



いきかた ノート

自分の人生の終盤、
自分らしく生きるために、
医療や生活について考えてみませんか？
[ACP:アドバンス・ケア・プランニング]



アドバンス・ケア・プランニング (ACP) とは、
「人生の最期の時に備えて、受けたい医療や
ケアについて、どのように過ごしたいかにつ
いて、あなたの希望や想いを、家族や大切
な人、かかりつけ医をはじめとした医療者と
話し合っておくこと。」です。

最期まで自分らしく過ごすために、
もしもの時のことを考えてみませんか？

これは、「今から決めておきましょう。」と
いう事ではありません。

誰にでも人生の最期は訪れます。

多くの人が、その時に医療を受けるでしょう。

ただ、医療が発展しても、いつが人生最期の時であるとはっきりわかりません。突然その時が訪れる場合もあります。

私たち医療者は、命の危機や、辛い状態の患者さんを救いたい気持ちでいます。

しかし治療や検査、命をつなぐための日々のケアが苦痛になる時もあります。あなたの状況によっては、治療の結果が、あなたにとってよい状態になっているかわかりません。

あなたはどんなことを大事にして生きてきましたか？

好きなことはなんですか？

受けたくない医療はありますか？

これから先、どこで、だれと、どうやって生きていきたいですか？

これらをあなたの家族や大切な人と日頃から話をしていると、人生の最期に受ける医療やケア、過ごし方についての選択の参考になります。

自分が病気になるなんて考えたことない、自分が介護を受けるなんて考えたことないという人も多いでしょう。医療や介護を考えた時に迷うことってありますよね？いざ病気になったときのことなんて考えられないし、そのときになってみないとわからないかもしれません。

迷ってもいいんです。決められないことがあってもいいんです。あとで変わってもいいんです。その迷いを、あなたの家族や大切な人と相談してみましょう。

そのうえで次のページからの設問に答えてみてください。

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。

一度に全部書く必要はありません。記入できるところから書いてみましょう。

一通り記入したら、医療者や家族と話しましょう。



あなたについて

名 前	
住 所	
生年月日	西暦 年 昭和・平成・令和 年 月 日生まれ

回答のしかた

- ・①の列から使用しましょう。
- ・一度にすべてのページの質問に回答する必要はありません。
- ・回答欄の当てはまる□に ✓ を入れてください。
- ・ひとつのページのすべての質問に回答できたら、“記入日” を記録してください。
- ・すべてのページの質問に回答できたら医療者に知らせてください。カルテに記録させていただきます。
- ・一か所でも回答を変えなくなったら、②の列の□に ✓ を入れてください。①の時と考えた変わらない質問については②の列の同じ個所に ✓ を入れてください。記入日や医療者への連絡は①のときと同様にお願いします。

記入例

① ② ③

☐ ☐ ☐ 楽しみがある・・・

☐ ☐ ☐ 身の回りのこ・・・

☐ ☐ ☐ 先々に起こる・・・

☐ ☐ ☐ 一日でも長く・・・

☐ ☐ ☐ 家族や大切な・・・

☐ ☐ ☐ 思いつかない・・・

☒ ☒ ☐ その他（～～～～～すること

☐ ☒ その他（・・・・・・すること

☐ その他（

①記入日: 2024 年 1 月 23 日

②記入日: 2024 年 7 月 7 日

③記入日: 2025 年 3 月 21 日

①記入日: 年 月 日

②記入日: 年 月 日

③記入日: 年 月 日

あなたが大切だと思うことは、なんですか？

① ② ③

☐ ☐ ☐ 楽しみがあること

☐ ☐ ☐ 身の回りのことが自分でできること

☐ ☐ ☐ 先々に起こることを詳しく知ること

☐ ☐ ☐ 一日でも長く生きること

☐ ☐ ☐ 家族や大切な人との時間を大切にすること

☐ ☐ ☐ 思いつかない

☐ ☐ ☐ その他 ()

☐ ☐ その他 ()

☐ その他 ()





あなたのこれまでの人生やこれからの人生に想いをめぐらせてください。そして将来命にかかわる病気になったときの延命治療について、あなたの希望や想いを考えてみましょう。

これは、日頃の生活の中でのあなた自身の判断基準を示すことになり、将来周りの人があなたに代わって判断するときに役立つでしょう。

①記入日： 年 月 日

②記入日： 年 月 日

③記入日： 年 月 日

歩けなくなったら、どうしたいですか？

① ② ③

☐ ☐ ☐ 家でくらしたい

☐ ☐ ☐ 施設でくらしたい

☐ ☐ ☐ 今はきめられない

☐ ☐ ☐ その他 ()

☐ ☐ その他 ()

☐ その他 ()

介護が必要になったら、どうしたいですか？

① ② ③

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | 家でくらしたい | |
| ☐ | ☐ | ☐ | 施設でくらしたい | |
| ☐ | ☐ | ☐ | 今はきめられない | |
| ☐ | ☐ | ☐ | その他（ | ） |
| | ☐ | ☐ | その他（ | ） |
| | | ☐ | その他（ | ） |

口から食べられなくなったら、どうしたいですか？

(14～15ページの用語説明も参照してください)

① ② ③

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | 人工的に栄養や水分を補うための医療を選びたい | |
| ☐ | ☐ | ☐ | 人工的な栄養、水分補給はせずに自然のままで | |
| ☐ | ☐ | ☐ | 今はきめられない | |
| ☐ | ☐ | ☐ | その他（ | ） |
| | ☐ | ☐ | その他（ | ） |
| | | ☐ | その他（ | ） |

①記入日: 年 月 日

②記入日: 年 月 日

③記入日: 年 月 日

人生の最期が近づいたら、どうしたいですか？

(14～15ページの用語説明も参照してください)

