

【アドバンス・ケア・プランニング：人生会議】

緩和ケア認定看護師 仲間 悦子

皆さん、緩和ケアをご存知でしょうか。緩和ケア認定看護師の役割は、病気を抱えている患者さんやそのご家族に対して、病気によって生じるあらゆる苦しみや問題に対応して、患者さんやご家族が、よりよい人生を生きることをサポートすることです。私自身、認定看護師としての経験は、まだ浅いのですが、皆さんのお役に立てるように頑張りますのでよろしくお願いします。

本日は、アドバンス・ケア・プランニング（愛称：人生会議）についてお話ししたいと思います。



皆さんそれぞれ自分自身の人生観や思いに基づき、将来のことを考えていると思います。同じように医療についても考えたことがありますか。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、大切なことや望んでいる事、どこで、どのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、家族や医療・介護関係者と、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「（ACP:アドバンス・ケア・プランニング）」人生会議と呼んでいます。つまり、「もしものための話し合い」です。

まずは、平成 29 年に厚生労働省が行った、「人生の最終段階における医療に関する意識調査」についてお話しします。これは、全国の 20 代から 80 代の無作為に抽出した一般国民、医師、看護師、介護職員計 23500 人を対象に行った調査です。その中に、身近な人の死を体験された方を対象に、「大切な人の死に対する心残りの有無」についての質問があります。一般国民と医師の約 4 割、看護師、介護職員の約 5 割が「心残りがある」と回答しています。心残りがあると回答された方へ「どうしていたら心残りがなかったか」という問いに、一番多かった回答が、「あらかじめ身近で大切な人と人生の最終段階について話し合えていたら」というものでした。

また、自分自身のこととして、「あなたは、人生の最終段階における医療・療養についてこれまでに考えたことがありますか」という質問に対し、一般国民では約6割、医療関係者の約8割が、考えたことがあると答えています。

考えた内容を実際に、ご家族等や医療介護関係者と話し合ったことがあるのは、一般国民の4割、医療関係者の5割でした。

話し合う相手としては、約9割の方が、「家族・親族」と答えており、「話し合ったことがない」と答えた方の理由として、「話し合うきっかけがなかったから」が最も多く、次いで「話し合う必要性を感じないから」となっています。

＊なぜ人生会議をする必要があるのでしょうか？

誰でも、いつでも、命にかかわる大きな病気やけがをする可能性があります。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、希望を人に伝えるのが難しくなると言われています。例えば脳出血や脳梗塞で意識はあっても会話や意思を伝える能力が無くなってしまった時はどうなるでしょうか。その場合は、おそらく、あなたのことを最もよく知る人（意思決定の代理人）があなたに代わってあなたの意思を表明し、決定することになります。あなたにとっての意思決定の代理人はどなたでしょうか。今、頭に浮かんだその方は、いま現在、あなたのことをどれだけ理解していますか。今、あなたにもしものことが起こった場合、その方はあなたの代わりに、あなたの命に関わる大切でとても難しい選択を迫られることになります。そんな時、あなたの思いを共有する話し合いが行われていなければ、代理人の方は自分の選択に対して、「あれで良かったのだろうか？別の選択が良かったのではないだろうか？」と、自責の念にとらわれることがあります。

人生会議とは、話し合いにより、あなたの思いを伝えることで、その思いができるだけ叶えられるようにすると同時に、意思決定の代理人が、難しい選択を迫られても、自信を持ってご本人の思いを伝えることができるという点で、代理人の方の心の負担を取り除いてあげることができる、意義のある会議なのです。

＊何から始めればいいのでしょうか？

1. まずは、ご自身について考えてみてください。



ご自身の健康状態を理解されていますか？

あなたが大切にしている事を整理してみましょう。あなたが生活で大切にしたい事や医療、ケアに対する想い、もしもの時の延命治療の希望などを示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つはずです。

ご自身の思いについてゆっくり考えてみてください。

2. あなたの思いを託せる人が誰か考えてみてください。

予期しない出来事や突然の病気で、自分の希望を伝えられなくなる事や認知症などにより、自分の希望を伝えたり、選択したりする能力が少しずつなくなることもあります。

もしもの時にあなたの想いを尊重し、受けたい医療やケアなどを伝えてくれる人を選んでおきましょう。そういった方がいらっしゃらなければ、かかりつけ医や医療、介護関係者でも構いません。その人に、あなたの希望や思いをしっかり伝えておきましょう。

3. 医療や生活に関する希望や思いについて話し合しましょう

まずは、自分が大切にしていることを伝えましょう。将来、病気になった時、どんな治療やケアを望むか話し合ってください。自分が大切にしている事を参考にしながら、自分で歩けなく

なり介助が必要になった時、どこでどのように過ごしたいか、誰と過ごしたいかを話し合しましょう。

例えば・・・

- 1日でも長く生きられるような治療を受けたい。
- 痛みや苦しみを和らげてほしい。
- 延命は望まず、自然な形で最期を迎えたい。
- 最後は自宅で過ごしたい。などです。



4. 記録を残しましょう。

話し合ったことは、できれば記録として残しましょう。希望や思いは時間と共に変化したり、健康状態によって変わることがあります。また、話し合いを重ねる中で変わっていくこともあります。「気持ちが変わること」は、よくある事です。その都度話し合いましょう。できれば、誰と

話したのか、話した相手や日付も記入しておくとい良いでしょう。

✳いつ始めるのが良いのでしょうか？

できるだけ早く始めましょう。あなたの判断能力に影響するような災害に直面したり、重い病気にかかる前に、話し合うことが大切です。アドバンスケアプランニング（人生会議）は、医療を必要とする高齢者や病を患った方々のために行われるものと思われがちですが、この話し合いは、代理人となる家族や親しい人のためにもなります。

人生、いつ誰が、本人や代理人の立場になるかわかりません。そう考えると、現在医療を必要としない、若い人や元気な人にも、このアドバンスケアプランニングについて知ってもらう必要があると考えます。

人生会議を「縁起でもない」と避けるのではなく、最後まで自分らしく生きるために、そして残された人が、自信を持って決断できるように、「来るべき時」に備えて「よい準

備」をすることです。ただし、このような話し合いは知りたくない、考えたくない人への十分な配慮が必要です。かきこまった話し合いでなくとも、普段の会話の中から、少しずつでも互いの思いを伝えていけたら良いのではないのでしょうか。大切なのは、「何を決めたか」ではなく、「どれだけ話し合っ一緒に決められたか」という事です。備えあれば憂いなしです！