

望む人生を よりよく生きるために

自分の最期をどう迎えるか ―。ある調査では、45%の人が「自宅で」と望みながら、実際に自宅で最期を迎える人は13%。また、自身の最期について家族と話したことがない方は68%。その理由は、考えたことがない、話しづらい、よくわからない、などです。

「人生会議」

人生の最終段階では、自分が受けた医療やケアについて、7割近い人が自分の希望を伝えることが難しくなると言われています。

「もしもの時」のために、元気な時から「自分はどのような最期を迎えたいか」を考え、周りの信頼できる人に伝えておくと、自分の希望が最期まで尊重されやすくなります。それは、家族など身近な人の負担を軽くすることにもなります。

このように「人生の最終段階における医療やケアについて、本人が家族等や医



療・ケアチームと共にあらかじめ話し合うプロセス」のことをACP（アドバンス・ケア・プランニング）といい、その愛称を「人生会議」といいます。

日常会話から

「人生会議」などと言われると、本人と家族や親友などが机を囲んで話し合うようなイ

メージを持つと思いますが、そうではありません。日常の何気ない会話が、「人生会議」です。



たとえば、知人が入院したということを聞いて「私は病気になっても、家族と一緒にいたいから、できるだけ入院したくないな」「でも痛みや苦しいのは嫌だな」とか、テレビでガン患者の番組を見て「私なら最後はお寿司を食べたいかな」とか、家族や周囲の人との日常会話。そうした普段の他愛もない会話から、自分の思いを伝え、また相手の思いを知る。それが「人生会議」です。

それは将来の医療やケアの「方針を決める」ことではありません。自分が何を大切にしているか、どんな生

き方を望むか、どんな医療的ケアを望むか、を今考えること、そしてそれを周りに伝えることです。



【ウラに続く】

具体的には… ①

具体的には、次のようなサイクルを繰り返すことです。

- Step 1 自分が大切にしたいことを考える
- Step 2 自分の気持ちを伝えてくれる人を選ぶ
- Step 3 かかりつけ医に相談する
- Step 4 信頼できる人や医療・介護関係者と話し合う
- Step 5 考え、話し合ったことを書き留める

気持ちや考えは変化しますから、繰り返し繰り返し考え、話し合いきましょう。

具体的には… ②

独居で家族も特に親しい人もいないという方は、かかりつけ医や、病院や介護のスタッフに、まずは相談してみてください。



「もしもの時」に求められる判断とは、たとえば、口から食べることが難しくなった時に「胃ろう」をするかどうか。自分で呼吸ができなくなった時に人工呼吸器をつけるかどうか、などいろいろあります。



とんだ訪問看護ステーションで看取った、お1人暮らしの方は、ご家族もいなくて後見人の方、ヘルパーさん、デイサービスを利用しておられました。最期の時が近づき、ご本人は「家に帰りたい」と言われました。お元気な時から「最期は家で…」と言っていたのを後見人、ヘルパーさんからうかがい、ご自宅へ帰っていただき、ご本人の希望通り、住み慣れたご自宅から旅立たれました。

ご本人の希望を知っていたことで、周りの方が悩むこともなく、お1人暮らしでも最期までご自宅で過ごすことができました。

多くの方は、これまで「自分の受けたい医療」についてや「大切にしていること」「好きなこと」を、一度は誰かに話しているのではないのでしょうか…。話し合いのスタイルに決まりはないですし、結論を出す必要もないです。今の素直な気持ち、思いを、まずは自分が考えてみて下さい。それが「人生会議」の始まりです。日本では“縁起でもない”といって、そうした話をしづらい風潮がまだまだ強いと思いますが、「人生会議」、考えてみませんか。

〔とんだ訪問看護ステーション管理者 高井みゆき〕

※今回の内容は、12月1日に行った「富田町病院 健康講座」でのお話を要約したものです。

