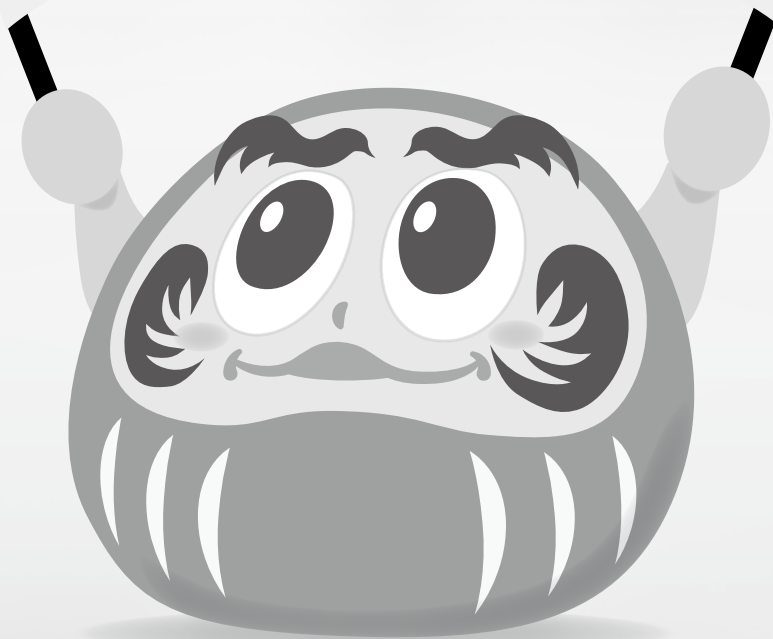


記入の手引き



- ① 書けるところから書きましょう
- ② 一度にすべて書く必要はありません
- ③ 時々見直しましょう
- ④ 気持ちが変わったら書き直しましょう
- ⑤ このノートの存在を連絡したい人に伝えておきましょう
- ⑥ わかりやすい場所に保管しましょう



手に取ってくださったみなさまへ



「望みのメッセージ」を手に取ってくださりありがとうございます。

このノートはもしもの時に最後まであなたの望む人生となるように、そして大切な人（家族や友人等）にあなたの望む人生が伝わるように、書き留めておくためのノートです。

あなたの望みは、あなた本人にしかわからないのですから。

このノートは記入することを最終目的にしているわけではありません。自分の望む人生について考えたり、大切な人と話し合うきっかけ作りが目的です。自分の最後の時のことなど早いうちから考えたくないと思う人は全部を書かなくてもかまいません。

でも「もしもの時」を人生の終わりではなく、「地球最後の日」に例えてみてください。そうなる日までにどのような望みがあるでしょうか。(1)

それまでに、こうしてもらいたい、あるいはこうしてもらいたくない望みがあればぜひ書き留めておいてください。

あらかじめ自分の思いを誰かに伝えておくことが大切なのです。(2)

さあ人生会議*をしてみましょう。

※人生会議とは、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、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。(3)

出来れば大切な人と一緒に話し合いながら記入できるとよいでしょう。そのような人がいない場合は、医療や介護にかかわる人などの記入をお勧めします。

最初は書ける項目から記入していくとよいでしょう。記入しにくい内容やすぐに書くことが難しい項目もあるかもしれませんので、何回か話し合い、考えがまとまったら記入してみてください。

記入し終わったノートは、わかりやすい場所に保管し、大切な人に場所を伝えておきましょう。

出来ればマイナンバーカード・保険証・お薬手帳などと一緒に保管しておきましょう。

時がたつと気持ちや望みは変わるかもしれません。時々見直し必要に応じて書き直しましょう。

出典；（１）（２）倉林しのぶ：冊子 人生会議 もしものはなし / はじめのいっぽ
（科研費 JP21K11010 の助成による成果物）
（３）厚生労働省「人生会議」してみませんか





