

これからの治療とケア 信頼できる人と話しておこう

アドバンス・ケア・プランニング

あなたは、「もしものこと」を考えたことがありますか？

- 日常に流されて、じっくり考える機会がないかもしれません。
- 人はみな、いつでも、命に関わるような（いわゆる危篤状態）大きな病気やケガ（事故）に突然見舞われる可能性があります。
- 命の危険が迫った状態になると、約4分の3の方が、まわりに自分の考えを伝えることができなくなります。
- 治療やケアに関する考えを、あなたの大切な人と話し合っておくと、もしもの時に、あなたの考えに沿った治療やケアを受けることができるようになります。自分の意思表示が無い場合には、できる限りの延命措置を受けることになります。
- この冊子は、話し合いを始めることを手助けするものです

アドバンス・ケア・プランニングとは？

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、あなたの信頼す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—これらの治療やケアに関する話し合い」（厚生労働省の勧める「人生会議」）と言います。

これらの話し合いは、もしもの時にあなたの信頼する人があなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。あなたにはこのような前もっての話し合いは必要ないかもしれません。でも、話し合いをしておけば、万が一あなたが自分の気持ちを話せなくなった時には、心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、ご家族やご友人の心の負担は軽くなるでしょう。また、話し合ったことを「事前指示書（advance directives）」として文書にしておくと、より確実です。

このような市民を対象とした調査結果があります

- 3%の人が人生の最終段階の治療やケアについて家族と詳しく話し合ったことがある。
- 70%の人が予め自分の治療やケアについての希望を書面に記載しておくことについて賛成。
- 3%の人が実際に自分治療やケアについての希望を書面に記載していた。

(情報元:厚生労働省人生の最終段階における医療に関する意識調査2014年)

決して多いとは言えない。でも、自分の人生、その最終段階、あなたも考えてみませんか。

話し合いをどう始めたらいいの？

ステップ 1 : 考えてみましょう

ステップ 2 : 信頼できる人が誰かを考えてみましょう

ステップ 3 : 主治医に質問してみましょう

ステップ 4 : 話し合いましょう

ステップ 5 : 伝えましょう

ステップ 1：考えてみましょう

大切にしていることは何かを考える

1. 生きることができるとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？以下のなかから選んでみて下さい。(複数回答可)

- 家族や友人
- 仕事や社会的な役割
- 身の周りのことが自分でできること
- できる限りの治療が受けられること
- 家族の負担にならないこと
- 趣味
- ひとりの時間が保てる
- 経済的なこと？
- その他(具体的に書いて下さい)

2. あなたは重体や危篤になった経験や、親しい方を亡くしたご経験はありますか？ご自身、ご家族や友人のご経験、またテレビや映画の場面を通じてお感じになったことについて、お伺いします。

「こんな最後だったらいいな、こんな治療やケアを受けたいな」と感じたことはどんなことですか？具体的に書いてみましょう。

「こんな最後は嫌だな、こんな治療やケアは嫌だな」と感じたことはどんなことですか？具体的に書いてみましょう。

今後、同じような状況になったとしたらどのような治療やケアを受けたいですか？具体的に書いてみましょう。

3. このような状態になったら、「生き続けることは大変かもしれない」と感じるとすれば、どのような状況になった時でしょうか？ご自由にお書き下さい（例を挙げると以下のようなものがあります）。

「昏睡になって目が覚めず、周りに自分の気持ちや考えを伝えられない」
「身の回りのことが自分でできない」
「食べたり飲んだりすることができない」
「機械の助けがないと生きられない」（例：人工呼吸器）
「治すことができないつらい痛みが続く」

4. あなたが、上で考えていただいたような「生き続けることは大変かもしれない」と感じる状態になったとしたらどのように過ごしたいと思ひますか？

以下のなかから選んでみて下さい

- 必要な治療やケアを受けてできるだけ長く生きたい
- 命が短くなる可能性はあるが、今以上の治療やケアは受けたくない
- わからない

そう考えた理由を具体的に書いてみましょう。

ステップ 2: 信頼できる人は誰か考えてみましょう

あなたが信頼していて、いざという時にあなたの代理として受ける治療やケアについて話し合ってほしい人【ここでは医療代理人（代理判断者）と呼びます】。

● 医療代理人（代理判断者）とはどんな人でしょう

あなたが信頼していて、あなた自身の事をよく理解してくれている人で、病状などによりあなたが考えや気持ちを伝えられなくなった時に、あなたの代わりに受ける医療やケアなどについて相談し話し合う人

● 医療代理人（代理判断者）は何をするか

どのような治療やケアを受けるかを話し合う
どこで治療やケアを受けるかを話し合う

● なぜ決めておく必要があるのでしょうか

あなたの価値観、考えを共有しておくため
あなたの治療やケアに対する考え方を伝えておくため

- あなたの考え方や好みが尊重される

あなたの考え方を想像して、不確かなまま決めざるをえない、医療代理人の負担が軽くなる。誰があなたの価値観や考え方を大切して、それに沿った話し合いをあなたの代わりにしてくれるかを慎重に考えて下さい。それは、きょうだいかもしれませんし、成人したあなたの子さんかもしれませんし、信頼できる家族や友人のこともあります。

医療代理人は1人である必要はありません。例えば、妻と長女で話し合って決めてほしい、などのように、複数の人となることもあるでしょう。その方にあなたの気持ちを率直に伝えましょう。

- 医療代理人（代理判断者）としては以下のような人が考えられます

- 1) 配偶者（夫、妻）もしくは人生のパートナー（人生を共に過ごす人）
- 2) 子ども
- 3) 兄弟姉妹
- 4) 親戚（姪・甥など）
- 5) 友人・知人
- 6) 弁護士

