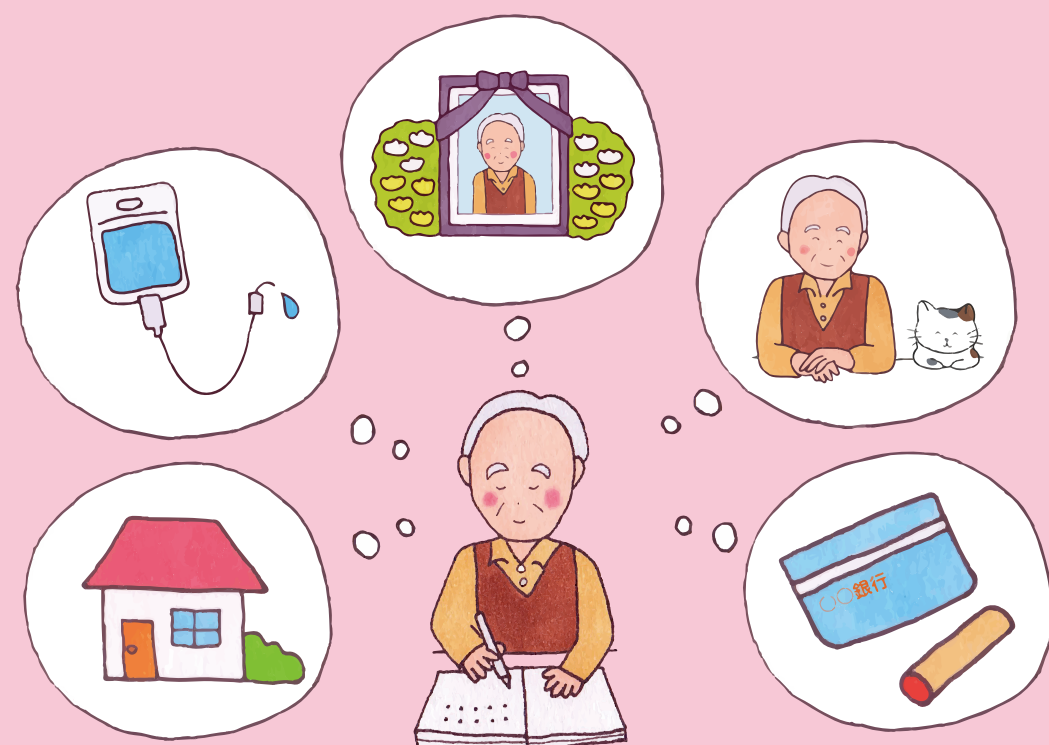




その人らしさを  大切に
医療法人アガペ会

【製作】
エンド・オブ・ライフケア委員会
2021/11

もしもノートはご自身でも印刷可能です。



こちらからどうぞ。

もしもノート



～ はじめてみよう、もしもの時の話 ～

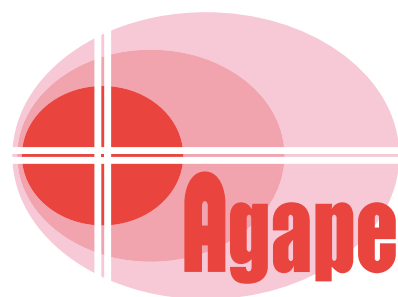
(医療法人アガペ会版)

目次

- P1. これからの治療・ケアに関する話し合い
～ACP(アドバンス・ケア・プランニング)～
- P2. 私の大切にしていること
- P3. 私のこれから最も大切にしたいこと
- P4. もしも介護が必要になった時の私の希望
- P5. 介護に不安になったら…
- P6. もしもの時の私の望み
- P8. 延命治療(処置)について
～治療が難しく、治る見込みがない場合～
- P10. 用語の説明
- P12. 代理人について



医療法人アガペ会理念



**アガペ(神の愛)に生かされ、
アガペ(神の愛)に生きる**

わたしがあなたがたを愛したように、
あなたがたも互いに愛し合いなさい
(聖書 ヨハネ福音書13章34節)

