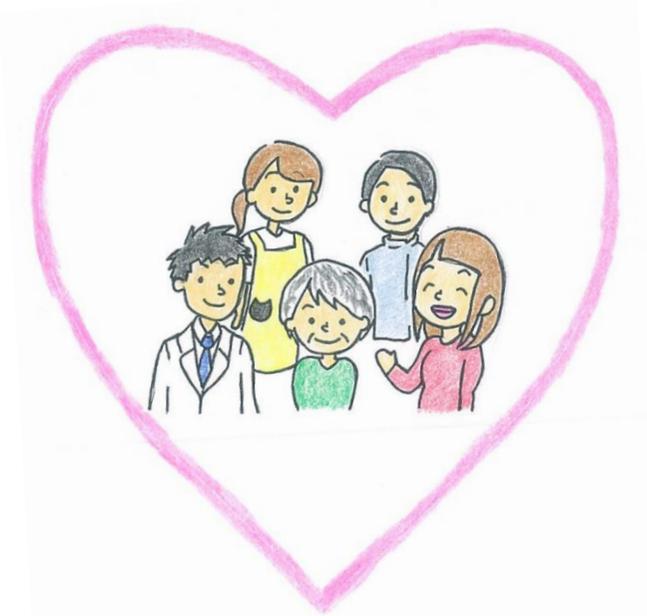


久慈市在宅医療・介護連携推進事業

もしもの時のために 伝えたいこと 話し合っておきたいこと

# こうしたいノート



誰かといっても、ひとりであっても、人生において自分自身の治療や介護などの選択が必要な時が訪れる可能性があります。

このノートは、医療やケアなどの自分の願いを叶えるために、信頼できる人との話し合いや書き留めることを手助けするためのものです。

医療と介護のデザインプロジェクト 

主催：久慈市地域包括支援センター

共催：岩手県立久慈病院

もし、認知症や寝たきりなどで  
介護が必要になったら…

もし、これから回復が見込めない  
最期の段階になったら…

『こうしたいノート』は、医療やケアなどの  
自分の願いを叶えるために

- ① 家族や友人など自分を理解してくれる  
信頼できる人（代理判断者）を決める
- ② 考えや想いの話し合いを始め、繰り返し  
話し合う
- ③ 話し合った内容をその都度、書き留める  
ことを手助けするためのものです。

## も く じ

① 私のプロフィール	1
② 私が大切にしたいこと	2
③ 最期の時の願いを叶えるために	4
④ 安心お役立ち情報	9
⑤ のこすことも私らしくあるために	10
大切なメッセージ	14
付録 ご家族の方へ～これからの過ごし方～ 提供 岩手県立久慈病院 緩和ケア委員会	17

# ① 私のプロフィール

(記入日： 年 月 日)

フリガナ		性別 男・女	年齢	歳	
氏名		生年月日	大	昭	平
		年	月	日	
住所 (〒 - )					
携帯電話			自宅電話		
お勤め先			電話番号		

緊急連絡先 (本人以外)

氏名	住所	電話	関係

病気やアレルギー (疑い含む) など	
かかりつけ医	
ケアマネジャー氏名	要支援 1・2
	要介護 1・2・3・4・5
その他	

## ② 私が大切にしたいこと

(記入日： 年 月 日)



話をしたい人、会いたい人

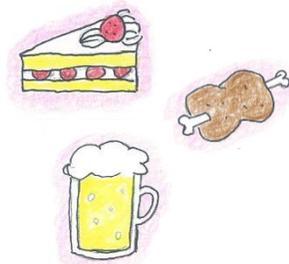
氏名	住所	電話	関係	備考



行ってみたいところ、好きな場所 (旅行など)



食べたい物、飲みたい物



身近なところに置いておきたい物



大切にしていること、大切にしている物

もし、認知症や寝たきりなどで介護が必要になった時、あなたならどのようにしたいですか？

◎ どこで暮らしたいですか？

- 自宅
  - お願いしている（具体的に）
  - 施設（具体的に）
  - その他
- .....
- .....