1. ご自身のことを記入しましょう

まずはご自身の 氏名・生年月日を記入しましょう。

かかりつけ医・担当のケアマネージャーがいる場合は記入しておく
と役立ちます。

好きなもの・好きなことがあったら書いておきましょう。

後で役に立つことがあるかもしれません。

緊急時の連絡先を記入しましょう

いざという時に、自分の状態を知らせてほしい方がいたら

氏名・続柄・連絡先を記入しましょう。（記入日を入れておきましょう）

また、もし自分が意識を失ったり、正常な判断力を失ったときに

自分の望みを代弁してくれる人を記入しましょう。

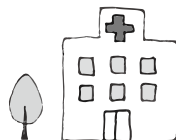
緊急時の連絡先と同じでも構いません。



2. 自分の病気について

①もしあなたが病気になり、自分の命に関係するような重いもので
あった場合、その病名や余命（今後どれくらい生きられるか）に
ついてどこまで知りたいかの質問です。

②また、自分以外で病気の説明を聞いてほしい人がいれば記入しま
しょう。





3. 延命治療について

延命治療とは衰弱や病気などで回復が見込めない場合に、少しでも長く生命を維持するために行う医療行為(治療)のことを言います。延命治療については意思決定に時間が必要かもしれませんので、よく考え・相談してから記入していただいても構いません。

主な処置を後述の A～E として示しますので、「回復が見込めない場合の処置」と理解した上で記入しましょう。

(記入日は必ず入れておきましょう)

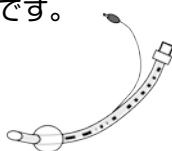
A 心臓マッサージとは

心臓が止まってしまったとき、胸(胸骨のあたり)を圧迫する事です。それによって全身の臓器に血液を送り込むことにより、臓器が酸素不足によって動かなくなってしまうことを防ぐための行為です。強く圧迫するので、ろっ骨が折れることがあります。



B 気管内挿管とは

呼吸が止まってしまったり、呼吸が不十分であるときに肺の換気を確保するために口や鼻からやわらかいプラスチックを挿入します。人工的に呼吸を管理してゆくための処置です。



C 人工呼吸器とは

自分の力で呼吸ができない人に対して、気管内挿管を行って強制的に機械によって肺に酸素を送る方法です。自発呼吸ができるようになれば外すことができる場合がありますが、自発呼吸がない場合は一度始めたらやめることができません。





D 中心静脈栄養とは

口から食べ物をとれなくなった人の栄養補給の方法の一つです。

手や足の血管（末梢血管）では高いカロリー点滴をすると静脈に炎症が起こってしまうため心臓の近くの太い静脈まで専用の細いチューブ（カテーテル）を入れて行う点滴です。

ただし、カテーテル挿入部は敗血症など感染を起こしやすく注意深い管理が必要となります。



E 胃ろうとは

口から食べ物をとれなくなった人、飲み込むことが難しくなり誤嚥性肺炎を起こしやすくなった人に対する栄養補給の方法です。

胃に直接チューブを通して栄養や水分・薬を入れる方法で、自分の腸からそれらが吸収されます。

内視鏡を使った方法や開腹手術で入れる方法があります。のどを通らないため味はしませんが、比較的管理がしやすい方法です。

A～Eをふまえてあなたは延命治療を希望しますか

再度述べますが、延命治療とは病気などで回復が見込めない場合になっても少しでも長く生きられるように行う治療のことです。

A～Eがその代表的な治療です。

先ずは、あなたが可能な限り生命を維持するための治療を希望するのか、回復の見込みがないならばそのような治療は希望しないのかを考えたり、相談したりしていただき質問項目にチェックしてください。難しい判断ですので、決まったら記入しましょう。

気持ちが変わったら、書き直してください。



4. 最期を迎えたいと思う場所はどこですか？

その時にならないと回答しづらい質問かもしれませんが、ご自身の病状などによっては希望どおりにならない場合もあるかもしれません。

自宅・病院・施設など希望の場所があれば記入してください。

家族に任せるよという方もいらっしゃるでしょう。

自宅・病院・施設以外の希望がある方はその他に書いてみてください。



5. 臓器提供について < 提供する意思がありますか？ >

脳死状態と認定されたときや亡くなった場合、臓器移植を必要とし待っているひとのために、ご自分の臓器を提供したいと思っている人は記入してください。

提供する意思がある場合には、その意思をどこに記入しているかを下記にチェックしてください。また、意思はあるけれども記入していない場合は、意思表示カード・健康保険証・運転免許証・マイナンバーカードやインターネット上に記入欄がありますので記入しておきましょう。





