

さあ始めよう！人生会議①

元気なうちから考える人生の最期の迎え方

人生会議という言葉を知っていますか？新聞やニュースなどで聞いたことがある方もいるかもしれません。ちょっと耳慣れない言葉「人生会議」についてご紹介します。実は、みなさんに身近なお話なのです。

人生会議とは

人生会議って、ちょっと不思議な言葉ですね。

「人生の何を会議するんだろう？」「会議ってどんなことを話し合うんだろう？」と疑問に思うかもしれません。

人生会議とは、「今後の人生をどのように過ごして、どんな医療やケアをうけて人生の最期を迎えたいか、家族やかかりつけ医、介護の担当者等とあらかじめ話しあっておくこと」です。

元々の言葉は、アドバンス・ケア・プランニングといいます。ちょっと長い馴染みのない言葉でしたので、厚生労働省が公募して決まった愛称が「人生会議」です。

自分の希望を伝えよう

たとえば「最後まで自宅で暮らしたい」と思っているのに、いざという時に、自分の意思を伝えられない状態になってしまうかもしれません。ご自分が希望する医療やケアを受けるために、家族とともに、話し合いをしておきましょう。

どんなふうに話し合いをしたらよいか困った時は、かかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャーなどの日ごろ関わっている専門職の方に相談してみてください。

状況や体調の変化で、希望は変わるものです。一度決めたらその通りにしなければならぬと思わずに、気持ちが変わったらそのつど話し合えばよいのです。

繰り返し話し合いをしていくことが「人生会議」なのです。

延命治療はしたくないけど、なるべく痛みやつらさを抑える処置をしてほしいな

できるだけ長く自宅で暮らしたいな



さあ始めよう！人生会議②

病気になっても自宅で暮らせるの？

「自宅で最期まですごしたい」という希望をお持ちの場合、病気になっても自宅で暮らせるのでしょうか。自宅での暮らしを支える医療についてご紹介します。

在宅療養とは

外出が難しくなったり、病院へ行くことが難しくなった時、住み慣れた自宅へ医師や看護師、ホームヘルパー等に来てもらい、医療や介護、必要な生活支援サービスを受けながら療養生活を送ることで、自宅にしながら医療と介護を受け、自分らしく生活できます。

在宅療養を支える医師・看護師

医師や看護師が自宅を訪問し、病気を安定させたり、痛みや苦痛を和らげたりする医療を行います。酸素吸入器などの医療機器を使っている方や、がんの末期で痛み止めの医療用麻薬を使っている方もいます。

病院に入院しているときのような高度な検査や手術といった治療はできませんが、安心してご自宅で暮らせるように、医師や訪問看護師がサポートします。

自宅で歯科診療も

訪問歯科診療を利用すると、自宅で歯科診療を受けることができます。むし歯や歯周病の治療のほか、入れ歯の調整、口腔ケア、食事を飲み込みにくくなったときの相談もできます。訪問できる歯科をお探しの場合は、かかりつけ歯科医や江東区歯科医師会へご相談ください。

→ 江東区歯科医師会 （電話）03-3649-0780

お薬の管理やお届けも

かかりつけ薬剤師が、自宅を訪問して薬を管理したり、ガーゼなどの衛生材料をお届けします。対応できる薬局をお探しの場合は、江東区薬剤師会へご相談ください。

→ 江東区薬剤師会 （電話）03-6912-6110

実際にどんな医療を受けるか、どんなケアを受けるのかは、必要になったときにケアマネジャーなどに相談して決めていくこととなります。いざという時のために、ぜひ知っておくとよいでしょう。

さあ始めよう！人生会議③

ひとり暮らしでも自宅で療養できるの？

ひとり暮らしの方でも、高齢のみの世帯の方でも、介護サービスを活用しながら、在宅療養することができます。

介護保険サービスの活用

介護保険では、ひとり暮らしの方や高齢者のみの世帯を支えるサービスがあります。

訪問介護

ホームヘルパーが自宅を訪問し、身体介護や調理洗濯などの生活援助をします。

訪問入浴

入浴車や簡易浴槽を使って入浴を介助します。

訪問リハビリ

理学療法士が自宅でリハビリを行います。



利用はケアマネジャーと相談

どんなサービスを、どのくらい使うか調整しているのがケアマネジャーです。利用する方の状況を確認しながら、自分らしい生活ができるようにサポートしていきます。

長寿サポートセンターでも相談できます

長寿サポートセンターは、すべての高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して生活していただくための総合的な相談機関です。専門の職員が相談に応じます。お住いの地域を担当する長寿サポートセンターへご相談ください。



私は夫と二人暮らし。週2回の訪問看護、週1回の訪問介護、週2回の訪問リハビリを利用しています。家でモリハビリができて助かります。

私はひとり暮らし。訪問看護に週3回、訪問介護に毎日来てもらっています。お風呂は訪問入浴のサービスを使っています。通院できないので、訪問診療を月に2回受けています。