これからの治療・ケアに関する話し合い

～ACP(アドバンス・ケア・プランニング)～

ACPとは

”もしもの時、もしものこと”に備え、あなたが大切にしていることや望み、どのような治療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたり、信頼する人たちと一緒に話し合ったりすることを言い、**人生会議**とも呼ばれています。

「アドバンス」とは「前もって」という意味ですが、今のあなたにはこのような前もっての話し合いは必要ないと思っているかもしれませんが、ですが話し合いを行うことで、あなたの思いや考えを周囲へ伝える事ができます。

これらの話し合いは、もしもの時にあなたに代わって難しい決断をする、あなたの信頼する人の助けとなります。

「自分らしく生きる」ために

大切にしてきたこと、これから大切にしていきたいことを考える時、本当の自分の気持ちに気づくことがあります。

「自分らしい生き方探し」をお手伝いするため、もしもノートは作られました。

書くにあたって

- 気持ちが落ち着いている時に書きましょう。
- 必ず、家族や大切な人と書いたことを共有しましょう。
- わからないことは、お一人で悩まずに主治医や専門の人に相談しましょう。
- 一度書いたら終わりではなく、気持ちが変わった時は何度でも書き直しましょう。
- 決めることが目的ではありません。
「話し合うこと」を大切にしましょう。

詳しくは
こちらをチェック



アガペ会ホームページ
「ACP・もしもノート」

「何事でも自分にしてもらいたいことは、他の人にもそのようにしなさい」(聖書)

私の大切にしていること

ふりがな
名前

生年月日 年 月 日 生まれ

これまで、そして今大切にしていることは何ですか。

① 好きな場所（落ち着く居場所）、思い出の場所

② 気持ちが落ち着く過ごし方（趣味、好きなこと、好きな食べ物）

③ 目標にしてきたことや夢

④ 私の考えやモットー

⑤ 私を育ててくれた人、感謝している人

⑥ 苦手だった事、今でもイヤな思い出

⑦ その他 例：家族（親、伴侶、子や孫）のこと、仕事、お金のこと、〇〇歳まで生きたい

私のこれから最も大切にしたいこと

もしも自分の命があと1年だとしたら、何を大切にしたいですか。
下記から5つ選んで下さい。

選んだら、大切な人となぜそれを選んだのか話合ってみて下さい。

- | | |
|---|--|
| ☐ 家族と過ごす時間 | ☐ 信仰を持つ |
| ☐ 身体の苦しみが無い | ☐ 信頼する人が近くにいる |
| ☐ 心の苦しみが無い | ☐ 自分らしい容姿でいる |
| ☐ お金の整理をしておく | ☐ 人と繋がりがある |
| ☐ 受ける治療やケアを自分で決める | ☐ これまでの人生を振り返る |
| ☐ 望んだ場所で過ごす | ☐ 自分の思いについて話せる |
| ☐ 医療機器に囲まれていない | ☐ 自立している |
| ☐ 誰かの負担にならない | ☐ 医療スタッフと良好な関係を持つ |
| ☐ 死を意識しない | ☐ 自然なかたちで過ごす |
| ☐ 親しい人に別れを伝える | ☐ 身の回りの整理をする |
| ☐ 趣味や好きな事をして過ごす | ☐ 仕事や役割等 |
| ☐ 誰かの役に立つ | ☐ 意識がはっきりしている |
| ☐ あらかじめ旅立ちの準備をする（着る物や写真、葬儀等） | |
| ☐ その他（ | |

話し合ったこと・メモ

もしも介護が必要になった時の私の希望

※考えが変わった時は、変更した日付けも記入して下さい→

例)

☒1) できるだけ自宅で暮らしたい

☒2) 下記のような状態になったら介護施設に入居したい

☐①.....

☐②.....

