

『人生会議』～ACP～をご存知ですか？



人生会議とは → **ACP (アドバンス・ケア・プランニング) の愛称**
Advance あらかじめ
Care 世話・配慮・気配り・医療・看護・介護
Planning 計画を立てる

人生会議って？

『人生会議』という言葉
初めて聞きました

もしもの時の延命処置に
ついては考えているけど…



エンディングノートを作っているけど、
それとは違いますか？

病気はなく元気だけど
今、必要ですか？

人生会議とは

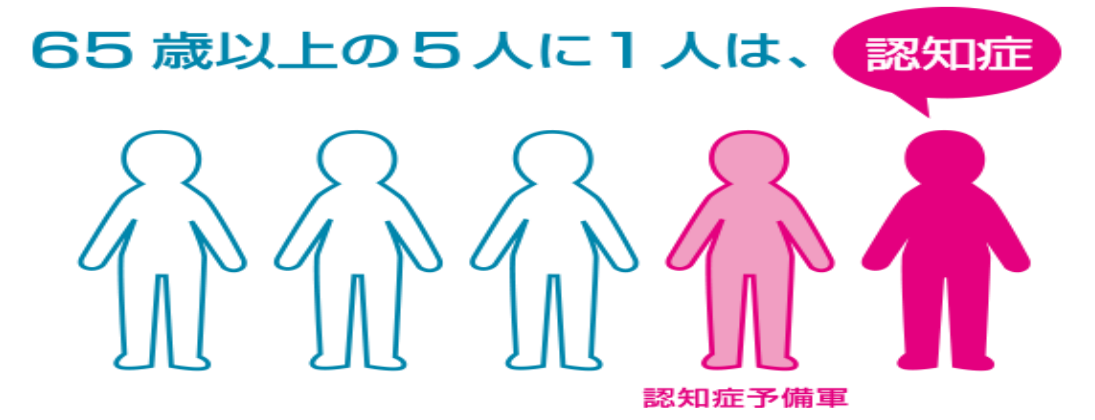
自分が**病気**になったり、**介護**が必要になったり、**もしもの時**のために、「自分がどう生きたいか」を前もって考え、**家族や大切な人、医療・介護ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する**取り組みのこと



なぜ？『人生会議』について知ってほしいのか

2025年度 問題

団塊の世代が75歳以上の高齢者となる2025年問題 人口の約**30%**が**高齢者**となる
 ・国民の**3人に1人**が**65歳以上**の高齢者
 ・国民の**5人に1人**が**75歳以上**の後期高齢者となると予測
 また、高齢者のうちの**5人に1人**、約**700万人**が**認知症**を発症する