※利用できるサービス内容は、個人の状況により異なります。

さあ始めよう！人生会議④

自宅で最期を迎えるということ

50年前までは、自宅で亡くなる方が約6割おり、多くの方が住み慣れた場所で最期を迎えていました。それ以降は病院で亡くなる方が増え、現在では約7割の方が病院で亡くなっています。

病院で亡くなるのが当たり前になってしまった現在では、「住み慣れた自宅で最期まで暮らしたい」という希望があっても、自宅で最期を迎えることに不安を感じる方もいるかと思います。自宅での看取りについて、よくあるご質問にお答えします。

Q1 いざ看取りとなった場合、どこへ連絡すればいいのでしょうか。医師が間に合わず、家族だけで看取っても法的に問題になりませんか。

A1 慌てずにかかりつけ医と訪問看護ステーションへ連絡しましょう。かかりつけ医が臨終の場に間に合わなくても、これまでの病気の経過が明確で、その病気で亡くなったことが明らかであれば、かかりつけ医から死亡診断書が発行されます。法律的な問題はありません。

Q2 自宅で介護をされていて容態が悪化したら慌ててしまいそうです。

A2 高齢者の場合は、旅立ちにむかってゆっくりと進行するケースが多く、一週間くらい前から徐々に兆候があらわれます(疾病や個人によって異なります)。かかりつけ医や看護師と日ごろからよく相談し、心の準備をしておきましょう。

Q3 容態が悪化して救急車を呼んだらどうなりますか。

A3 救急搬送された場合、本人の望まない医療処置(延命処置など)が行われてしまう場合があります。そのため、急変時の対応についてあらかじめ決めておくことが重要です。「どんな状態の時に救急車を呼ぶのか(呼ばないのか)」「どこの病院に搬送してもらうのか」「最期はどう過ごしたいのか」を、日ごろから話し合い、確認しておきましょう。

このほかにもさまざまな疑問や心配ごとが出てくるかもしれません。

そんな時はかかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャーなどに相談してみましょう。

住み慣れた自宅で安心して最期を迎えるために、

医療・介護の関係者がサポートします。



さあ始めよう！人生会議⑤

家族に希望を伝えよう

人生会議とは、「今後の人生をどのように過ごして、どんな医療やケアを受けて人生の最期を迎えたいか、家族やかかりつけ医、介護の担当者等とあらかじめ話し合っておくこと」です。

年末年始などの家族で集まる機会に、家族や身近な人と話し合い、ご希望や思いを共有してみてもはいかがでしょうか。

こんなことを話してみましよう

- これまでの暮らしで大切にしてきたこと
- これからどのように生きたいか
- 病気になったときに望む医療やケア、望まない医療やケア
- 自分で意思表示できないときに望む治療
- 自分の代わりに判断してほしい人
- これだけは嫌なこと
- 最期まで暮らしていきたい場所

人生の終わりは、いつかは必ず訪れるものです。穏やかに最期の時を迎えられるように、日ごろから本人の希望や、家族がどのように支えることができるのかを話し合っておきましょう。話し合いをしておくことで、本人が気持ちを話せない状態になった時でも本人の希望を踏まえた対応をとることができ、家族や周囲の人の心の負担は軽くなることでしょう。

状況や体調によって考えや気持ちが変わることはよくあることです。その都度、考えを整理したり、話し合うとよいでしょう。



さあ始めよう！人生会議⑥

困ったときには相談しよう

人生会議は、人生の最後の日々を穏やかに、納得のいく形で送るために役立つものです。ぜひ、身近な人や医療・介護の関係者とともに話し合っておきましょう。

話し合うためには、どんな制度があるのか、どういった医療・介護サービスを使うことができるのか知ることが大切です。困ったときに相談できる場所などをご紹介します。

長寿サポートセンター

すべての高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して生活していただくための総合的な相談機関です。介護や医療の専門的知識を持った職員がご相談に応じます。区内に 21 か所のセンターがあり、お住まいの住所ごとに担当するセンターが決まっています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

かかりつけ医

身近な地域で日常的な診療や健康管理を行い、気軽に相談できる医師です。元気なうちから、かかりつけ医を持つことをお勧めします。そして、困ったときにはかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医をお探しの場合は、江東区医師会へご相談ください。 → 江東区医師会 (電話)03-3649-1411

ケアマネジャー

介護サービスを利用している方は、ぜひ担当のケアマネジャーに相談してみましましょう。どんな療養生活を送りたいかを一緒に考え、実行していくお手伝いをしてくれます。

人生の終わりは誰にでも必ず訪れます。堅苦しく考えたり、敬遠したりせずに、普段の会話の中で周囲の人と話してみてもいいでしょうか。

状況や体調により気持ちや考えは変わります。また、時間が経てばご家族の状況や、制度も変わるかもしれません。その都度、話し合っておくとよいでしょう。

江東区在宅療養ガイドブック配布中

在宅療養をご紹介する「江東区在宅療養ガイドブック」を作成しました。保健所や、長寿サポートセンターなどで配布しています。また、ガイドブックの内容は、江東区のホームページにも掲載しています。

