

# 健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和4年11月発行

第244号

## 『人生会議』を開いてみませんか？

新潟県立十日町病院 副院長 清崎 浩一 氏

皆さんは、もしもの時を考えて、医療やケアについて信頼できる人と話し合ったことがありますか？

もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを『人生会議 アドバンス ケア プランニング (Advance Care Planning: APC)』と呼びます。

自分はまだ元気だから、そんな心配は必要ないと思われる方も多いのではないのでしょうか。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを伝えたりできなくなると言われています。そうなってしまうと、自分の望みが伝わらずに医療やケアが行われることになるかもしれません。

そこで、もしもの時のために自らの望みを予め考え、さらに信頼できる人と話し合うことはとても大切です。また、大病を患った際には医療従事者を含めて話し合いをすることが必要になります。そして、話し合った内容を記録に残しておくことがとても重要です。一度話し合った内容は、体調の変化や時間の経過とともに変わることがあります。したがって、その都度ごとに話し合いを行って、記録を残していくようにしましょう。繰り返し話し合うことで、自分自身の希望が尊重された医療、ケアが行われることになると思います。

では、いつ話し合いを行うのが良いのでしょうか？一つの提案としては、還暦を迎えた時、定年退職を迎えた時、入院するような病気を患った時などが良い機会ではないかと思えます。どんなことを話し合えば良いのでしょうか？

- ・ 人生の残された時間が限られた時に、どのようにその時間を過ごしたいか。
- ・ もし医療やケアを受けるとしたらどこで受けたいか、病院？施設？自宅？
- ・ 最後の時はどこで、誰と迎えたいか。
- ・ 自分の望みが伝えられなくなった時、誰に託すか。
- ・ 受けたくない治療や処置は何か。

等々について話し合ってみられるのがよろしいのではないのでしょうか。少し重たい内容となりましたが、実際話し合うことで逆に重荷が取れるかと思えます。

皆さん、ぜひ『人生会議』を開いてみてください。

