げんまい新聞

第35号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

「もしも」の時、家族を悩ませないために。大切な人と話しておきたい「人生会議（ACP）」

ご家族が病気やケガで入院し、意識がはっきりしない状態になった時、お医者さんから「これからどういう治療を望まれますか？」と尋ねられたら…。
あなた
「お父さん（お母さん）なら、どうしてほしいと思うだろう？」
「どこまで治療を続けるのが、本人のためになるんだろう？」

突然、重い決断を迫られ、深く悩んでしまうご家族は少なくありません。
そんな「もしも」の時に、ご家族が「本人の望む選択ができた」と前を向けるように、そして介護するご家族自身の心の負担を軽くするために、今、注目されているのが「人生会議（ACP）」です。

そもそも「人生会議（ACP）」って何ですか？

「人生会議」とは、ご自身が望む医療やケアについて、前もって考え、ご家族や医療・介護の担当者（お医者さん、看護師さん、ケアマネジャーさんなど）と話し合い、共有しておく「プロセス（過程）」のことです。
英語では「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）」と呼ばれますが、「人生会議」という愛称がつけられ、国も推進しています。
ポイント：
これは、「延命治療をしますか、しませんか」という二択を迫るものではありません。
「最期まで自分らしく生きるために、何を大切にしたいか」を話し合う、前向きな「お守り」のようなものです。

なぜ「人生会議」が必要なのでしょうか？

一番の理由は、ご家族の「もしも」の時の負担を軽くするためです。
厚生労働省の調査では、人生の最期をどこで迎えたいかについて、約6割の方が「自宅」と答えています。しかし実際には、約7割の方が病院で亡くなられています。
このギャップの背景には、本人の意思がわからず、ご家族が「何かあったら大変だから」と病院での万全の治療を選び、結果として本人の望まない延命治療につながってしまうケースも含まれています。

本人の意思がわからないまま下した決断は、ご家族にとって「あの時、別の選択をしていたら…」という、重い心の負担としてのしかかることがあります。
あらかじめ本人の価値観や希望を知っておけば、ご家族は「お父さん（お母さん）の希望に沿ったんだ」と納得し、自信を持って決断することができます。

いつ、何を、誰と話す？

「人生会議」は、縁起でもない話ではありません。むしろ、ご本人が元気で、ご自身の意思をしっかり伝えられる「今」だからこそ、話し合うべきテーマです。
難しく考える必要はありません。まずはこんなことから話してみませんか？

♦♦今、大切にしていること

- 「毎日、お散歩するのが楽しみ」
- 「孫の顔を見るのが一番」
- 「できるだけ自分のことは自分でやりたい」

♦♦「もしも」体力が落ちてきたら

- 「できるだけ長く、家で過ごしたい」
- 「痛みや苦しいのは、できるだけ和らげてほしい」
- 「食事が口から食べられなくなったら、どうしたいか」

♦♦「もしも」の時の「信頼できる人」

- 「自分の代わりに決断してほしいのは、長男のあなただよ」

話し合う相手は、まずご家族。そして、その内容をかかりつけ医やケアマネジャーさんにも共有しましょう。専門家が加わることで、ご本人の希望が医学的にどう実現できるか、より具体的に考えることができます。

大切なのは「繰り返し話す」こと

人の気持ちや価値観は、年齢や健康状態によって変わっていくものです。
一度話して「おしまい」ではありません。「人生会議」は、何度も繰り返していいのです。
「前はこう言ってたけど、最近はこう思うようになった」
そんな、ごく自然な会話の積み重ねが、いざという時のご家族を支える「最大の支え」となります。
ご家族の介護をされている皆様。
「もしも」の話を切り出すのは勇気がいるかもしれませんが、それはご本人を大切に想うからこその行動です。
大切なご家族が望む「生き方」を支えるために、そして、ご家族自身が後悔しないために、まずは「ねえ、ちょっと聞きたいんだけど…」と、優しく声をかけることから始めてみませんか。

この記事について、さらに具体的な内容（例えば、話し合いの切り出し方の例を追加する、医療的な選択肢についてもう少し触れるなど）をご希望でしたら、お気軽にお申し付けください。