① ② ③

☐ ☐ ☐ 一日でも長く生きられるような治療を受け続けたい

☐ ☐ ☐ とにかく病気が治ることを目的とした治療を受けたい

☐ ☐ ☐ 期間を決めて治療を受けて、それから考えたい

☐ ☐ ☐ 延命治療は希望しないが、できる限り苦痛をとってほしい

☐ ☐ ☐ 心臓が止まったら、自然にまかせ、何もしないでほしい

☐ ☐ ☐ 家族または代理人の判断に任せる

☐ ☐ ☐ 今はまだ決められない

☐ ☐ ☐ その他 ()

☐ ☐ ☐ その他 ()

☐ ☐ ☐ その他 ()

①記入日: 年 月 日

②記入日: 年 月 日

③記入日: 年 月 日

もしも、病状や認知症が進み、意識が薄れた場合など、
あなた自身が判断したり希望を伝えることが
できなくなったとき、
自分の代わりの判断を誰にしてほしいと思いますか？

① ② ③

☐ ☐ ☐ パートナー（夫・妻 など）

☐ ☐ ☐ 子ども（ ）

☐ ☐ ☐ 親戚（ ）

☐ ☐ ☐ 友人等（ ）

☐ ☐ ☐ 代理人（ ）

☐ ☐ ☐ 思いつかない

☐ ☐ ☐ その他（ ）

☐ ☐ ☐ その他（ ）

☐ ☐ ☐ その他（ ）

住み慣れた場所で最期まで過ごしたいとお考えの方へ

「延命治療を希望しない」「住みなれた場所で最期を迎えたい」とあらかじめ意思表示を示されている場合においても、もし救急車を呼んだ場合には、救命処置を希望したものと判断されます。

その結果、本人が望んでいなかった心臓マッサージや人工呼吸器管理などが始まることもあり、病院で最期を迎える可能性が高くなります。

住み慣れた場所で静かに最期まで過ごしたいとお考えの場合には、救急車の要請を想定するような事態について、事前にかかりつけ医や訪問看護師、ケアマネージャー、介護スタッフらとよく相談しておくといよいでしょう。

またご家族にも「自分がどのように最期を過ごしたいか」を伝えておきましょう。



病院・医師への要望など
ご自由に記載してください

[illegible]

用語説明

点滴

水分や栄養を手足の静脈血管に入れます。血管がわかりづらい場合、皮膚(皮下)に入れる方法もあります。

経鼻経管栄養法

細いチューブを鼻から胃へ通し、そのチューブを通じて、流動食や水分、薬を入れる方法です。

懸念点:テープでの固定のため、抜けやすい。

鼻と喉に違和感がある。下痢がおこりやすい。



中心静脈栄養法

鎖骨の下、首、足の付け根の深いところにある静脈に、カテーテル(専用の柔らかい管)を入れることにより、点滴よりも高いカロリーが摂取できます。

懸念点:細菌感染する可能性がある。抜けた場合は出血量が多い。

胃ろう

胃カメラ、または手術でおなかに小さな穴をあけ、チューブを介して胃に直接流動食や水分、薬を入れる方法です。

デメリット:造設直後はしばらく痛みがある。

下痢になりやすい。

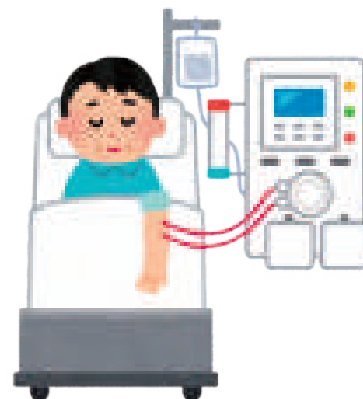


人工的な栄養・水分補給は行わない場合

口から飲んだり食べたりできなくなっても、人工的な栄養補給を行わないことで体に負担がかからず、脳内で苦痛を和らげる物質が分泌されることによって、症状が楽になることもあるといわれています。

人工透析

腎臓は血液中の不要物を尿として体の外に排出しています。この働きが極端に低下した場合、機械に腎臓の代わりをさせることができる、これが人工透析です。急な病気なら一時的な透析で済むこともありますが、慢性の腎臓病では、1回3～4時間、週に3回以上の透析を継続する必要があります。



人工呼吸器による呼吸の補助

自身の力による呼吸が不十分になった際に、機械の力によって呼吸を補助する方法です。機械と体をつなぐ方法には、マスクを口にあてる方法、チューブを鼻や口から気管に入れる方法、のどに穴をあけてチューブを入れる方法（気管切開）があります。



心臓マッサージなどの心肺蘇生法

心肺蘇生法は、心臓と呼吸が停止した際に、心臓マッサージや人工呼吸、薬物の注射や点滴等によって回復を目指す医療行為です。

各医療行為についてもっと詳しく知りたい場合は、医師をはじめとした医療者に尋ねてみましょう。



2024 年 12 月作成

松村恵子・高山武士・小板橋紀通・石井秀樹

原案：利根中央病院 近藤誠先生

職員使用欄

患者 ID:

☐ 記入内容確認

初回記入時、追加記入後に記入日もれ、記入日欄と
チェック欄の齟齬がないかなどを確認する

☐ スキャン

製本をとくとき、5, 7, 8, 9, 10, 11, 13 ページのみをスキャン
スキャン実施者は下欄に署名

☐ スキャン設定

文書タイトル：問診表（調査票・確認表等）
文書日付：スキャン実施日

☐ スキャンを実施した者

①

②

③

☐ ノート製本手順

- ①フルカラー A4 サイズ
- ②両面印刷で出力
- ③スライドバーファイルで綴じる