

もしもの時

人生会議ノート

アドバンス・ケア・プランニング

もしも、重い病気になったら・・・

もしも、突然事故にあったら・・・

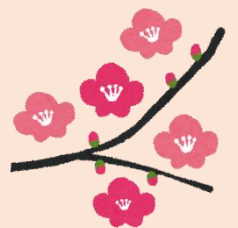
将来、自分で自分のことを決められなくなるかもしれません。

もしもの時に備えて、今のあなたの思いや願いを整理してみませんか？

このノートに書き込むことで、あなたの意思をご家族やご友人、医療者に知ってもらうことができます。

最後の瞬間まで「自分らしく」生きるために・・・

ご自身の思い、願いを記録しておきましょう



お名前

社会医療法人医翔会 札幌白石記念病院

このノートの使い方

自分で自分のことを決められなくなったときに備えて、あらかじめ自分の思いや願いを、家族や代理人、医師などに伝えるためのノートです。

ご本人へ

気持ちの落ち着いている時に書きましょう。

家族や代理人と話しあいながら書いてみましょう。



年齢や状況によって考えは変わります。考えが変わったら書き直しましょう。

定期的に見直しましょう

ご家族、代理人へ

ご本人の思いや願いを十分に理解して、納得してから署名しましょう。

☆人生会議とは もしものときに備えて、あなたの大切にしていることや、どこでどのような医療やケアを望んでいるか等について、自分自身で考え、あなたの信頼する人たちと共有することを人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）といいます。これらの話し合いは、もしものときに、あなたの信頼する人があなたの代わりに医療やケアについて難しい決断をする場合に必要な助けとなります。



自分で自分のことをきめられなくなるときとは？

- ① 急な病気や事故で意識不明になったとき
- ② 認知症が進行したとき
- ③ その他の状況で意識不明の状態が続いているとき などです。

代理人とはどんな人ですか？

自分のことを決められなくなったときに、あなたに代わってあなたの希望する治療を伝えてくれる人のことです。家族でも親しい友人でも構いません。信頼して任せることができる人をお願いしましょう。

生きることができる時間が限られているとは？

現在の医療では回復が見込めず、すでに死が間近に迫っていると診断された状態と考えられます。

👉 日本老年学会の YouTube ～自分らしく「生きる」ために～



アドバンス・ケア・プランニングのことが
わかりやすく説明されている動画です。



私の思い、願い、そして医療への希望【 回目】

今の気持ちにもっとも近い選択肢を選んでください

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にしたいことはなんですか？

(いくつ選んでも結構です)

- ☐ 家族や友人 ☐ 家族の負担にならないこと
- ☐ 仕事や社会的な役割 ☐ 趣味 ☐ ひとりの時間がもてること
- ☐ 経済的なこと ☐ 身の回りのことが自分でできること
- ☐ できる限りの治療がうけられること
- ☐ その他

()

もし生きることができる時間が限られているとしたら
あなたが希望する医療、ケアはなんですか？

(いくつ選んでも結構です)

- ☐ 一日でも長く生きられる治療 (延命治療)

- ☐ 身体に負担があっても、病気が治ることを優先した治療
- ☐ 身体に負担の少ない、痛みや苦しさを抑えるための治療
- ☐ できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最小限の治療
- ☐ 自宅ですごすための医療
- ☐ 痛みや苦しさがなく自分らしく過ごせる医療
- ☐ 今はわかりません
- ☐ その他
- ()

もしあなたが自分の意思をはっきりと示せなくなり、そのときに生きることができる時間が限られているとしたら、どのような治療・ケアを希望しますか？（いくつ選んでも結構です）

- ☐ 身体に負担がかかってもできるだけの治療を望みます
- ☐ 身体の苦痛を緩和する医療を望みます
- ☐ 一切の治療をしないでください
- ☐ 今はわかりません

私の思い・願い・そして医療への希望（ 年 月 日）

☐ 私の意思は、このノートに書いたとおりです

☐ 判断を任せたい人がいます

氏名（ ） 続柄（ ）

氏名（ ） 続柄（ ）

ご本人署名 年 月 日

ご家族署名 年 月 日

代理人署名 年 月 日

あなたの願いをご自由にお書きください。

身体に負担がかかる治療とは？

身体に負担がかかる治療とは、痛みが生じたり、機械がつながったり、副作用が生じる可能性がある治療のことをいいます。通常は、行うことで得られるメリット・デメリットを考え患者さまと話し合いながら決めていきます。