◎ 誰に介護をしてほしいですか？

氏名	住所	電話	関係	備考

◎ 介護保険サービスの利用について

- 利用を考えている
  - 利用料金は
    - 貯金、年金、保険のお金がある
    - お願いしている（誰に）
    - その他（）
- 利用を考えていない（介護をお願いしている人）
- わからない、決めていない
  - ※早目のご相談をお勧めします。地域包括支援センター（0194-61-1557）

◎ 決めてくれる人、判断してくれる人

氏名	住所	電話	関係	備考

◎ 病名の告知について

- 病名の告知を受けたい
- 病名の告知を受けたくない

◎ 余命の告知について

- 余命の告知を受けたい
- 余命の告知を受けたくない

その他、希望などをお書きください

# ③ 最期の時の願いを叶えるために

(記入日： 年 月 日)

もし、これから回復が見込めない最期の段階になった時、あなたならどのようにしてほしいでしょうか？

## 緩和（かんわ）ケア処置

痛みや苦しみを和らげることを最優先に考えた医療や処置です。終末期や看取りのときはもちろんですが、病院を受診したはじめの時から行われています

～ 例えば次のようなものがあります

- 体を拭いて清潔にします
- 痛みや苦しみを取る薬や注射をします
- 体の向きを変えて褥瘡（じょくそう）を防ぎます
- 痰がたまって出しづらい時には吸引します



## 延命（えんめい）処置

もとの病気を治すのではなく、生命を維持することを目的とした処置です。ただし、どこからが延命かをはっきりと決めることはむずかしく多くの議論があります

～ 例えば次のような時の処置です

- 物が食べられなくなった時
- 水が飲めなくなった時
- 呼吸が止まった時
- 心臓が止まった時



## 医療や介護で行われる処置の紹介

### 心肺モニタリング

心臓の動きや呼吸を観察するための電極をからだや手足に付けます



### 投薬・点滴

苦痛を和らげる以外の薬もつかい、飲めない時には点滴での水分の補給もします



### 人工透析

腎臓が悪くなり尿が出なくなった時に、血液をフィルターにかけて浄化します



### 血液製剤

献血される血液を加工して作ります。赤血球、血小板、ばい菌に対抗するグロブリン製剤などがあります

## 医療や介護で行われる処置の紹介

### 経鼻胃管 (けいびいかん)

口からうまく食べられなくなった時に、鼻から胃にチューブを通して栄養が入ります



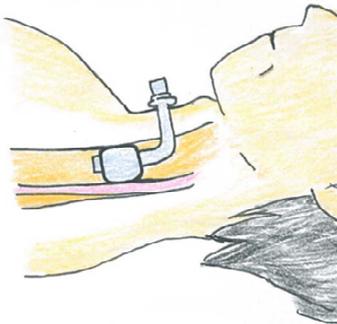
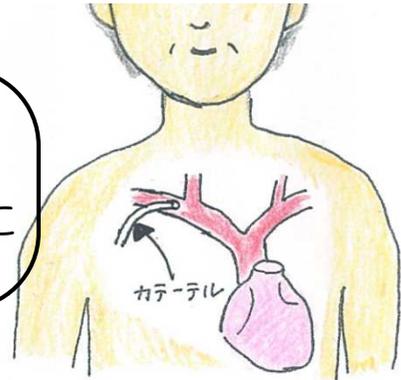
### 胃ろう

口からうまく食べられなくなった時に、手術をしてお腹に穴をあけて栄養剤を入れます

### 中心静脈栄養

(ちゅうしんじょうみやくえいよう)

鎖骨や首、足の付け根の太い血管に専用の注射をして栄養を補います



### 気管切開 (きかんせっかい)

呼吸する力が弱った時、手術をして、のどから気管に直接空気が入るようにします

## 心肺蘇生

(しんぱいそせい)