6. 献体について

献体とは、医学教育の進歩に役立ててもらいたいと希望する方が、ご自身のご遺体を提供することです。

献体をしようと望む場合、居住地に近い医科・歯科大学や献体を受け付ける専門機関に事前登録をする必要があります。また、登録時には家族の同意も必要となります。

献体の登録証が作られますので、エンディングノートには登録証の置き場所や献体先などの情報を記入しておくといよいでしょう。

お葬式はすることができます。献体は、亡くなって火葬される直前のタイミングで献体先に運ばれます。また、遺骨が返却されるまで1～3年以上はかかります。



7. 自分で身のまわりの事が出来なくなった時 介護はどのような人から受けたいですか？

日常生活の中で、自身で身の回りのことが出来なくなり、介護が必要になった場合、誰に介護をしてもらいたいかが希望にチェックをしてみましょう。それぞれの人で状況が異なると思います。複数の選択でもかまいません。介護サービスは、ケアマネージャーがプランを立て、ヘルパーや訪問看護などの人たちが行います。





8. 介護はどこで受けたいですか？

自宅での介護を望む人、親族の家で介護を望む人もいます。様々な理由から、私は施設でお願いしたいという人もいます。施設もいろいろな種類がありますので、少し詳しく説明しておきます。

【公的施設の種類】

① ケアハウス

自宅での生活が難しい高齢者が、比較的少ない費用（助成あり）で生活支援サービス（食事・洗濯・掃除など）を受けながら生活できる施設。

〈入居条件〉

*一般型 ⇒ 60歳以上自立、生活支援サービスのみ

*介護型 ⇒ 65歳以上要介護1以上、生活支援・介護サービス

② 特別養護老人ホーム

24時間介護と生活支援サービスを受けながら、比較的少ない費用で長期間入所可能。

〈入居条件〉

*65歳以上で要介護3以上

*40から64歳で特定疾病（16種類）を認める要介護3以上

*（在宅での介護が困難と判断された場合）で特例で入居が認められた要介護1～2

③ 介護老人保健施設

要介護高齢者が自立支援・自宅復帰を目指す施設。医師・看護師・リハビリ専門スタッフが常駐し、入所期間は原則3～6か月。

〈入居条件〉

*65歳以上で要介護1以上

*40から64歳で特定疾病（16種類）を認める要介護1以上

④介護医療院

要介護高齢者の医療的ケア・長期療養生活のための施設。看取りも行う。

医師・看護師が常駐。

〈入居条件〉

*介護老人保健施設と同様

【民間施設の種類】

①グループホーム(認知症対応型共同生活介護)

認知症がある人のケア付き共同生活施設(5から9名)。

〈入居条件〉

*原則として施設がある市町村に住民票があり、要支援2以上の介護認定を受けた人

②サービス付き高齢者住宅

安否確認や生活相談サービスが受けられるバリアフリー賃貸住宅
定期的に入居者の安否確認、緊急時の病院への連絡、日常生活を送るうえでの相談を受け、心身の状況に応じた医療・介護を受けるための支援を行う。

③有料老人ホーム

介護付き・住居型・健康型の3パターンがあるが、細かなサービス内容や料金などは施設ごと様々である。

※ケアマネージャー もしくは 高齢者あんしんセンターにお問い合わせください。





9. お葬式についてどのような希望がありますか？

お葬式について希望があればチェックしましょう。

用意してある方は、記入しておきましょう。



10. お墓のことは決まっていますか？

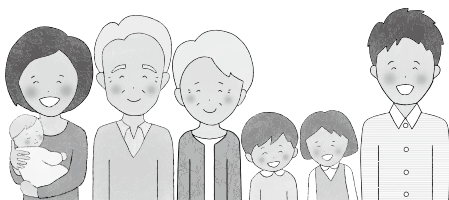
近年は、お墓のことも難しい問題になりつつあるようです。

その時になって慌てることがないように、家族で話しておくことは大切なことかもしれません。



11. 書き残したいこと、伝えたいこと

自分にとって大切なこと、伝えたいことがあったら書き残しておきましょう。何かの役にたったり、それが大切な人たちの助けになるかもしれません。





発 行 群馬郡医師会
制 作 エンディングノート作成委員会

