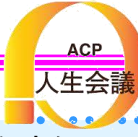


最近「終活」を行う人は増えていますが、「ACP」について知っていますか？「終活」は「人生の終わりのための活動」の略で、遺言や財産相続、身の回りの生前整理を行うことです。「ACP」はもしもの時のために、自分の価値観や生き方を周りの信頼出来る人と話し合っておくことです。最期まで自分らしく生きるために、「もしも」の時のことを考えてみませんか？



● ACP（人生会議）とは

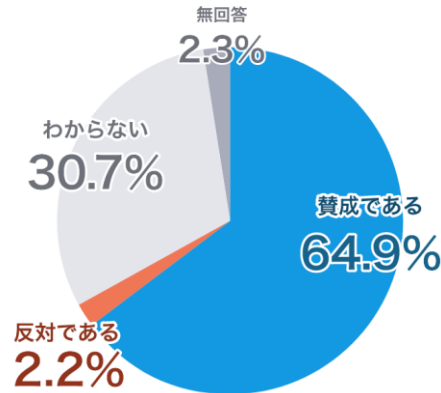
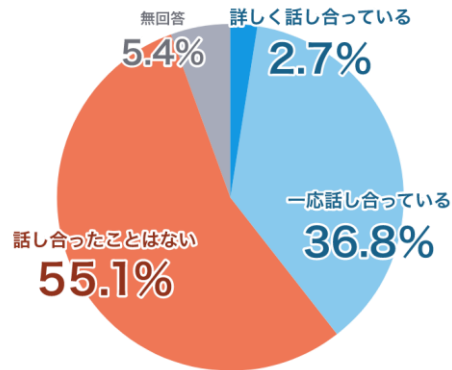
人は誰でも命に関わるような病気やケガをする可能性があります。体調が悪くなると、自分の思いや希望を伝えられなくなる方は多いです。もしもの時に備えて、前もって受けてほしい医療やケアについて、自分の希望や想いを、家族や大切な人、かかりつけ医をはじめとした医療者とともに話し合っておくことをアドバンス・ケア・プランニング（ACP）といい、その愛称として「人生会議」と呼びます。



● 市民を対象とした調査結果

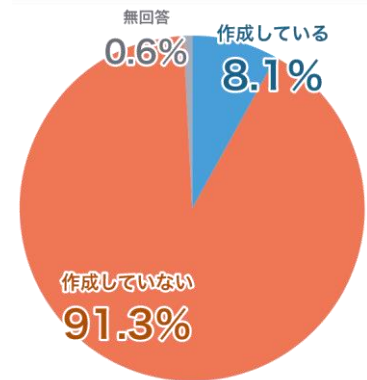
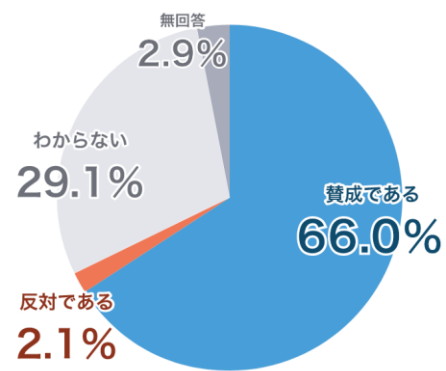
人生の最終段階における医療・療養に関する家族等や医療介護関係者との話し合いの状況

家族等や医療介護関係者等とあらかじめ話し合い、また繰り返し話し合うことについて



どのような医療・療養を受けたいかを記載した書面をあらかじめ作成しておくことについて

意思表示の書面作成状況



出典：平成29年度人生の最終段階における医療に関する意識調査（厚生労働省）

話し合いの重要性には多くの方が賛成していますが、実際に行動に移す方はまだまだ少ないのが現状です。



● ACPの手順

step1 大切なことについて考えてみよう

家族や友人のそばにいたい
好きなことをし続けたい
家族に負担をかけたくない



step2 健康状態について学びましょう

現在の健康状態や病気について理解できているか？
病気や病状はどこまで話してほしい？



step3 代わりに思いを伝えられる人を選びましょう

どんな時でもあなたの希望を尊重し、判断してくれる人



step5 書き留めておきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。



step4 希望する医療やケアについて話し合いましょう

今後予想される経過は？
必要な医療やケアは？
延命治療を望む？望まない？
治療はどこまで受けたい？
大切な時間をどこで過ごしたい？



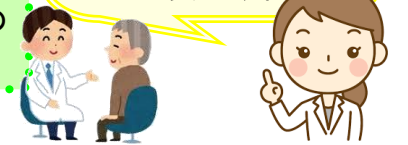
Point 自分が希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

希望や思いは、時間の経過や健康状態によって変化していくものであり、一度で決まるものではありません。何度も繰り返して考え、話し合いましょう。また、病気によって経過は異なるため、「もしも」の時に備えて、健康な時（体調の良い時）から、話し合うことが重要です。

● ACPを行うことの良い点

- ◆ 自分が本当は望んでいないこと、受けたくない治療などをされることがなくなる
- ◆ 自分の意思を尊重した医療が受けられる
- ◆ 医師に対する信頼感が増す
- ◆ 前もって話し合うことで、家族の不安や抑うつなどの心の負担が減る

医療関係者にとっても、患者さんの希望や目標が明確であれば、率直なコミュニケーションができ、良好な関係が築けるというメリットがあります。



自主的に行うことが大切です

全ての方が、ACP（人生会議）をしなくてはならないというわけでは、決してありません。このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない人に無理強いをしないようにしましょう。

ACP（人生会議）を重ねることで、自分の気持ちを話せなくなった「もしも」の時には、話し合った内容が重要な役割を果たします。また、家族や大切な人は、重要な判断を迫られた時に心の負担が軽くなります。気になる方は、一度、主治医や担当看護師に相談してみましょう。



<参考> 人生会議（ACP） - 厚生労働省、アドバンス・ケア・プランニング（ACP） - 日本医師会