです

アドバンスケアプランニング(ACP)とは

万が一のときに備えて、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合ったりすることを「アドバンス・ケア・プランニング—これからの治療やケアに関する話し合い」といいます

これらの話し合いは、もしもの時にあなたの信頼する人があなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります

あなたにはこのような前もっての話し合いは必要ないかもしれません

でも話し合いをしておけば、万が一あなたが自分の気持ちを話せなくなった時には、心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、ご家族やご友人の心の負担は軽くなるでしょう

話し合いによりもしもの時に望んだ治療、ケアを受けられる可能性が高くなります

これからの治療やケアについての話し合い

ーアドバンス・ケア・プランニングのすすめ方

ステップ1 考えましょう

ステップ2 信頼できる人が誰か考えてみましょう

(ステップ 主治医に質問してみましよう:今回省略)

ステップ3 話し合いましょう

ステップ4 伝えましよう

ステップ1

考えてみましょう

大切にしていることは何かを考える

1. もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？以下の中から選んでみて下さい。（複数回答可）

家族や友人のそばにいること

仕事や社会的な役割が続けられること

身の周りのことが自分でできること

できる限りの治療が受けられること

家族の負担にならないこと

痛みや苦しみが無いこと

少しでも長く生きること

好きなことができること

ひとりの時間が保てること

自分が経済的に困らないこと

家族が経済的に困らないこと

その他（具体的に書いて下さい）

2. あなたご自身や親しい方が重体や危篤になった経験や、親しい方をなくしたご経験はあるでしょうか？その経験やテレビ等の場面を通じてお感じになったことを伺います。

1)「こんな最期だったらいいな、こんな治療やケアを受けたい」と感じたことはどんなことですか？具体的に書いてみましょう。

2)「こんな最期は嫌だな、こんな治療やケアは嫌だな」と感じたことはどんなことですか？具体的に書いてみましょう。

3)今後もしあなたが同じような状況(重体や危篤)になったらどのような治療やケアを受けたいですか？具体的に書いてみましょう

3. あなたが、このような状態になったら、
「生き続けることは大変かもしれない」と感じると
すれば、どのような状況になった時でしょうか？

(例を挙げると以下のようなものがあります。)

- 「重体や危篤になって目が覚めず、周りに自分の気持ちや考えを伝えられない」
- 「体の自由がきかない」
- 「身の回りのことが自分でできない」
- 「自分で排泄することができない」
- 「食べたり飲んだりすることができない」
- 「機械の助けがないと生きられない」 (例：人工呼吸器)
- 「治すことができないつらい痛みが続く」

4. もしもあなたが、「生き続けることは大変かもしれない」と感じる状態になったとしたらどのように過ごしたいと思いますか？ 以下の中から選んでみて下さい。

- ① 必要な治療やケアを受けてできるだけ長く生きたい
- ② ①よりは命が短くなる可能性はあるが、今以上の治療やケアは受けたくない
- ③ わからない

なぜそう考えたか、その理由を具体的に書いてみましょう。

ステップ2

信頼できる人は誰か考えてみましょう

いざというときにあなたの代わりとして
受ける治療やケアについて話し合っしてほしい人

— あなた自身の事をよく理解してくれているあなたが信頼できる家族や友人で、病状などによりあなたが考えや気持ちを伝えられなくなった時に、あなたの代わりに「どのような治療やケアを受けるか」「どこで治療やケアを受けるか」などについて相談し話し合う人のこと
— 法的な権利はなく、財産分与などにはかかりません

以下のような人が考えられます

- 配偶者（夫、妻）
- 子ども
- きょうだい
- 親戚（姪・甥など）
- 友人
- 親
- 医療・介護従事者

●なぜ決めておく必要があるのでしょうか

- あなたの価値観や人生観を共有しておくため
- あなたの治療やケアに対する考えを伝えておくため
- あなたの考えや好みが尊重される
- あなたの考えを想像して、不確かなまま決めざるをえない、**家族などの気持ちの負担が軽くなる**

誰があなたの価値観や考え方を大切して、それに沿った話し合いをあなたの代わりにしてくれるかを慎重に考えて下さい。それは、きょうだいかもしれませんし、成人したあなたのお子さんかもしれませんし、信頼できる友人のこともあります。

