



## 「もしも」のときのために「人生会議」

怪我や病気で命の危険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伝えたりすることができなくなると言われています。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

自らが希望する医療やケアを受けるために、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することを人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)といいます。

市は、人生会議を行うためのツールとして「エンディングノート」を用意しています。

右図を参考にして、日頃から最期を過ごす場所・延命治療を望むかなど、自分の意思を大切な人に伝える機会を持ってみませんか。



### 日頃から 「考える」「話し合う」 「調べる」「整理する」



出典：千葉県「最期まで自分らしく生きる」  
(平成24・25年度 終末期医療等に関する高齢者向け啓発プログラムの開発、実施事業)を一部改変

# 「人生の最期まで

## 自分らしく生きる」を

### 叶える安中市へ

## 家族の看取りを経験して

― 祖母を自宅で看取った市職員の手記 ―

### 余命半年と

#### 告知を受けて

大好きな祖母が末期がんであると告知を受け、もつと早く気づくことができればと悔しさで涙が溢れた。祖母が「痛くて苦しいのは嫌だ。病院じゃなくて家がよい」と気持ちを伝えてくれたことで残りの時間を一緒に過ごすことに決めた。

#### 在宅での療養生活

体調が日々変わり、対処方法が分からず、往診と訪問看護の利用を決めた。途中、体調悪化から入院を余儀なくされたがコロナ禍で面会ができないうえ、孤独な死を迎えさせたくないの思いから訪問看護師に相談し、退院を決めた。

#### 「大好きなお風呂に入れてあげたい」

退院後の生活は、ベッド上となり、痛みを和らげる状態となった。一番近くで介護してきた母が「ここまできたら、おばあちゃんが好きだったことをしてあげたい」と訪問看護師、ケアマネジャーに相談し、寝たきりではあったがお風呂に入れてあげることができた。入浴中の祖母は穏やかな表情で母も私も安堵した。

#### その夜、祖母は母と父が見守る中、旅立った。

#### 最期まで一緒に過ごさせてくれてありがとう

5か月間の療養生活ではあったが共に過ごし、祖母の望みを叶えられたことで祖母の死に向き合うことができた。看取りに携わってくれた専門職の皆さんには感謝の言葉しかない。



▲大好きなひ孫とともに