

わたしのノート

“わたし”らしく生きるために
「わたし」「大切な人」「医療スタッフ」で
ふさわしい医療とケアを選ぶ道しるべ



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER

なまえ

記入した日にち

_____年 _____月 _____日

気持ちが変わったときに記入した日にち

_____年 _____月 _____日

_____年 _____月 _____日

_____年 _____月 _____日

「わたしのノート」とは

これまで、人生のシナリオはあなた自身で多くを決めてきたと思います。それは、病気になっても同じです。

病気とつきあいながら、自分らしく生きるためのシナリオをあなたや大切な人、医療スタッフと話し合い、決めてきたのではないのでしょうか。これから先も、シナリオはあなたの手で決めることができます。

これは、「もしものとき」に備えて、事前にあなたの考えを記すノートです。ノートの中身には、これまでの治療の流れや考えも記すことができます。手にとっていただいた方は、医療スタッフとともに、このノートの中身に触れてください。あなた大切な人と、あなたのシナリオを一緒に考えるきっかけとして、このノートを利用してください。

あなた大切な日々がよりよいものとなるよう、このノートが活用されることを願っています。



人生会議とは



もしものときのために、
あなたが望む医療やケアについて、
前もって考え、
あなたと大切な人、医療スタッフと
話し合うことです。

アドバンス・ケア・プランニング
ともいいます。

気がかりなこと、こうしてほしいという
意向、価値観や目標にしたいことなどを
含めて、繰り返し、話し合いをします。




これからのこと、
一緒に考えてみませんか？





自分らしい生き方って？

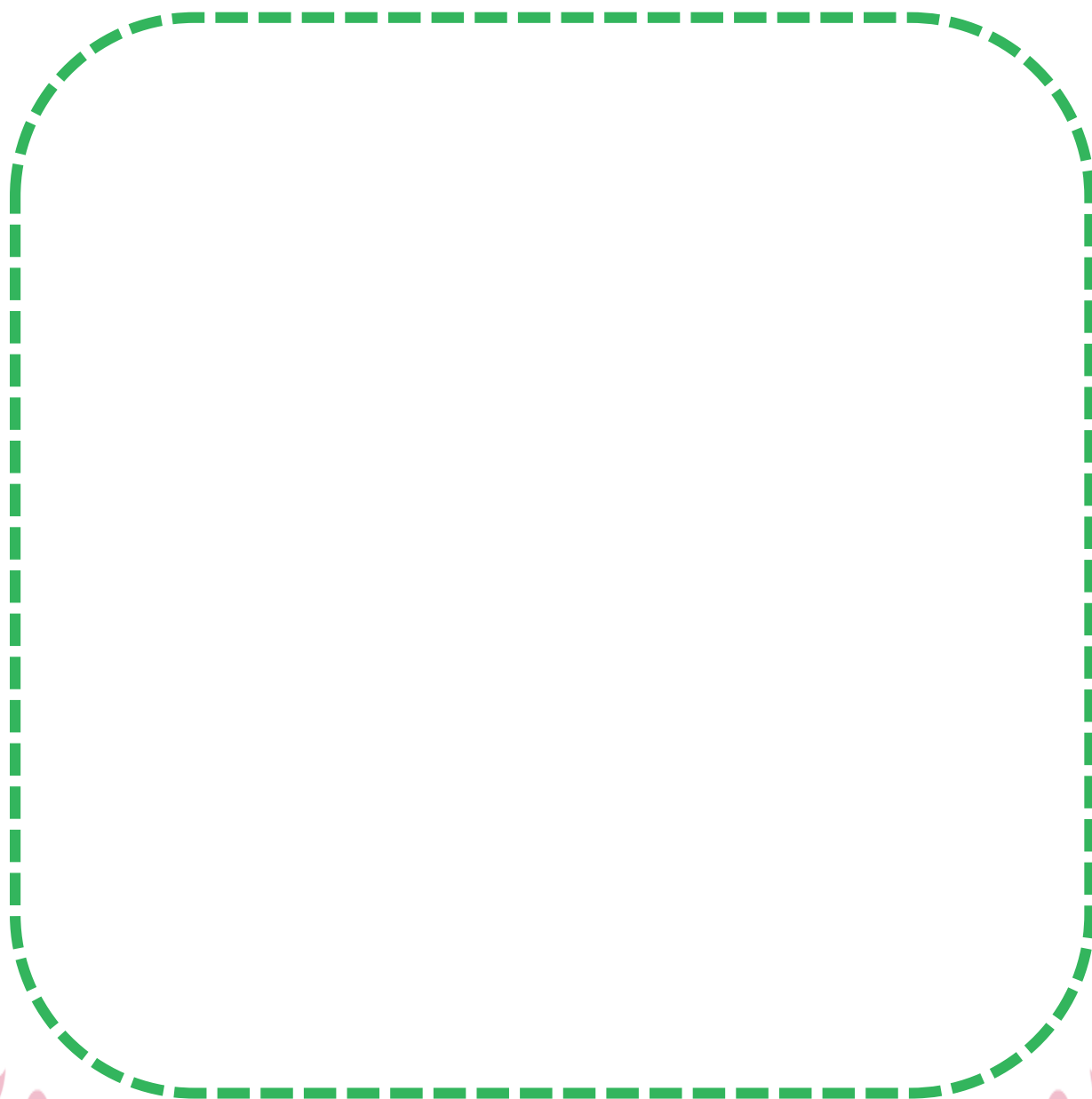
「こんな風に生きていきたい」
「こんな治療やケアを受けたい」など・・・
自分が大切にしていることを自由に記載してみましょう！





