

第2章

人生最期のときを
どのように
迎えるか

1

最期まで自分らし

最期は誰にでも訪れる。まだ先のことだけど、元気な今だからこそ、いつかはやってくる最期のときを、自分らしく迎える。それは“最期”のような選択が自分らしいのかを、これから起こりうることに思い

自分らしい暮らしを続けるために 考えておきたいこと

どこで

たとえば…

- おうち
- 病院
- 介護施設

医療の進歩やチームケアの充実により、多くの場合、最期までおうちで過ごせます。おうちでという人も、病院や介護施設が安心という人も、どちらか一方が正解ということではありません。自分自身の考えで最期を迎える場所を選ぶことができます。

もしものとき、どこで最期を迎えたいか、誰に看取ってほしいか。病状が悪化したとき、どんな治療を望むのか。いろいろな選択肢があります。ご家族や信頼できる人などと話し合いながら、自分の望む形をイメージしてみましよう。

誰に

たとえば…

- 配偶者
- 子ども・孫
- その他の
親しい人

配偶者やご家族、親戚、親しい友人など、最期のときに見送ってほしい人たちを考えておきましょう。

どのような

たとえば…

- 緩和ケア
- 延命治療
- 自然な経過で

これからもっと身体が弱っていったり、痛みが強くなってしまったり、ということが、起きないとも限りません。延命治療といえば人工呼吸器を想像しがちですが、実際はそれに限りません。もしものときに備えて、考えをまとめておくことが大切です。

く暮らす

…ご本人にむけて…



ご本人にむけて

じっくり考えられることかもしれません。
まで自分らしく生きる”ということにほかなりません。
を巡らせながら、自分自身に問いかけてみましょう。

周囲と話し合う・共有する

話し合うことで想いが共有できる

最期まで自分らしく暮らすために、これまでどんなふう生きてきたか、これからどのように生きていきたいか、ご家族や親しい友人、信頼できる人たちに話してみましょう。語り合うなかで新しい視点が生まれたり、考えが深まったり、お互いを理解し、想いを共有することができます。

ご家族と

かかりつけ医など
多職種連携チーム
のメンバーと

親しい友人や
信頼できる人と



話し合おう、
思っていること何でも。

これまで
歩んできた
自分の歴史

これまでの人生を振り返って、好きだったもの、楽しかったことなどを思い出してみましょう。やりたいことを思い出すよいきっかけになります。

現在

考えていること
悩んでいること
知りたいこと

療養やそれ以外のことで、自分の想い、不安や疑問、気になることなど、何でも話してみましょう。

これから

希望すること
知っておいてほしいこと

やっておきたいこと、伝えておきたいこと、お願いしておきたいことなど、これからのことについて、何でも話してみましょう。

◆周囲と話し合う・共有する
◆自分らしい暮らしを続けるために考えておきたいこと

どのような治療を望みますか？ ～元気なときから考えておきましょう～

在宅療養での積極的な治療・処置としては、次のような種類があります

点滴

腕などの末梢静脈から、点滴で栄養・水分などを投与。

酸素療法

おうちに在宅酸素療法の機器を設置。携帯用もあります。

高カロリー輸液

長期にわたる場合には頸部や大腿部の太い血管から高カロリーの栄養・水分などを投与。

喀痰吸引

吸引器などで、気道にたまった痰の除去。

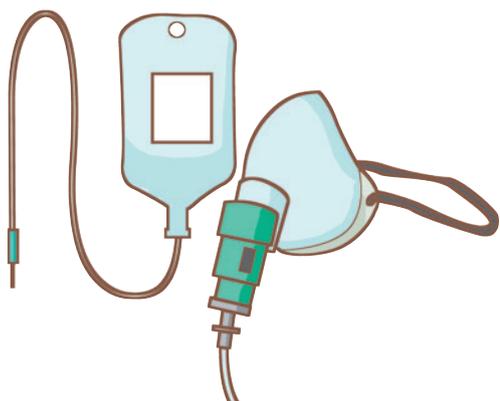
経管栄養（胃ろう、鼻腔栄養など）

鼻から、または胃や腸に直接カテーテルを入れて栄養を注入。

人工呼吸器

人工呼吸器を装着して、呼吸を管理。

など



～人生会議(ACP)～(P.25参照)