① 点滴（てんてき）腕や足の静脈から入れる方法と中心静脈から入れる方法があります。食べ物を飲み込めなくなったり、必要な栄養や水分を口から取れなくなった場合に使用されま

す。腕や足の静脈から入れる方法は、一般的で簡便ですが、十分な栄養を投与することはできません。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

② **中心静脈栄養（ちゅうしんじょうみゃくえいよう）** 鎖骨の下、首、太ももの太い静脈にカテーテル（管）を入れ、点滴を行う方法です。長期間にわたり栄養を投与できる利点があります。欠点としては、入れる時に出血をおこしたり、あとから感染をおこすことがあります。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

③ **経管栄養（けいかんえいよう）** 鼻から胃にチューブを入れる方法と、皮膚から胃に直接チューブを入れる方法（胃瘻：いろう）があります。食べ物を飲み込めなくなったり、必要な栄養や水分を口から取れなくなった場合に使用されます。経管栄養では鼻やのどの違和感を生じることがあります。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

④ **胃瘻（いろう）** 胃カメラまたは手術で、お腹から胃に直接チューブを入れる方法です。鼻やのどの違和感がないので、長期間の使用に適しています。チューブの周りの皮膚がただれることがあります。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

⑤ **降圧剤、強心剤（こうあつざい、きょうしんざい）** 血圧を上げるために使う薬で、主に点滴で入れます。血圧を上げて脳や心臓など重要な臓器に血液を送り、機能を保つことを目的としています。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

⑥ **輸血（ゆけつ）** 血液中の赤血球（酸素を運ぶ成分）、血小板や凝固因子（出血したときに血液が止まるように働く成分）などの機能や量が低下したときに、その成分を補充するため、点滴から献血由来の血液製剤を入れます。まれにアレルギーを生じることがあります

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

⑦ **人工透析（じんこうとうせき）** 腎臓は、血液を濾過して体内の老廃物や余分な水分を尿として捨てる働きをしています。腎臓が著しく悪くなった場合に、腎臓の代わりに機械で血液を濾過してきれいにすることを人工透析といいます。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

⑧ **人工呼吸（じんこうこきゅう）** 自力で十分な呼吸が出来なくなった時に、体の外から肺に空気や酸素を送り込み、呼吸を補助する方法です。マスクから送る方法と、気管に直接管を入れて送る方法があります。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

⑨ **気管内挿管（きかんないそうかん）** 人工呼吸をするために、口または鼻から直接気管内に管を入れる処置です。苦痛を伴うため通常は鎮静薬を使って人工的に眠らせておこないます。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

⑩ **気管切開（きかんせっかい）** 人工呼吸をするために、喉（のど）を数c m切開し、気管に管を入れる方法です。長期間の人工呼吸や、口から喉の空気の通り道（気道）が狭くなっている場合におこないます。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

⑪ **人工呼吸器（じんこうこきゅうき）** 自力で呼吸をしない、または、呼吸が不十分な場合、人工呼吸器を使って呼吸を補助します。苦痛を伴うことがあるので、鎮静薬を使う場合があります。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

⑫ **除細動（じょさいどう）** 通常、心肺蘇生として、心臓マッサージ（胸骨圧迫）と同時に行います。各所に設置されているA E D（自動体外式除細動器）は不整脈を感知し、必要に応じで電気刺激を与える医療機器です。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

⑬ **心臓マッサージ（しんぞうまっさーじ）** 有効な心臓の収縮がなくなったときに、外部から心臓を圧迫することによって血液を心臓から押し出す処置のことをいいます。胸骨圧迫ともいいます。

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない

気づいたときにいつでも読んだり書き込むことができるように
保管しておきましょう



家の中で、周りの人にもわかる場所に置いておきましょう



もしものの時の人生会議ノート アドバンス・ケア・プランニング

〒003-0026 札幌市白石区本通8丁目南1番10号

TEL : 011-863-5151

2025年12月1日 初版発行

編集発行 社会医療法人 医翔会 札幌白石記念病院 ACP チーム