ひとりで考えるのは不安

病気のこと、これからの人生のこと、治療のこと・
医療スタッフに相談したいことや聞いておきたいこと
など何でも自由に記載してみましよう！
(医療スタッフとお話しするときに使ってください)



食べられなくなったら？

もし、食事が食べられなくなったら・・・
どのようにしたいか？記載してみましょう！

- 胃ろうや腸ろうをつくって栄養をしてほしい
- 高カロリーの点滴をしてほしい
- 人工的な栄養の助けはしてほしくない
- わからない
- その他（具体的に）

家で過ごせるのかな？

病状の悪化のときに、どこで過ごしたいか？など
記載してみましょう！

- 自宅
- 病院
- ホスピス・緩和ケア病棟
- それ以外（具体的に）

治療はいつまで続けるの？

病気を遅らせるための治療や症状を和らげるための治療には様々なものがあります。
からだがしんどくなって、治療の負担が大きくなったとき、これからの治療をどのようにしたいですか？
記載してみましょう！

★病気に対して、どのような治療を希望しますか？

- つらい治療は避ける
- 副作用はあっても、効果の高い治療を受ける
- 苦痛を和らげ、自分らしさを保ちたい
- その他（具体的に）



★病状、病気の経過や余命などを知りたいですか？

- 知りたい
- 知りたくない
- わからない
- その他（具体的に）



★自由に記載してください

自分で決められなくなったらどうするの？

病状の悪化などで、自分の考えを伝えることができなくなった場合に備えて、医療に対する自分の希望を記録に残しておきましょう。

自分が決められなくなったときに、信頼して任せられる人の連絡先も記載してみましょう！

★医療の希望

- 心肺蘇生（心臓マッサージ、気管挿管）処置を希望する
- 心肺蘇生（心臓マッサージ、気管挿管）処置を希望しない
- わからない

★信頼して任せられる人

名前 （ ） 関係 （ ）

連絡先 （ ）

その方はこれまでに病状の説明を聞いたことがありますか
（ はい いいえ ）

★自由に記載してください

意識や判断能力の回復が見込めない状況になったとき
どのような医療を望みますか？

心臓マッサージ、気管挿管などの心肺蘇生

希望する

希望しない

胃ろう、腸ろうなどの経管栄養による栄養補給

希望する

希望しない

点滴などによる水分補給

希望する

希望しない

血液製剤（輸血）

希望する

希望しない

人工透析

希望する

希望しない

事前に望む医療について、医療スタッフと話し合っておくことが重要です。



当院には、上記内容を含んだ事前指示書があります。自分で医療についての判断ができなくなったとき、事前に希望を知らせておくことで、家族や周囲はあなたの希望を尊重することができます。

事前指示書については、医療スタッフにお尋ねください。

医療用語を分かりやすく説明します。



●心肺蘇生

心臓マッサージのほか、場合によっては電気ショック、気管挿管を行うことです。心肺停止をしたときに、蘇生処置をしても効果がないばかりか、かえって苦痛を与えてしまうこともあります。

●気管挿管

自分で呼吸ができなくなったり、呼吸する力が弱くなった時、口から空気の通り道（気管）に管を入れて呼吸を助けることです。

●心臓マッサージ

心臓がとまった時に、胸を押して体中に血を巡らせることです。

●経管栄養

からだの外から管を入れて、胃や腸に栄養・薬などを直接入れることです。口から物を飲み込むことが難しい時に使うことがあります。

●胃ろう・腸ろう

お腹の皮膚に穴を開けて、胃や腸の中に管を通すことです。内視鏡や手術で「おなかに小さな口」を造って、栄養や水分・薬などをいれます。

●血液製剤

人の血液（献血）を材料にしてつくる薬のことです。輸血、アルブミン（タンパク質成分）などがあります。

●人工透析

「血液透析療法」のことで、腎臓の働きを代わって行う治療です。腎臓は体に不要な物質（老廃物）を尿として出す働きをします。腎臓の働きが悪くなり（末期腎不全）、回復しない場合に行うことがあります。



堺市立総合医療センター監修



※この冊子は、大阪府がん対策基金からの補助金を受けて作成しました。