考えた事・迷った事
変更した日付け

〇〇年△月△日
2) から 1) へ変更

1. 暮らし方と介護施設について

☐1) できるだけ自宅で暮らしたい

☐2) 下記のような状態になったら介護施設に入居したい

☐①一人暮らしに不安を感じたとき

☐②ごはんを作りたくなかったとき

☐③歩くのが困難になったとき

☐④自分の□でごはんが食べられなくなったとき

☐⑤日常の中で、排泄などが一人で行えなくなったとき

☐⑥認知症の症状が出てきて、自活が難しくなったとき

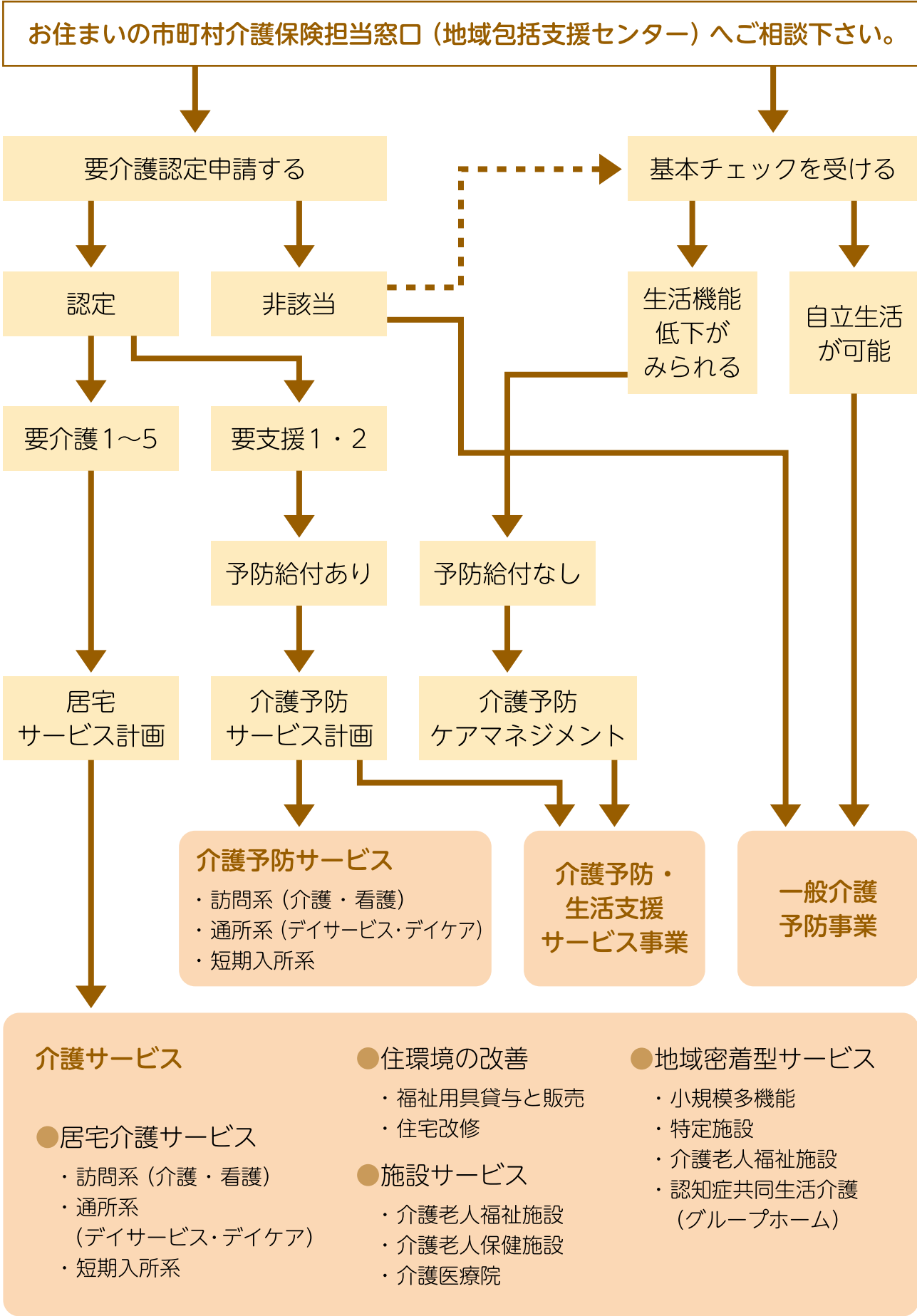
☐⑦その他

()