心臓が止まった時、心臓マッサージをしたり人工呼吸や気管内挿管などをして動きを再開させます

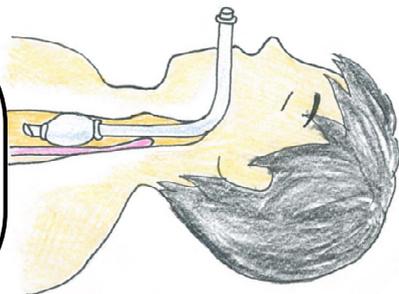


## 心臓マッサージ

心臓が止まり血液が動かなくなった時に胸を押して流れをつくります

## 気管内挿管 (きかんないそうかん)

自分で呼吸が出来なくなった時、口や鼻から気管にチューブを通して空気を送ります



## 人工呼吸器

(じんこうこきゅうき)

気管内挿管や気管切開に接続して、機械で空気をおくります

もし、これから回復が見込めない最期の段階になった時、あなたならどのようにしてほしいでしょうか？

取り除けない痛みや  
苦しみについて

- 取り除けないのなら眠らせてほしい  
 多少の痛みがあっても眠りたくない

緩和ケア以外の処置について

心肺モニタリング

- 希望する  しない

投薬・点滴

- 希望する  しない

血液製剤

- 希望する  しない

人工透析

- 希望する  しない

経鼻胃管

- 希望する  しない

胃ろう

- 希望する  しない

中心静脈栄養

- 希望する  しない

気管切開

- 希望する  しない



心肺蘇生

心肺蘇生

- 希望する  しない

・心臓マッサージ

- 希望する  しない

・気管内挿管

- 希望する  しない

・人工呼吸器

- 希望する  しない

記入日：            年    月    日    署名

その他、希望などをお書きください

記入に迷うときは、主治医・看護師に気軽に話してみましよう

## ④ 安心お役立ち情報

(記入日： 年 月 日)

### ◎ 久慈市地域包括支援センター ☎0194-61-1557

高齢者が生活で困っていることや心配なことを「どこに相談すればいいのかわからない」場合の相談場所です。相談内容に応じて、適切なサービスや機関、制度の利用をサポートします。

### ◎ あんしんねっと（日常生活自立支援事業）の相談窓口 久慈市社会福祉協議会 ☎0194-53-3380

認知症などで判断能力が不十分となった方で、契約内容について判断できる能力を有していると認められる方が対象です。

内容：福祉サービスの利用援助、日常的金銭管理サービス、書類等預かりサービス

### ◎ 成年後見制度の相談窓口

#### 久慈地域成年後見センター ☎0194-53-3380

認知症などで、判断能力が不十分となった方が財産管理や、契約で不利益をこうむったり、尊厳が損なわれたりしないように、主に法律的に支援する制度です。

### ◎ 相談したことがある機関

名称	連絡先	備考

メモ

# ⑤ のこすことも私らしくあるために

(記入日： 年 月 日)

## ◎ 葬儀などについて

- 遺影の希望 あり (写真のある所 )  
おまかせ

- 宗派

※日頃より信仰している寺院等に、方法や費用などについて相談しておきましょう。

- お悔やみ情報の掲載

久慈市広報掲載 する しない おまかせ

新聞掲載 する しない おまかせ

- 葬儀の手配 あり (葬儀店名 )  
なし

- 納棺時の衣装

- 喪主

氏名	住所	電話	関係	備考

- 葬儀に呼びたい人

氏名	住所	電話	関係	備考

## ◎ その他希望すること

葬儀の場所や規模、花や音楽などの詳細、かいみょう戒名の位などの記入や、遺影写真を貼っておくスペースなどに活用ください。



## ◎ 財産などについて

### ● 預貯金

名義	金融機関	支店	備考

※亡くなった後は、すぐにお金を引き出すことができません。

### ● 不動産

場所（市町村）	土地、家屋など

### ● 生命保険

名義	会社名	支店	備考



大切なメッセージ(記入日: 年 月 日)