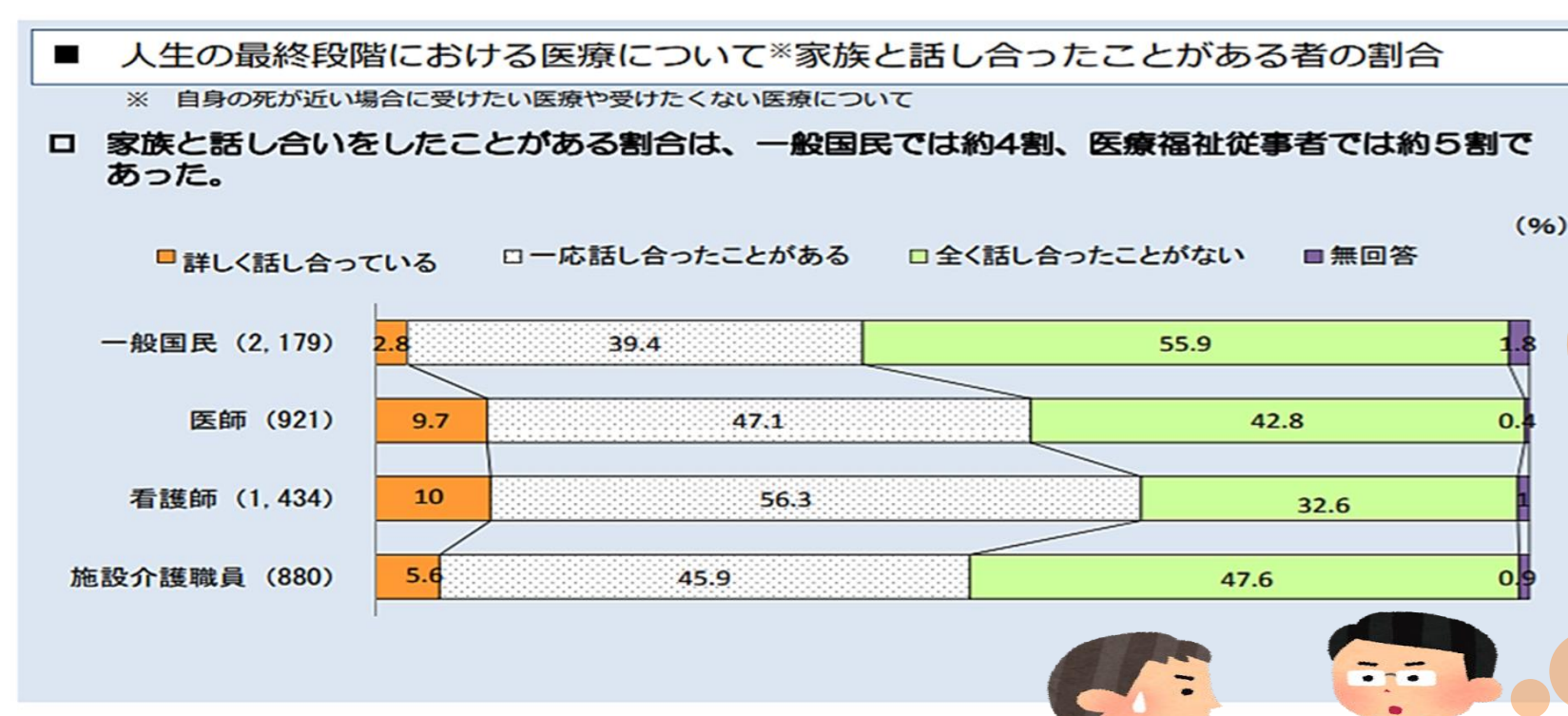
1990年～2005年頃、大学病院等での「**安楽死**」をめぐる事件が発生。安楽死が認められていない日本において**人生の最終段階にある人の尊厳をどのように守っていくか**の議論が活発化

人生の最終段階に向けて、自分らしくどう過ごしていくかを話し合うプロセスの重要性が示された。その話し合うプロセスを『**アドバンス・ケア・プランニング (ACP)**』といい、厚生労働省は2018年11月、これを国民に普及させる目的として、名称を『**人生会議**』とした。



命の危機

命の危機が迫った状態の時、**約70%**の人が医療・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



もしもの時が来た時
自分の意向を伝えられない、
家族も決められない
ケースが実際に多くあります！

稲城市・稲城市立病院の取り組み

●令和3年より稲城市は『**人生会議**』の普及活動を開始！
市内医療関係者への研修会や市民向けの情報を発信しています！

●令和4年10月～12月 稲城市医師会主催で『**心不全**』をテーマとした**市民健康教育講座**をシリーズで開催！
稲城市立病院の**医師・看護師・薬剤師・理学療法士・栄養士等**、各専門家が心不全に関する**治療・薬・運動療法・栄養管理等**と『**人生会議**』**ACP**について講義を実施しました！

講義を通して、『**人生会議**』についての認知度が低い現状を感じました！

多くの市民の方に、もっともっと知ってもらう必要があります！

市民健康教育講座

主催/稲城市医師会
後援/稲城市

<開催期間> 令和4年10月～12月
<講演内容> 全3回シリーズ>

- 第1回
「心不全・隠れ心不全の病気の解説」
「心不全の薬って？注意点は？」
「実際にやってみよう、運動療法！」
「心不全の自己管理」
- 第2回
「心不全・隠れ心不全の病気の解説」(第1回と同内容)
「初期の心不全、進行した心不全にも重要な栄養管理！」
「元気なときから考えよう、心不全と人生会議・ACP」
- 第3回
「心不全に負けず健康長寿を目指す」
「もしものに備えて～人生会議～」