自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有することが大切です。

この共有の取り組みを「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」といいます。国が愛称を募集し「人生会議」と呼ばれるようになりました。現在、この「人生会議」の普及啓発が進められています。

望まない治療を避けるために

特に延命治療について、十分に話し合っておきましょう



延命治療について希望を伝えることは、望まない治療を避けるためにとても重要なことです。

医師などから十分な説明を受け、ご本人がしっかりと理解したうえで、意思決定することが望めます。

確かな判断力のある元気なうちに、ご本人とご家族がよく話し合っておくことが大切です。

ご家族がいらっしゃらない人も、かかりつけ医・ケアマネジャーなどの専門職や、親しいご近所さんなどと話し合っておきましょう。

緊急時に慌てないために 確認しておきたいこと



- 今後痛みや苦しみが出了場合、
どう対応してほしいか
- 症状が悪化した場合、入院を希望するか、
このまま在宅療養を続けるか
- 終末期の医療について、希望する医療、
希望しない医療
- 最期をどこで迎えたいか

など

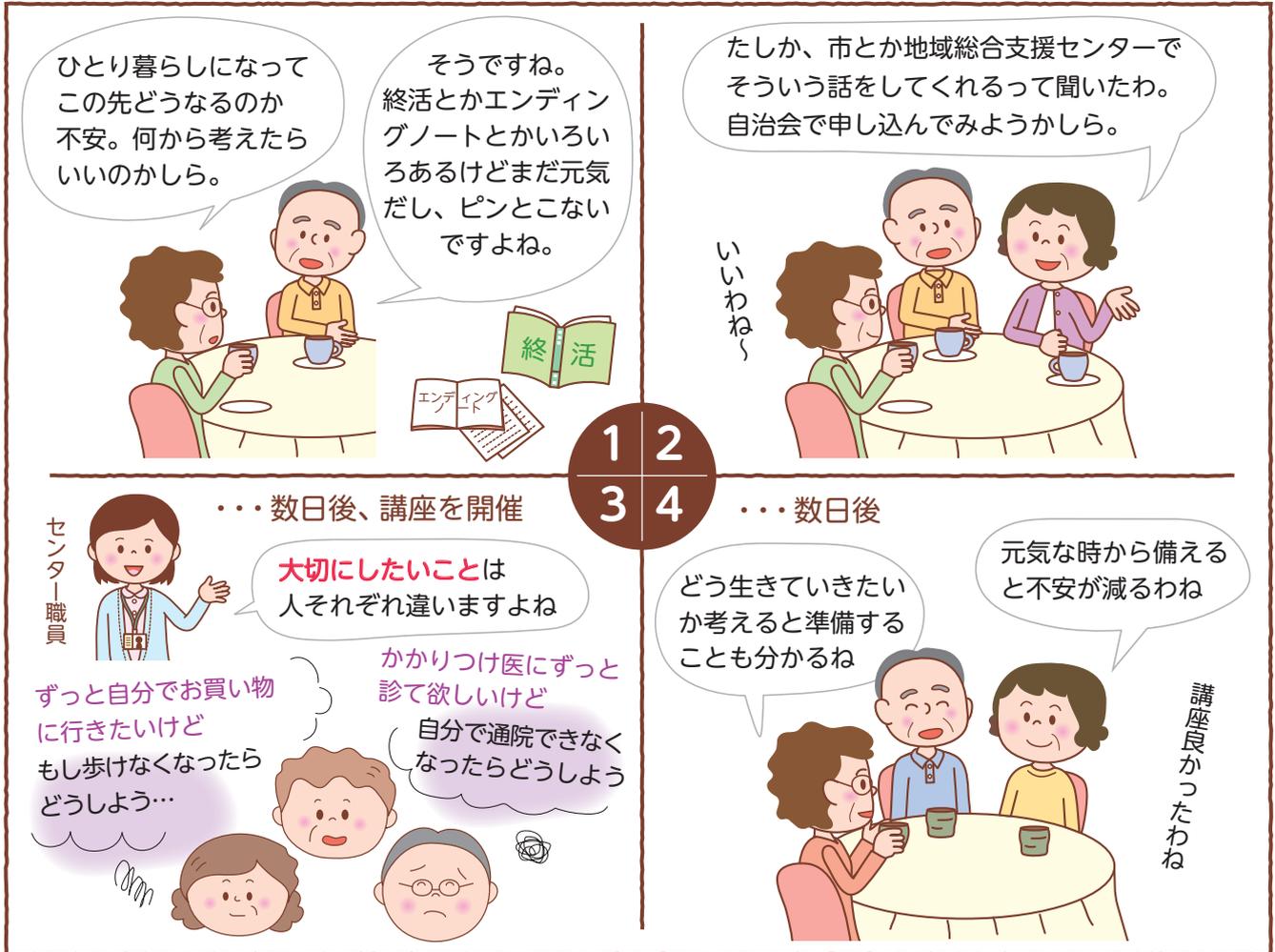
救急車を呼ぶことの意味は…

救急車を呼ぶということは、命を助けてほしいということ。搬送された医療機関で、ご本人の望まない延命治療がなされる可能性もあります。それを避けるためにも、かかりつけ医や訪問看護師などによく話し合い、いざというときの対応を決めておくことが重要となります。



人生会議(ACP)って何？ これらのことを一緒に考えよう

・・・とある自治会の集まりで



人生会議(ACP) 出張講座

医療や介護に関わる専門職があなたの地域に伺います。一緒に、もしものときの心づもりを考えるきっかけを作ってみませんか？

対象 地域の集まり（サロンや高年クラブ、自治会やコミセンの健康教室等）

内容 ・人生会議についての講話