1人である必要はありません。例えば、妻と長女で話し合って決めてほしい、などのように、複数の人となることもあるでしょう。

その方にあなたの気持ちを率直に伝えましょう。

1. もしも、あなたが病状などにより、自分が考えや気持ちを伝えられなくなった時や、あなたが治療などについて決められなくなった時に、あなたの代わりに治療やケアについて話し合う信頼できる家族や友人の方はどなたになりますか？

具体的なお名前と間柄を記入してください。（複数でも可能）

もしあてはまる人がいないときは、「頼める人がいない」とお書き下さい。

2. あなたがご自身の代わりに受ける治療やケアについての話し合いに参加してほしいと思っていることを、ご本人に直接伝えてありますか？

あてはまる方を選んでください。

伝えている

伝えていない

• もしまだ伝えていないのであれば、理由も含めて伝えてみましょう。

ステップ3

話し合いましょう

「治療不可能な病気」になり回復が難しい
状況になった時のことを考えてみます

もし、あなたが、治癒が不可能な病気にかかり、その後、病状の悪化などにより、十分に考えたり、周囲の人に自分の考えを伝えられなくなった場合にどのような治療やケアを受けたいか、受けたくないかについて信頼できる家族や友人とともに考えていきます。

また治療やケアを受ける場所についてもあわせて考えていきます。

1. 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合に、どのような治療を望みますか？ あなたの考えはどれに近いですか？以下3つから選んでみて下さい。

延命を最も重視した治療：

心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用や、集中治療室での治療など、心身を重く大きな負担を伴う処置を受ける（その中で生じる苦痛な症状については、同時にできる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける）

延命効果を伴った基本的、一般的な内科治療：

集中治療室への入院や心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用などの、心身を重く大きな負担を伴う処置、または希望しない苦痛な症状については、同時にできる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける）

快適さを重視した治療：

治療による延命効果を期待するよりも、できる限り苦痛の緩和や快適な暮らし（自分らしい生活）を大切にしたい治療を受けたい。（苦痛な症状については、できる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける）

2. 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合に「してほしい治療やケア」、そして、「これだけはしてほしいくないという治療やケア」にはどのようなものがありますか？

具体的に考えてみましょう。

(例：点滴は受けたい、痛みやつらさがないケアは受けたい、お風呂はできるだけ入れてほしい、下の世話をされたくない、好きな音楽を流してほしい、一人にしないでほしい、入院するのはいやだ、など)

- してほしい治療やケア、その理由
- してほしいくない治療やケア、その理由

3. 病状の悪化等により、自分の考えが伝えられなくなった場合に、どこで治療やケアを受けたいですか？以下から選んでみて下さい

病院

自宅

施設

それ以外（具体的な場所をお書き下さい）

• その場所を選んだ理由を書いてみましょう。

ステップ4

伝えましょう

話し合いの内容を医療・介護従事者に
伝えておきましょう

もしもの時に、あなたの信頼できる家族や友人にどれくらい任せるかについても考えておくといいでしょう。特に、あなたが望んでいる治療やケアと医療・介護従事者（医師や看護師など）の考えるあなたにとって一番良いと思われる治療やケアの内容が食い違った時はとても判断に迷います。

1. 病状が悪化し、自分の考えが伝えられなくなった時に、あなたが望んでいたこととあなたの信頼できる家族や友人の考えが違う時はどうしてほしいですか？

私が望んでいたとおりにしてほしい

私が望んでいたことを基本として、医療・介護従事者と信頼できる家族や友人で相談して決めてほしい

私が望んでいたことと違っても、医療・介護従事者と信頼できる家族や友人で相談して決めてよい

どちらともいえない（具体的にお書き下さい）

信頼できる家族や友人と話すだけでは十分ではありません。その他の家族や知人、医療・介護従事者にもあなたの希望や考えを伝えておきましょう。あなたの希望がより尊重されやすくなります

• 話し合いの内容を医療・介護従事者に伝えておきましょう

※「気持ちが変わること」はよくあることです。その都度信頼できる家族や友人や医療・介護従事者と話し合いましょう。

※医療・介護従事者（医師や看護師など）に希望を伝えた後でも、いつでも内容を訂正することはできます。病状や症状が変化したときなど定期的に考えを整理しなおし、必要に応じて主治医や家族と話しておきましょう。