

死なない人間はいないから、
その時が来るまで自分らしく生きる

市民病院特集
人生会議のすすめ

さあ、 生きる準備をしよう



ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは…将来の変化に備え、将来の医療およびケアについて患者さんを主体に、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、患者さんの意思決定を支援するプロセスのこと。愛称は「人生会議」

11月30日は「人生会議の日」です。

「ACP」とは何なのか、何をすることなのか知ってほしいとの思いから、市民病院の神谷院長が海部地域医療サポーターの会代表の横井千恵子さん(津島市在住)と意見交換をしました。

(以下、横井さん…横、神谷院長…院)

「ACP」とは「自分のこれからの生き方を考えること」

院：「ACP」と言われているが、一般人はきつと何のことかわからないですよね。

横：周りの人にも聞いてみたけれど、ほとんどの人が「ACP」という言葉は知らないです。

院：「人生会議」ならどうでしょう。
横：「人生会議」も「うん…？」という感じですね。

院：「終活」の方が分かりやすいでしょうか。

横：「終活は？」と聞くと、「それならわかる」と。ただ、「荷物を整理する」とか「財産をどうする」というふうに理解している感じ。

院：「自分のこれらの生き方」というふうには、

みなさんあまり考えていないというふうです。

横：そうですね。「生き方」というよりは、「死」については、ある程度年をとったり、がんの告知を受けたりしたら考えるかもしれません。

院：今どうしても出てくるのが「がん」で終末期(※)になったらという話ですよ。気を付けないといけないのが、例えば早期のがんは治る可能性が高いんです。だからがんの告知を受けても終末期とは限りません。がん以外にも亡くなる方で多いのは、心不全、呼吸不全、腎不全、あと老衰なんです。

院：人間生まれてから育って、そこからだんだん年を取り、やっぱり機能が落ちてきます。ただ、心臓や肺が悪い方は、一時的にちょっと悪くなることって結構あるんです。でも、治療することによってよくなって、また普通に近い生活が送れるように



▲海部地域医療サポーターの会
代表 横井千恵子さん

※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。

なるんです。その繰り返し。どの時点から、終末期というのが。

横：繰り返してうちに、だんだん回復しなくなったときでしょうか。

院：回復しにくくなる時がある。もしくはかするとよくなるかもしれないけれども、このまま悪くなってくる可能性の方が高い…という言い方をすることはあります。

最終的には、気管内挿管といって機械につながりが必要が出てくるかもしれない。そういった医療処置を望まれるかどうか。

心臓や肺が悪い人は終末期の期間が長いから、その途中で自分がこうなったら、もうこれ以上治療をやらないうちで選択肢が、考えられる

かどうか…。急に悪くなることが
多いものですから。

**自ら考え、周りに伝え、共有する
それを何度も繰り返し返す**

横：周りの人は延命治療は受けたくな
いと機械につながれた最期は嫌
だと言いますが、その内容がわか
らないので、そのついでと、一
般の人は判断することは難しいか
もしれませんね。

院：医療者は治療内容についてはじっか
り説明します。また、状態によつて
は治療しないという選択もある
かもしれません。ただし、何もしな
かたらどうなるかということも
きちんとお話しします。



▲市民病院 神谷院長

しようというごときなんです。自分
の意見をきちんとみなさんに伝え
てくださって。そうしないと周り
のみなさんは想像することしかでき
ないから。

横：例えば、誤嚥を繰り返すようになら
たり、そこで食事をやめるのか。も
し自分で食べられるなら、誤嚥しな
がらでも食べたいものを食べて、と
するのか。

院：はい。そういう選択もあると思いま
す。

横：どちらでもいいわけですね。

院：はい、それは本人と家族がそれを承
知で食べるのは構わないです。確か
にそれで、もしかすると詰まって窒
息したり、あと、ひどい肺炎を起し
す可能性もあるんですけど、それ
を防止するために一切口にしない、
という選択もあります。でも、食べ

なくても自分の
唾液でも誤嚥は
してしまっ
てしまうん
です。

横：そうですね。昔
は食べられなく
なると自然に死
ぬしかなかった
ですけど、最近
は点滴などで生
きられるんです
ね。
院：そうですね。
それでもそうや
つて生きていくの