・「もしばなゲーム」というカードを使って自分が大切にしたいことを確認するゲーム など

詳しい内容や申し込みについては、お近くの地域総合支援センターまでお問い合わせください。

参加した人の声

自分が大切にしたいことと、人が大切にしたいことは違うことが分かった

もっと怖い話かと思っていたけど、大切な話だった

元気なうちから、家族と今後の話をしようと思う

伝えることは大切



話し合い、想いを共有することはとても大切

なぜなら、ひとりで心にしまっておいては、何も伝わらないからです。これから万が一、認知症になったり意思表示ができなくなるような事態があったとしても、いつも語り合い、想いを伝えあっていれば、そのときにご家族や周囲の人が、ご本人の意向を尊重した選択をすることができます。考えたこと、話し合ったことをノートなどに書きとどめておけば、なおよいでしょう。



エンディングノートを活用して考えを整理してみる

エンディングノートは、自分の経歴やご家族・親族のこと、交友関係、メッセージなどを記載しておく、自分についての覚え書きです。市販されていますので、簡単なものを試しに買って、記入されてみてはどうでしょうか。

エンディングノートのおもな項目

- 自分について：生年月日・家系図・学歴など
- 親族や関係者の情報：連絡先・葬儀告知の有無など
- 介護・治療について
- 資産やPC・ネット上の情報について
- 葬式とお墓について
- 親しい人たちへのメッセージ など

記載内容には法的拘束力はありません。

ご家族や信頼できる人と話し合いながら書く

書けるところだけでよい

定期的に見直そう



いつでも
考えを変えることも
書き直すことも
できるよ…

話し合ったこと、ノートに記したことが最終決定になるのではありません。むしろ定期的に見直しましょう。

元旦や誕生日など日を決めて、あるいは思い立ったときに、いつでも修正することができます。

「終活」の相談してみませんか

終活とは

「老後などの将来の心配事に備える活動」を略した言葉です。老後の“もしも”の不安、心配ごとをあらかじめ準備しておくことで、不安が解消され、安心して生活を送ることができます。