1. あなたが病状などにより、自分が考えや気持ちを伝えられなくなった時や、あなたが治療などについて決められなくなった時に、あなたの代わりに治療やケアについて話し合う「医療代理人（代理判断者）」はどなたになりますか？

具体的なお名前と間柄を記入してください（複数でも可能）。
あてはまる人がいないときは、「頼める人がいない」とお書き下さい。

その方にお願いしたい理由をお書き下さい。

2. あなたが医療代理人になってほしいと思っていることを、ご本人に直接伝えていますか？あてはまる方を選んでください。

- 伝えている
- 伝えていない

まだ伝えていないのであれば、理由も含めて伝えてみましょう。

ステップ 3：主治医に質問してみましょう

- ① 病名や病状、予想される今後の経過
- ② 必要な治療やケアについて、医療代理人と一緒に主治医に尋ねてみましょう

(現在病気療養中ではない方はこの項目は省略して下さい)

1. あなたはご自身の病名・病状を知っていますか？

これから治療やケアについて考えるためには病状を知っている必要があります。あなたはご自身のご自分の病名や病状、これからの予測される経過や、具体的な治療やケアなどについて医師から説明を受けましたか？

- はい
 いいえ

更に知っておきたいと思う情報があれば以下に書いてみましょう。そして、次の機会に医療従事者（医師や看護師など）に尋ねてみましょう。

一般的に、患者は主治医から、治療やケアについて以下のようなことを聞くことができます。

- ・治療やケアの利益（メリット）
- ・治療やケアの不利益（デメリット、リスク）
- ・他の治療やケアの方法
- ・治療やケアによってあなたの生活にどんな影響があるか
- ・病気の予想される経過
- ・治ることが難しい場合、予想される余命

2. あなたは、病気の予想される経過や、余命（あとどれくらい生きられると予測されるか）を知りたいですか？以下の選択肢からひとつ選んでみて下さい。

- 知りたい
 - 知りたくない
 - わからない
 - その他(具体的にお書き下さい)

上記のように考えた理由を書いてみましょう。

ステップ 4: 話し合いましょう

あなたが、治癒が不可能な病気（進行がん、慢性心不全など）にかかり、その後、病状の悪化などにより、十分に考えたり、周囲の人に自分の考えを伝えられなくなった場合にどのような治療やケアを受けたいか、そして受けたくないかについて医療代理人（代理判断者）とともに考えていきます。また治療やケアを受ける場所についてもあわせて考えていきます。

1. 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合に、どのような治療を望みますか？ あなたの考えはどれに近いですか？ 以下の3つから選んでみて下さい。そして、選んだ理由を考えてみましょう。

延命を最も重視した治療：

心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用や、集中治療室での治療など、心身に大きな負担を伴う処置であっても、できる限り長く生きることを重視した治療を受ける（その中で生じる苦痛な症状については、同時にできる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける）。

延命効果を伴った基本的、一般的な治療：

集中治療室への入院や心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用等の、心身に大きなつらさを伴う処置までは希望しないが、その上で少しでも長く生きるために治療を受ける（その中で生じる苦痛な症状については、同時にできる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける）。

苦しみの少ない、自分らしい生活を重視した治療：

治療による延命効果を期待するよりも、できる限り苦痛の緩和や快適な暮らし（自分らしい生活）を大切にした治療を受ける（苦痛な症状については、できる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける）。

上記の選択肢を選んだ理由を書いてみましょう。

2. 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合にしてほしい治療やケア、そして、これだけはしてほしくないという治療やケアにはどのようなものがありますか？具体的に考えてみましょう（例：ごはんはできるだけ口から食べたい、トイレは自分で行きたい、排泄の世話をされたくない、入院するのはいやだ、など）。

してほしい治療やケア、その理由を書いてみましょう。

してほしくない治療やケア、その理由を書いてみましょう。

3. 病状の悪化等により、自分の考えを伝えられなくなった場合に、どこで治療やケアを受けたいですか？以下から選んでみて下さい。

- 病院
- 自宅
- それ以外（具体的な場所をお書き下さい）

その場所を選んだ理由を書いてみましょう。

ステップ 5：伝えましょう

今まで色々考えてきましたが、もしもの時に、あなたの大切な人【医療代理人（代理判断者）】にどれくらい任せるかについても考えておくと良いでしょう。特に、あなたが望んでいる治療やケアと医療代理人や医療従事者（医師や看護師など）の考える、あなたにとって一番良いと思われる治療やケアの内容が食い違った時はとても判断に迷います。

1. 病状が悪化し、自分の考えが伝えられなくなった時に、あなたの考えとあなたの大切な人【医療代理人（代理判断者）】の考えが違う時はどうしてほしいですか？

- 私の望むとおりにしてほしい
- 私の希望を基本として、医師と医療代理人で相談して決めてほしい
- 私の希望と違っても、医師と医療代理人で相談して決めて良い
- どちらともいえない（具体的にお書き下さい）

医療代理人（代理判断者）と話すだけでは十分ではありません。医療代理人以外の家族や知人、医療従事者にもあなたの希望や考えを伝えておきましょう。あなたの希望がより尊重されやすくなります。

※医療従事者（医師や看護師など）に希望を伝えた後でも、いつでも内容を訂正することはできます。病状や症状が変化したときなど定期的に考えを整理しなおし、必要に応じて 主治医や家族と話しておきましょう。



厚生労働省開示、神戸大学ACPより改変して作成

2025年6月