2. 介護サービスについて配慮して欲しい事

例) ・猫舌なので、食事は冷ましてゆっくり食べたい。
・オムツは使用したくないので、排泄はなるべくトイレで行いたい。

介護に不安になったら…



参考：厚生労働省ホームページ（www.mhlw.go.jp）

もしものの時の私の望み

1. 病気の告知について

- ☐ 1) 病名や余命などを私は知りたい
- ☐ 2) 治療困難な状態であれば、私は知りたくない
- ※私の病気について 氏名 ()
- 伝えて欲しい人 氏名 ()
- ☐ 3) 今は、まだわからない

2. 治療について

- ☐ 1) 治る見込みがなくても、自分の納得がいくまで治療したい
- ☐ 2) 治る可能性が少しでもあるなら、苦しくても治療したい
- ☐ 3) 苦しみや痛みが少なく過ごせれば、無理な治療はしたくない
(自然にまかせる)
- ☐ 4) () と相談しながら決めていきたい
- ☐ 5) その他 (痛みをとる薬はしっかり使って欲しい…など)
()
- ☐ 6) 今は、まだわからない

3. 病気 (認知症の進行や誤嚥性肺炎など) によって、口から十分に食べられなくなった時

- ☐ 1) 窒息の危険があっても、口から出来るだけ食べていきたい
- ☐ 2) 経管栄養 (胃に管を入れて栄養を補給する) を行ってほしい
- ☐ 3) 特別なことはせずに、自然な形でみてほしい
(無理のない範囲で、食べられる分だけ食べる)
必要に応じて点滴だけは最小限行う、あるいは行わない
- ☐ 4) その他 ~最後まで食べたいもの、飲みたいものがあれば、それは何ですか~
()
- ☐ 5) 今は、まだわからない

考えた事・迷った事
変更した日付け

※考えが変わった時は、変更した日付けも記入して下さい→

考えた事・迷った事
変更した日付け

4. 最期を迎える場所について

- ☐ 1) 病院や施設で過ごしたい
- ☐ 2) 自宅で (家族と) 過ごしたい
- ☐ 3) () の意向に従う
- ☐ 4) その他
()
- ☐ 5) 今はまだわからない

5. 葬儀、その他について

●遺留品・財産について

●葬儀について (宗教・宗派・希望等)

見送り式 (P11 参照) を 希望する・しない

●臓器提供・献体について 希望する・しない

希望する場合

- ・臓器提供の意思表示は (健康保険証・意思表示カード・運転免許証)
- ・献体の申し込みは、

延命治療（ 処置 ）について

～ 治療が難しく、治る見込みがない場合 ～

医療的な延命治療（処置）とは

生命の延長を図ることを目的として心臓マッサージや人工呼吸器の装着、透析等の処置を行うことです。

※詳しくは、10.11 ページ以降を参照

延命治療（処置）を行う状態では、本人には意識がないことが多く、自分でどうするかを決めることが出来ない場合がほとんどです。

人工呼吸器など、いったん処置を行うと外す判断が難しかったりと、重い決断をする家族に心理的な負担が残ることもあります。

自分でどうしたいか元気なうちからしっかりと考え、今は答えが出なくても話し合う場をもち、お気持ちを周囲の方に知ってもらっておくことが大切です。

考えたこと・迷ったこと

延命治療（処置）についての

お考えを教えてください

考えた事・迷った事
変更した日付け

☐ 延命治療（処置）を希望します

自分で受けた内容があれば、選んでください

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 心臓マッサージ | ☐ 気管内挿管 |
| ☐ 人工呼吸器の装着 | ☐ 人工透析 |
| ☐ 輸血 | ☐ 経管栄養 |
| ☐ 昇圧剤・強心剤の使用 | |

☐ その他 ()

☐ 延命治療（処置）を希望しません

☐ 判断を()に任せます

☐ 今はまだわかりません

記載者 年 月 日 記載

一緒に考えた人・話し合った人 ()