「人生会議～ACP～」実際にやってみよう！

あなたが自分らしく生きるために、あなたの思いを家族や大切な人、医師などにしっかり伝えていきましょう。考えや思いは日々変化します。そのたびに繰り返してみましよう。

ステップ1 考えてみる

Q 自分自身、どんな事を大切にしているかを考えてみましょう

- 例) ・家族との穏やかな時間
・自分の事は自分で決められる
・家族に迷惑をかけず生活する事

Q どんなふうに過ごしたいかを考えてみましょう

- もしも口から食べられなくなったら？
・自然に任せたい
・点滴をしてほしい
・管を入れて栄養を摂りたい

ステップ2 信頼できる人に話す

- Q 医療者や介護関係者と話してみましよう
Q 家族や大切な人と話してみましよう

家族団らんの時間に

介護保険申請のタイミングに



定期受診のタイミングに



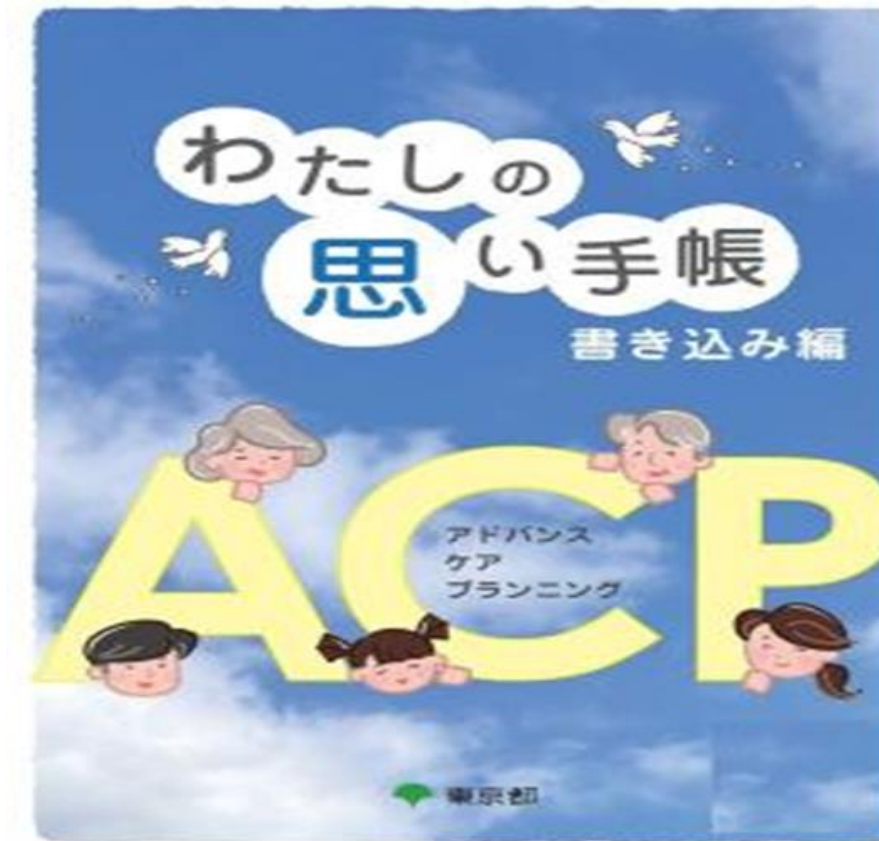
ステップ3 共有して残す

Q ステップ1・2で考えた事、話し合った事を書き留めておきましょう

いつでも見返す事ができる

家族や大切な人と
思いを共有できる

医療者や介護関係者
と思いを共有できる



最後に

- いざという時に決められない・伝えられないかもしれないので、**病気の有無に関係なく取り組んでいく事**が大切です。
- 単に「延命処置をする・しない」ではなく、**最期の時まで自分らしくどこでどのように過ごしていきたいか**を考えていく事がとても大切です。
- その時々によって、**考えや思いは変わるものであり、変わってもよいのです**。繰り返し、大切な人や医療関係者と話し合い、共有していきましょう。