が自分として許せるかどうかで
す。自分が生きていくのがね。
正解はないと思うんです。そういう
のって。

横：そうですね。

院：本人はこうしたい。でも周りもこ
うしたい。だからそれを、お互い元
気がなうちに、まずは一回話し合っ
て、お互いがどう思っているかを伝える
ことが大切なんです。

横：そうですね。子どもたちにそんな罪
悪感を感じさせたくないです。

院：はい。だから、もし自分がそう
な

た時にどうしてほしいか、周りの人
と話し合っておく。

横：話し合っておけば…。

院：はい、本人の希望だということ
になりますね。それがACPなん
です。一度決めたら終わってしまう
わけではなく、何度も話し合いを繰
返すことが大事なんです。

横：その都度、書いておくか、言っ
ておくか、おけば、子どもたちは罪
悪感を感じなくて済むかもしれ
ないことですね。

院：でもみなさん「いや、そんな言
わなくてもわかるだろう」と結構
思っていますかね。

自分が考えていることは、やっぱり
周りの人に、少なくともすぐ近くの
人には伝えておくことが大切だ
と思います。

**人の気持ちは
変わるものです。
何度も繰り返し考え、
話し合みましょう。**



▲話し合いのすすめ方の例

この様な取り組みは、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。

横：そつでないよ、自分が希望しない治療されちゃいますよ、と。

院：そつですね。

横：でも、もし病気になるたら先生に任せるしかしゃあないわ、って思ってる人が多いような気がします。

院：今はやっぱり、任せるわって言われても困るんですよ。

横：本人が判断できるのが一番いい。だけでも、本人が判断できなくなるときに、じゃあ誰が判断するか、ってというのが、ある程度周りが納得してればそれが一番いいんですけどね。

院：だからACPの時に、自分の受ける治療についてもそつですけど、「誰に決めてもらうか」を決めとくって、いつのも大事なとつですね。

横：そつ、それが大事です。

院：ただ、多分これから独り身の方が増えてくるんですよ。今でも結構多いですよ。

横：独り身で、親戚いなくても友達はいりしますよ、ね。

院：はい。そついう人に、「最終的には友達の誰々さんをお願いしてあります」「こつのがあつて、それがわかれば、」

横：それには前もつてその友達に言つてかないと、突然言われても困つてしまいますよ、ね。急に決断してくださ

いって言われても。

横：たとえば、お茶飲みながら喋つておけたらいいですよ、ね。

院：それでいいと思つたんです。私に何かあつたら頼むね、って一言言つてあれば。

院：どこで、どのようにして、誰と最後まで生きるか、ってのがひとつです。まずは自分がどうしたいのか、というのが、本当にみんなが茶飲み話でできればいいですよ、ね。

横：はい。

院：やはり最後は必ずみんな亡くなるわけですから、「死」ということをタブー視せずに、話し合える雰囲気作りが重要だと思つています。「死」はあくまで結果であつて、そこまでは生きていくわけですから。

横：自分の最期について、どうしたいか決めておけば、それまでの時間何をしようか考えたり、やり残したこと、もできるかもしれない、ね。

院：そつです。あらかじめ周りの人と話し合つてみて、考えを伝えておくこと、その時まで楽しく生きられるんじゃないでしょうか。

横：さあ、みなさんも「生きる準備」をしてみませんか。

編集文責

市民病院経営企画課経営企画

28-5-5-1 内線2200-1



実際に考えてみましょう

大切にしていることは何かを考えてみる

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ください。(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
- 身の回りのことが自分でできること
- できる限りの医療が受けられること
- 家族の負担にならないこと
- 痛みや苦しみが無いこと
- 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

なぜそう考えたか、理由を具体的に書いてみましょう。

A large empty rectangular box provided for writing answers to the questionnaire.

上記内容は人生会議学習サイトからの抜粋です。

ほかの内容をご覧になりたい方はこちらから。

出典：「ゼロからはじめる人生会議」

(神戸大学ホームページ)



横井さんが代表を務める海部地域医療サポーターの会とは…
地域医療を守り育てる活動をしています。主な活動は「知つて安心受診の心得」のリーフレットで受診の心得を説明したり、「ありがとうカードとポスト」を海部地域の10の病院へ設置し、住民から医療従事者に感謝の気持ちを届けしています。

