

私のこころづもり

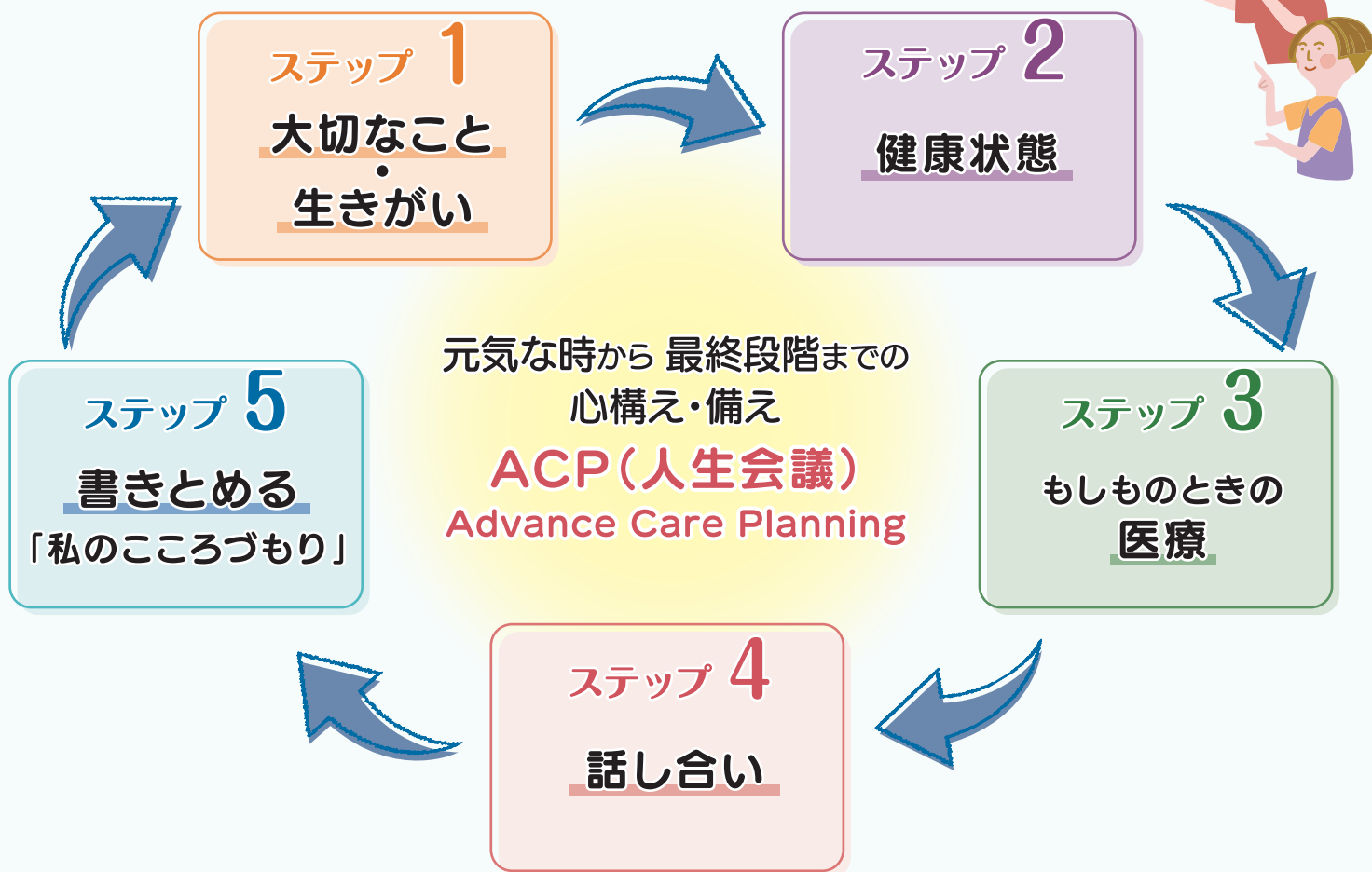
—私たちのまち高砂で暮らし続けるために—



アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

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、共有する取り組み
もしものときのために・・・考えてみませんか