相続・財産のこと

年金や貯金でこれからの生活を考えないといけないなあ。



住まいのこと

体が弱くなってきたら、施設で暮らしたいな。



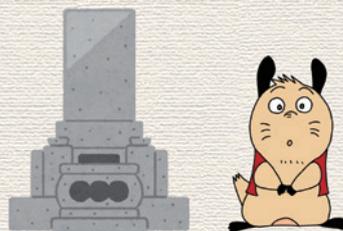
医療・介護のこと

もし、入院治療が必要になったとき、延命治療は望むかな。



墓や寺、教会のこと

田舎の墓じまいはしておこうかな。住職に遺骨のことなど相談しておこうかな。



終活専門相談

弁護士、司法書士が面談で終活に関する不安や困りごとへの相談に応じ、情報提供や助言などをおこないます。

- 第1・2・3火曜日 午後1時30分～3時30分
- 相談時間45分、お一人1回まで

お問い合わせ 明石市後見支援センター

(詳しくはP.31参照)

TEL 078-924-9151 FAX 078-924-9134

明石市貴崎1丁目5-13 (明石市立総合福祉センター内)

①山陽電車
「林崎松江海岸駅」下車
徒歩5分
②神姫バス
「貴崎1丁目」バス停
下車すぐ

第2章

人生最期のときを
どのように迎えるか

2

人生の伴走者としてご

大切な人との別れのとき。ずっと療養生活を支え、伴走してきたご家族しかし、穏やかに旅立てるように、看取りの際に起こるさまざまなこと、慌てずに済むこともあります。

看取りの実際

旅立ちのサインを知って 心の準備をしておきましょう

旅立ちの 1週間くらい前

眠っている時間が
長くなり、
目を覚まさない
状態が続く

今までできていた
日常的な行動が
できなくなる

目の力が
弱まっている

急に衰弱してきた

原因不明の意識障害

1~2日前

呼吸が
乱れがちになる

血圧が低下し
脈がとりにくくなる

尿の回数・量が減る

喉から
ゴロゴロとした音がする
(死前喘鳴)

手足または全身の
皮膚が青く変色する
(チアノーゼ)



家族が知っておきたいこと

…ご家族にむけて…

にとって、とても悲しいことです。

旅立ちのときが来る前にやっておきたいことなどを知っておくことで、

第2章

2

ご家族にむけて

人生の伴走者として
ご家族が知っておきたいこと

◆看取りの実際



旅立ちのとき

手足が
冷たくなる

呼吸が荒くなったり
ゆっくりになったり
する

聴覚は
最後まで残るので
声をかけてもよい

あごを上下させる
呼吸になる

次第に脈や呼吸が
弱くなり
やがて停止する



様子を見守り、旅立ちのときが近づいてきたと感じたら、かかりつけ医または訪問看護師に連絡しましょう。そのためには、日頃からご本人、かかりつけ医や訪問看護師などによく話し合い、いざというときの対応を決めておくことが重要となります。



おしえて! おうちでの看取り



予想外のことが起きないかと心配です。



ご家族が安心して看取りができるように
いろいろな仕組みがあります。

◆ご本人の意思を確認するまえに意識がなくなったら…

ご本人の望むとおりの看取りをしたい、と思っても、突然意識がなくなったり、認知症で意思を確認できなかつたりということもありえます。

患者さんご本人の意思が確認できないケースでは、ご家族等が意思を推定できる場合はそれを尊重すること、推定できない場合でも、何が患者さんにとって最善であるかを医療・ケアチームがご家族等と十分に話し合っ
て決めることなどが、厚生労働省のガイドライン*で方針が示されています。

*「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」(厚生労働省・平成30年3月改訂)