# 写真を貼るスペース

この付録は、最期を迎ようとしている方のご家族が、  
残された大切な時間をできるだけ穏やかに過ごされるように、  
岩手県立久慈病院が作成したものです。  
本冊子において付録として掲載させていただきます。

ご家族の方へ

～これからの過ごし方～



残された大切な時間を出来るだけ穏やかに過ごされ、安らかに最期を迎えられるよう、私たちからご案内いたします。

お別れが近づくにつれて、以下のような普通とは違った様々な症状が出てきます。

## 意識の状態について

日にちを間違えたり、見えないはずのものが見えたり、つじつまが合わないことを話される時があります。

これは脳の働きが徐々に落ちていくためです。

そのような時は、ご家族の方は無理に訂正せず、本人の気持ちがすむように話を合わせてあげるほうが、本人は混乱せずに落ち着かれることが多いようです。

日中も眠っている事が多くなり、時々うなるような声を出したりすることもあります。無理に起こしたりせずに、静かに眠らせてあげてください。



## 呼吸の変化について

痰やつばが口の中にたまって泡が出るような時は、ガーゼなどで拭き取ってあげてください。

意識が落ちてくる頃には肩で呼吸をしたり、あえぐような呼吸ができてきます。

また、舌がのどの奥に降りて、ゴロゴロという音がすることがあります。少しずつ呼吸の間隔が不規則になってきたり、浅くなってきたりします。

見ていると苦しそうに見えますが、ご本人はほとんど意識がなく、周りが思うほど苦しくはないようですので、  
見守ってあげてください。



## 体の動きについて

体がだるくて身の置き所がなくじっとしていられず、絶えず体や手足を動かしたりしていますが、そっと背中をさすってあげてください。

また、足の方に座布団や枕を入れて高くしてあげると少し楽になることがあります。

## お食事について

食欲が無くなり、物を口にしなくなります。

無理に栄養のあるものをすすめると苦痛になるようです。小さい氷やさっぱりした冷水が好まれます。

ガーゼに浸したり、吸い飲みやスプーンで少しずつ、飲ませてあげてください。

## 手足の冷感やむくみ、皮膚色の变化について

血液の循環が悪くなっているためです。少し温かくなるよう、優しくさすってあげてください。

このような様々な症状に接して、ご家族の方は戸惑われたり不安になったりされるかもしれませんが、お別れが近づいている時の自然な変化、反応と理解して頂きどうぞ落ち着いて対応してください。

また、意識がはっきりしなくても聴力だけは最後まで残ると言われています。そばで聞き慣れた声がしているだけでも、ご本人は安心されると思いますので、優しく声をかけてあげてください。

## これから、考えておくこと

親戚や友人、知人で連絡する人、会わせたい人はいらっしゃるませんか。

息を引き取った時に、体を拭いてきれいにするためのタオル 2 枚と、家にお帰りになる時に着せたい着物(生前ご本人が好んで着ていたものでも、ご家族の方が着てほしいものでもよろしいです。ただし袖口

のせまいものやかぶり物は、着せにくいので避けられた方がよろしいと  
思います。)を準備しておいてください。ご自宅にお帰りになる方法も、  
考えておいた方がよろしいと思います。

薄化粧をご希望される場合は化粧品などをご準備下さい。ご自宅  
にお帰りになる際、それを使って薄化粧させていただきます。

急な容態の変化があるかもしれません。いつでも連絡がとれるよう  
ご協力をお願いします。



最期を迎えようとしているご本人は、様々な苦痛から解放される  
ときであります。

万が一、ご家族の方が看取りに間に合わない場合  
でも、苦しみを長引かせるだけの治療はしないで、とにかくご本人が  
出来るだけ苦しまれることのないように対処したいと考えております。

その他、不安に思っていることや、ご要望などがありましたらいつでも  
お話してください。



久慈市在宅医療・介護連携推進事業  
医療と介護のデザインプロジェクト  
主催：久慈市地域包括支援センター  
共催：岩手県立久慈病院

第1版 2018年10月23日  
第2版 2019年 6月10日  
第3版 2022年12月28日