

# 自分らしく最期を迎えるために 大切な人と話をしてみませんか

ACPとは。なぜACPが必要なのか考えてみましょう。

## ACP アドバンス・ケア・プランニング

将来の変化に備え、将来の医療およびケアについて本人を主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、本人の意思決定を支援するプロセス。

## ※ 終末期の医療・ケアにおいて あなたが大切にしたいこと

- ・積極的な治療は望まない
- ・どんな状況になっても1日でも長く生きたい
- ・最期まで住み慣れた場所で過ごしたい
- ・できるだけ自然にまかせ、医療処置は痛みをとるなど最小限のものにしたい など

これらのことを考えてみてください。もしその時にわからないことがあれば、かかりつけ医やあなたの周りの医療者などに相談してみてください。一緒に考えることを手伝ってくれるはずですよ。そして、家族などと話し合い、書面に残しましょう。

気持ちは日々変わります。繰り返し話し合いましょう。  
※終末期とは：治療効果が期待できず、予測される死への対応が必要となった期間のこと。

### 【相談相手の例】

かかりつけ医、看護師、薬剤師、訪問看護師、社会福祉士、ケアマネジャー、民生委員など  
あなたが信頼できる人と話し合い、共有しましょう

## 死について話すこと

人はいつか必ず亡くなります。ただそこに至るまでの経路は人それぞれです。

新型コロナウイルス感染症のような急激に悪化する感染症や、交通事故や災害による外因死。脳血管障害、心筋梗塞などのように今まで元気だった人が急激に悪化し、亡くなる場合。また、転移を伴う進行がんやがんの再発などのように徐々に悪化しつつ最後の数カ月で急激に状態が悪化する場合。慢性心不全や慢性呼吸不全のように徐々に全身状態が悪化し、時々急激な悪化と回復を繰り返しながら亡くなる場合。認知症のように精神、身体ともに徐々に悪化し、10年以上の期間を経て亡くなる場合など。1人ひとり異なった経過をたどって死に向かっていきます。

急に自分の意思を表明できない状態になることがあり得るということです。元気な時こそ、その時に備えて家族などと話し合いましょう。



## 本人の意思が家族などと 共有されていなかったとき

終末期において、本人は医療者と話し合い、家族への負担についても考え、書面に残してあったとしても、その思いが家族に伝わっておらず、結局家族からは家族が望むことができる限りの医療が選択され、本人の意思が尊重されないことがあります。

その結果、家族が後に自分たちの選択が正しかったのか、罪悪感を感じる場合があります。

## 一番大切なこと

本人と家族などでお互いの思いを日頃から話し合い、共有することが大切です。  
まずは話し合うことから始めましょう。