◆医師の到着前に亡くなったら…

在宅での看取りでは、気づいたときには亡くなっていた、医師の到着が間に合わなかったなど、医師が死亡の際に立ち会えないこともあります。

原則的には、医師は自ら診察せずに「診断書」の交付はできませんが、継続して診察していた患者さんの場合は、右のように医師法で定められています。

医師の不在時に亡くなったときの対応を、あらかじめかかりつけ医や訪問看護師などと相談しておきましょう。

●受診後 24 時間以内の死亡の場合

改めて診察することなく、「死亡診断書」を交付できます。

●24時間経過していた場合

死亡後改めて診察し、その病気の関連で死亡したと判定される場合は「死亡診断書」を交付できます。

各制度の詳しい内容は、
こちらのパンフレットを
ご覧ください。

地域総合支援センターや
市窓口においています。

よくわかる介護保険



第2章

2
ご家族に
むけて
人生の伴走者として
ご家族が知っておきたいこと

地域総合支援センター
リーフレット



後見支援センター
リーフレット

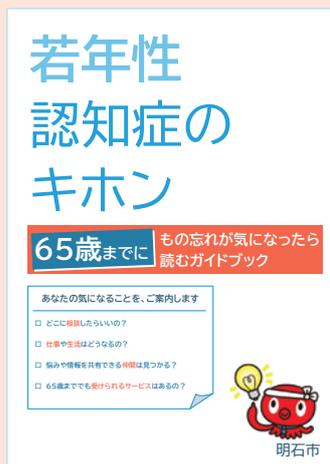


パンフレットのご案内
Q&A おしえて！ おうちでの看取り

認知症のキホン



若年性認知症の
キホン



相談窓口のご案内

地域総合支援センター

在宅療養を希望している方やその家族からの相談や人生会議（ACP）出張講座等を受け付けています。お住まいの地域を担当する地域総合支援センターまでお問い合わせください。

担当中学校区	施設名	所在地	電話・FAX
朝霧・大蔵	あさぎり・おおくら 総合支援センター	松が丘 5-7-22 (あさぎり福祉センター内)	TEL 078-915-0091 FAX 078-915-0092
錦城・衣川	きんじょう・きぬがわ 総合支援センター	相生町 2-5-15 (北庁舎(旧保健センター) 1階)	TEL 078-915-2631 FAX 078-915-2632
望海・野々池	にしあかし 総合支援センター	貴崎 1-5-13 (総合福祉センター 1階)	TEL 078-924-9113 FAX 078-925-2799
大久保・大久保北 高丘・江井島	おおくぼ 総合支援センター	大久保町八木 743-33 (夜間休日応急診療所 2階)	TEL 078-934-8986 FAX 078-934-8987
魚住・魚住東	うおずみ 総合支援センター	魚住町西岡 500-1 (魚住市民センター 2階)	TEL 078-948-5081 FAX 078-948-5082
二見	ふたみ 総合支援センター	二見町東二見 1836-1 (ふれあいプラザあかし西 1階)	TEL 078-945-3170 FAX 078-945-3171

後見支援センター

住み慣れた地域で、安全・安心に自分らしく、人生の最期まで暮らすことができるように、後見制度などに関する相談やお手伝い、終活・死後事務などの相談も受け付けています。

明石市貴崎 1-5-1 (総合福祉センター 1階) TEL : 078-924-9151 / FAX : 078-924-9134

認知症相談ダイヤル

認知症相談の専用ダイヤルです。本人だけでなく家族からの相談も受け付けています。

明石市貴崎 1-5-1 (総合福祉センター 2階) TEL : 078-926-2200 / FAX : 078-924-9114

このハンドブックに関するお問い合わせは…

明石市福祉局地域共生社会室 (地域総合支援担当)

明石市中崎 1-5-1 TEL : 078-918-5289 FAX : 078-918-5049

介護保険制度に関するお問い合わせは…

明石市福祉局高齢者総合支援室 (介護保険担当)

明石市中崎 1-5-1 TEL : 078-918-5091 FAX : 078-919-4060