人生や生き方について考えたことはあるでしょうか
今とこれからを自分らしく生きることに繋がります



話し合う内容やタイミングに決まりはありません
考えが変わっていくこともあるけれど、何度でも繰り返し、見直すことができます

アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)とは？

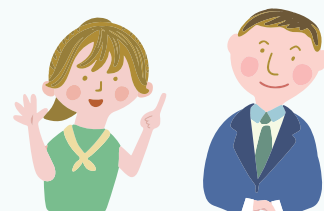
万が一のときに備えて、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたり、あなたの信頼できる人たちと話し合ったりすることを「アドバンス・ケア・プランニング—これからの治療やケアに関する話し合い(愛称:人生会議)」といいます

引用: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- : 木澤義之(神戸大学・現 筑波大学)

話し合うことが大切な理由

あなたの希望を伝えておくことは・・・

- ▶ 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くなります
- ▶ あなたの信頼する人の心の負担軽減につながります
- ▶ 地震や津波などのいざという時の備えや心構えについても共有します



ACP(人生会議)ステップ1～5について

ステップ1 大切なこと・生きがい

あなたにとって、大切なことはどんなことですか？
誰と過ごしたい？ どこで過ごしたい？ どんなことがしたい？
人生の目標や希望は、どんなことですか？



ステップ2 健康状態

病名や病状、治療やケア、病気の予想される経過について、理解していますか？
わからなければ、主治医に聞いてみましょう。
病気の予想される経過や余命について知りたくない場合は、主治医や信頼できる人に
知りたくないこととその理由も話しておきましょう。

ステップ3 もしものときの医療

急な病状変化で意思疎通が難しくなることがあります。意思を尊重したケアが受けられるように、信頼できる人に、思いを伝えておくことが大切です。

治療やケアへの思いは？

- ▶ 必要な治療やケアを受けてできるだけ長く生きたい
- ▶ 自分の望む生活をめざして、苦痛をとることに焦点を当てた治療やケアを受けたい
- ▶ 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 など

心肺蘇生

心臓や呼吸が止まったときに、心臓マッサージ
や人工呼吸を行う処置のことです

人工呼吸器

機械を用いて、肺に酸素を送り、呼吸を補助する
治療のことです

高カロリー栄養(中心静脈栄養)

口から十分な栄養がとれなくなった場合、首などから太い血管に栄養剤を点滴することです

末梢静脈栄養

腕や足の血管から、点滴により栄養・水分を補給することです

経管栄養(胃ろう・鼻腔栄養など)

口から十分な栄養がとれなくなった場合、鼻からまたは胃に直接チューブを入れて流動食を入れることです

人工透析

腎臓のはたらきが極度に低下した際に、透析装置によって、腎臓のはたらきを代行する治療のことです

○ 病状の悪化等があったときの療養する場所を考えておきましょう。

療養するところは、**自宅、介護施設、病院** など

かかりつけ医の訪問診療や往診で、痛みやつらさを和らげる治療、
また介護チームのケアを受けながら、最期まで住み慣れたご自宅で
療養することもできます。



救急対応について

救急車を呼ぶ＝命を助けるということです。心肺蘇生処置を行いながら、病院へ搬送することになります。周囲の人が救急要請をした場合に、人生の最終段階にある人が心肺蘇生処置を望んでいないにもかかわらず、本人の意思に反して処置がなされる場合があります。それを避けるためにも、かかりつけ医や訪問看護師などによく話し合い、いざというときの対応を決めておきましょう。

ステップ 4 話し合い

病状などにより意思が伝えられなくなったときに、あなたの代わりに、受ける治療やケアについて意思を伝えてくれる人を決めておきましょう。

あなたの思いについて、信頼できる人と医療者や介護関係者と話し合い、共有しましょう。繰り返し話し合うことで、お互いの理解が深まります。

ステップ 5 書きとめる 「私のこころづもり」

話し合ったことを記録として「私のこころづもり」に書きとめておきましょう。

あなたの思いは、時間の経過や健康状態により変わって来ることもあります。

その都度、シートを見直しましょう。

「私のこころづもり」の保管場所は、信頼できる人へ伝えておきましょう。

<参考資料>

*広島県地域保健対策協議会作成 「ACPの手引き」「私の心づもり」

高砂市在宅医療・介護連携支援センターホームページ

ACP(人生会議)のページはこちら



※高砂市医師会ACPリーフレット・記録シートがダウンロードできます。

発行 一般社団法人 高砂市医師会

問合せ先 高砂市在宅医療・介護連携支援センター
TEL 079-441-8286

2026年9月 発行