考えたこと・迷ったこと

用語の説明

延命治療・救命処置編

● 延命処置 えんめいしよち

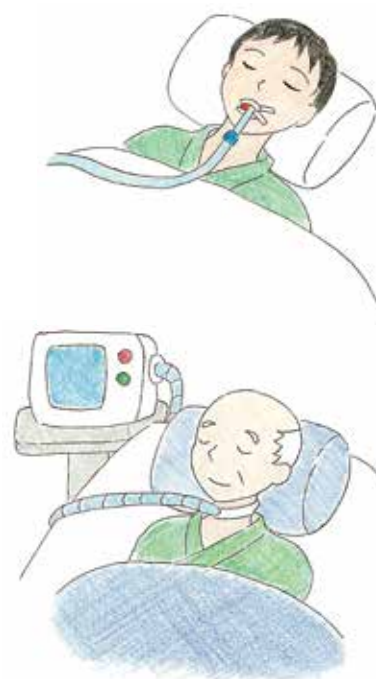
治療の効果が期待できなくなった場合、生命の延長を図るための処置です。主な延命処置には、心臓マッサージや人工呼吸器の装着などによる心肺蘇生や人工透析、輸血、中心静脈栄養などがあります。

● 気管内挿管 きかんないそうかん

自分で呼吸を行えなくなった時に、口や鼻からチューブを入れて呼吸のための空気の通り道を確保する処置です。

● 人工呼吸器 じんこうこきゅうき

自分で呼吸を行えなくなった時、肺に空気または、酸素を送って呼吸を助ける装置機械です。
※訪問看護が入れば、装着した状態でも自宅で過ごすことも可能です。



医療職でなくても実施できる処置



■ 心臓マッサージ



■ 人工呼吸



■ A E D

AEDとは、電気ショックにより痙攣（けいれん）している心臓を正常な働きに戻す機械です。ただし止まっている心臓には効果がありません。

医療的処置・治療編

● 昇圧剤、強心剤 しょうあつざい、きょうしんざい

脳や心臓に血を巡らせるために、血圧を保つ、心臓の働きを強める薬です。

● 輸血 ゆけつ

足りなくなった血液を補うために、血管の中に自分以外の人の血液を入れます。



● 人工透析 じんこうとうせき ※ここでは重篤な場合のこと意味しています

腎臓の代わりに機械で血液をろ過してきれいにします。

自宅で生活を送ることが可能な対応

● 経管栄養 けいかんえいよう

必要な栄養や水分を、鼻または胃に直接管を通して補給します。

● 点滴 てんてき

腕や足の血管から水分などを補います。

● 中心静脈栄養 ちゅうしんじょうみゃくえいよう

太い血管にカテーテルチューブを入れ栄養を補います。

● 在宅酸素 ざいたくさんそ

自宅で酸素吸入をします。
(専門の業者から機械やボンベをレンタルします)

● 気管カニューレ

気管に穴をあけ器具を挿入して呼吸出来るようにします。(会話ができないこともあります)



見送り式

● 見送り式 みおくりしき

アガペ会では、ご希望された場合に最後のケアとしてお見送り式を執り行っています。キリスト教式では、賛美歌を歌い、聖書のお話、お祈りをもってお見送りしています。
宗教色をもたないお別れの時をもつこともできます。
(愛唱歌を歌い、ご本人との思い出が語られます)

代理人について

この「もしもノート」には、
一緒に考えてほしい人（相談したい人）、大切な人が登場してきました。
あなたが、ご自身で意思表示を行うことが出来なくなった時、あなた
に代わり、あなたのお気持ちに寄り添った判断をし、周囲の方々にあ
なたのお気持ちを伝える大切な人です。

あなたに代わり、難しい判断をしなければいけない時、あなたと時間
を共にして作り上げたこの「もしもノート」が、その方の心を軽くし、
あなたを支える一人ひとりの大きな助けになることでしょう。

そのために、一緒に考えてほしい人（相談したい人）、大切な人にも、
この「もしもノート」を見てもらい、話し合うことであなたの思いや
考えを知ってもらいましょう。

あなたが選んだ
一緒に考えてほしい人（相談したい人）、大切な人

①

氏名 (続柄・関係)

連絡先：住所

電話

【選んだ理由】

②

氏名 (続柄・関係)

連絡先：住所

電話

【選んだ理由】