平成３０年１１月２６日

「自らが望む人生の最終段階における医療・ケア」について（情報提供）

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・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・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・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、自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する取組を「アドバンス・ケア・プランニング（ＡＣＰ）」と呼びます。

このＡＣＰの考え方は、健康保険組合の被保険者や被扶養者が受ける医療・ケアにも関わってくる内容であり、これからは自らの人生の最終段階における医療・ケアのあり方について事前に十分考え、関係者間で話し合っておくことが今まで以上に重要となります。

なお、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。

こうした中、厚生労働省において、ＡＣＰ普及啓発用のリーフレットが新たに作成されましたので、情報提供させていただきます。

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

～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～

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。**

話し合いの進めかた（例）

1. あなたが大切にしていることは何ですか？
2. あなたが信頼できる人は誰ですか？
3. 信頼できる人や医療･ケアチームと話し合いましたか？
4. 話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため
何度でも　繰り返し考え　話し合いましょう

**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
「 アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」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。**

**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。
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/saisyu_iryou/index.html

平成 29 年度厚生労働省委託事業 人生の最終段階における医療体制整備事業

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 -

神戸大学

これからの治療やケアについて話し合うことが大切な理由

- 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・プランニングー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

このような市民を対象とした調査結果があります

（情報元：厚生労働省人生の最終段階における医療に関する意識調査 2014 年）

- 3%の人が人生の最終段階の治療やケアについて家族と詳しく話し合ったことがある
- 70%の人があらかじめ自分の治療やケアについての希望を書面に記載しておくことについて賛成
- 3%の人が実際に自分治療やケアについての希望を書面に記載していた

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・プランニングー
のすすめ方

ステップ 1：考えてみましょう

ステップ 2：信頼できる人が誰かを考えてみましょう

ステップ 3：主治医に質問してみましょう

ステップ 4：話し合いましょう

ステップ 5：伝えましょう

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
- □痛みや苦しみがないこと
- □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）

またその理由を書いてみましょう。

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、親しい方を亡くしたご経験はあるでしょうか？ご自身、ご家族や友人のご経験、またはテレビや映画の場面を通じてお感じになったことについて、お伺いします。

「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。

「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。

今後もしあなたが同じような状況（重体や危篤）になったとし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。

記入日

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？ご自由にお書き下さい。

（例を挙げると以下ようなのものがあります。）

「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、上で考えていただいたような「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

あなたが信頼していて、いざという時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わりません

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。

記入日

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。

なぜその方にお願いしたいのでしょうか？理由をお書き下さい。

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いますか？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：主治医に質問してみましょう

①病名や病状、予想される今後の経過
②必要な治療やケアについて
（現在病気療養中ではない方はこの項目は省略して下さい）

1．あなたはご自身の病名・病状を知っていますか

これからの治療やケアについて考えるためには病状を知っている必要があります。あなたはご自分の病名や病状、これからの予測される経過や、受けるであろう具体的な治療やケアなどについて医師から説明を受けましたか？当てはまる方を選んでください。

□はい
□いいえ

もし、更に知っておきたいと思う情報があれば以下に書いてみましょう。
そして、次の機会に医療・介護従事者に尋ねてみましょう。

一般的に、患者は主治医から、治療やケアについて以下のようなことを聞くことができます。

- 治療やケアの利益（メリット）
- 治療やケアの不利益（デメリット、リスク）
- 他の治療やケアの方法
- 治療やケアによってあなたの生活にどんな影響があるか
- 病気の予想される経過
- 治ることが難しい場合、その理由や予想される余命

記入日

２．あなたは、病気の予想される経過や、余命（あとどれくらい生きられると予測されるか）を知りたいですか？以下の選択肢からひとつ選んでみて下さい。

□知りたい
□知りたくない
□わからない
□その他（具体的にお書き下さい）

上記のように考えた理由を書いてみましょう。

ステップ4：話し合いましょう

「治癒が不可能な病気」になり
回復が難しい状態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（進行がん、慢性心不全など）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、そして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？　以下の３つから選んでみて下さい。そして、選んだ理由を考えてみましょう。

☐ 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、心身に大きなつらさや負担を伴う処置を受けても、できる限り長く生きることを重視した治療を受ける。（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、心身に大きなつらさや負担を伴う処置までは希望しないが、その上で少しでも長く生きるための治療を受ける。（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）

☐ 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）を大切にした治療を受ける。（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）

上記の選択肢を選んだ理由を書いてみましょう。

記入日

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、痛みやつらさがなければできるケアは受けたい、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について、そう考えた理由を書いてみましょう。

してほしくない治療やケアについて、そう考えた理由を書いてみましょう。

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5：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

今まで色々考えてきましたが、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良いでしょう。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。

※「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。

記入日

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 -

2018 年 1 月　初版発行
2018 年 3 月　改訂版
編集　木澤義之（神戸大学医学部附属病院　緩和支持治療科 特命教授）
発行　国立大学法人　神戸大学　木澤義之
制作　オスカー・ジャパン株式会社
平成 29 年度厚生労働省委託事業 人生の最終段階における医療体制整備事業