

だから今、話してみませんか？

ACC P(人生会議)で最期まであなたらしく



「もしものこと」を考えたことがありますか？

私たちは、誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。

命の危機が迫った状態になると、約70%の人が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなるという言葉があります。

自分が病気になったり、介護が必要になったりしたときに、「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護ケアチームと繰り返し話し合い、自分の思いを共有することを「アドバンス・ケア・プランニング」、略してACC Pといえます。自らが大切に行っていることや望んでいること、どこどのような医療やケアを望むかを、将来の自分の変化に備えて自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

心の余裕のある時に、じっくり考える時間を持ち、そしてあなたの考えを大切な人に伝えてみませんか？

枕崎市では、医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、地域における医療・介護の関係機関が連携して、包括的かつ継続的な在宅医療・介護を一体的に提供することができるように地域の関係機関の連携体制の構築を推進する事業に取り組んでいます。その中で、枕崎市医師会と共同でACC Pについての講演会を実施するなど、地域包括ケアシステムの構築に向けて専門職の皆さんと研修会を行っています。今回は、市民のみなさんに自分らしく生きていただくためのACC Pについて特集しました。

A
Advance
(あらかじめ)

あらかじめ(事前) 将来に備えて今からスタートを！

C
Care
(世話・配慮・気配り 医療・看護・介護)

医療・介護だけではなく、日々の暮らしから考えてみよう！

P
Planning
(計画を立てる)

決めることよりも対話をし計画を立てていく過程が大切！

生きていくことは「選択」の連続

皆さんは、これまで人生の中でどんな「選択」をしてきましたか？その「選択」は、どれもあなたが日頃から大切にしている思いや価値観、人生観、さまざまなことをもとに、ときに家族や大切な人と一緒に悩みながら、「したいこと」「したくないこと」をあなた自身が「選択」してきたはずですが、これからはあなたらしく暮らしていくためには、どんなことを大切にしていきたいですか？

例えば…

- 住み慣れた家でずっと暮らしたい
- 愛犬と一緒に散歩を楽しみたい
- 毎朝飲むコーヒーをこれからも続けたい
- 趣味のランニングを続けていきたい

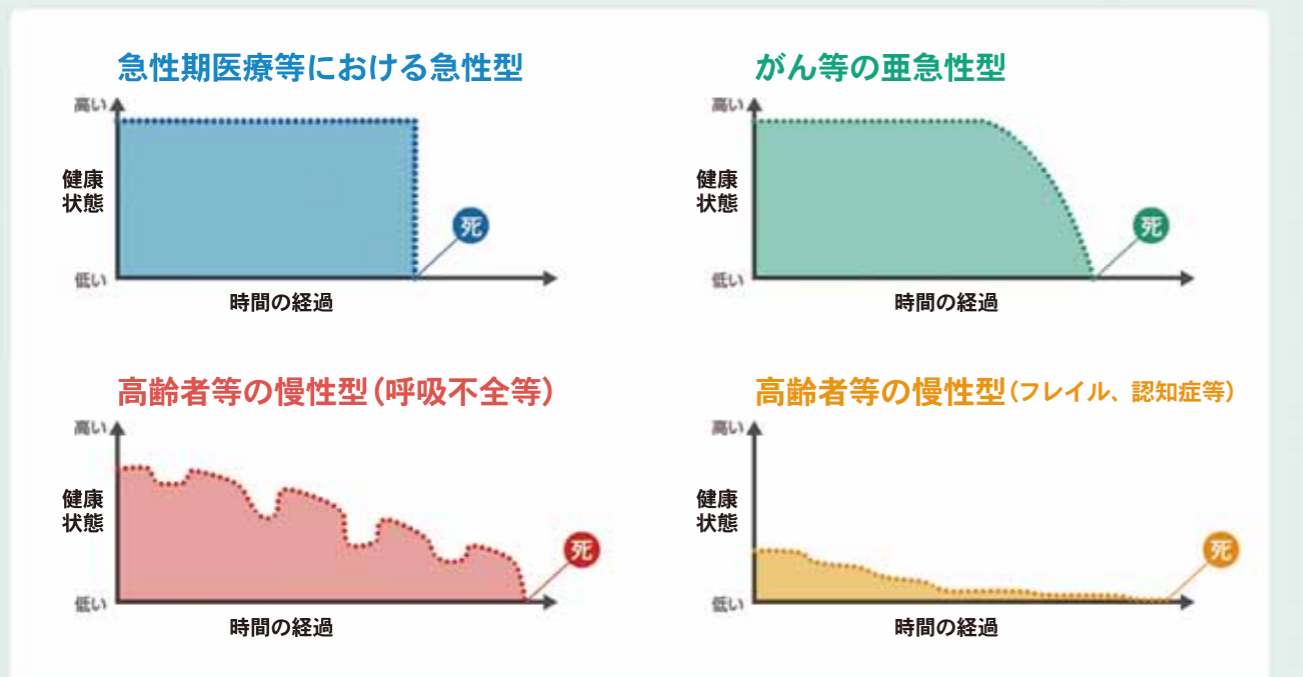
同様に、医療や介護についても「少しでも長く生きたい」「痛いのは嫌だ」「寝たきりで人工呼吸器につないだりしないでほしい」など、「してほしいこと」「してほしくないこと」があるとあります。

しかし、人生の最期に至る軌跡は多様(図参照)であり、もしかしたら自分の意思で「選択」できなくなるかもしれません。

長い人生を最期まであなたらしく暮らすためには「医療・介護」についても、身体が元気なうちから考えておくことが大切です。

このことは、あなたが自分の気持ちを話せなかった「もしものとき」にあなたの心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、あなたの大切な人の心の負担を軽くするでしょう。

図 人生の最期に至る軌跡



(Lunney JR, Lynn J, Hogan C: J Am Geriatr Soc. 2002;50:1108-1112 より)

(日本学術会議臨床医学委員会終末期医療分科会：終末期医療のあり方について-亜急性型の終末期について. 2008より)

いつから考え始めればいいの？

「ACC Pはいつから始めなければならぬ」というルールはありません。

しかし、もしものことがあってから考えて話し合おうとしても、限られた時間で急に答えを出すのは難しいことです。

今はまだ元気な50代、60代の方も、個人差はあるものの、これから年齢を重ねるにつれ、少しずつ心身の衰えが進んでいきます。できるだけ、あなた自身やあなたの大切な人が元気なうちに、少しずつ考えておくことが大切です。

話し合っきっかけについて

まだまだ親が元気だと、話し合っきっかけがなかなか見つかりません。例えば、年末年始やお盆で帰省したとき、テレビで介護のことが取り上げられているとき、ご近所の方が亡くなられたときなどをきっかけに話し合ってみましょう。

また、突然、「人工呼吸器つける？つけない？」「どこで最期を過ごしたい？」から始める必要はありません。聞かれた本人も戸惑ってしまいます。それよりも、本人が何を大切にしたいと思っているか、これまで何を大事に生きてきたか、など本人の価値観や人生観などを一緒に話し合っきっかけが大切です。