

“もしも”に備えて話し合おう！

将来の病気や怪我について、あらかじめ正確に予測しておくことはできません。しかし、自分がどのような医療・ケアを受けたいか、または受けたくないかを、日頃から周囲の人たちとしっかり話し合っておくことで、“もしも”のときの医療やケアに、自分の意向が反映されやすくなります。

話し合いのポイント

1. 元気なうちから 家族・友人などと話し合おう

元気なときだからこそ、気楽に「“もしも”の話」をしてみましょう。もしも重大な病気になったり、要介護状態になったりしたときはどう過ごしたいのか、日頃から周囲の人と話し合っておくことで将来、医療・介護関係者との話し合い（ACP）を始めるとき、自分の考えを伝えやすくなります。

いま、あなたが話し合っておきたいと思う人
(家族、友人など)を書き出してみましょう。

2. 体調に不安があるときは 医療・介護関係者と話し合おう

自分のいまの健康状態や、今後の体調の見通しなどについては、「かかりつけ医」など**身近にいる医療・介護の専門家**に相談すると良いでしょう。専門家としての意見をしっかり聞いた上で、自分が不安に思っていることや、今後の医療・ケアに関する希望を率直に伝えることで、より良い話し合い（ACP）を行うことができます。

もしものとき、相談に乗ってもらいたいと思う
医療・介護の専門家を書き出してみましょう。

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは…

病気になった人の、将来の変化に備えるために、これから先の医療やケアの進め方を本人や家族、医療・介護関係者などが繰り返し話し合って、共有する仕組みです。岡山県では、関係団体と連携してACPを実践する人材の育成に取り組んでいます。



岡山県ホームページでは、ACPについて分かりやすく解説した動画を公開しています。



令和8年9月改訂

いまの思いを伝えるシート

最期まで自分らしく ～“もしも”に備えて 話し合おう～

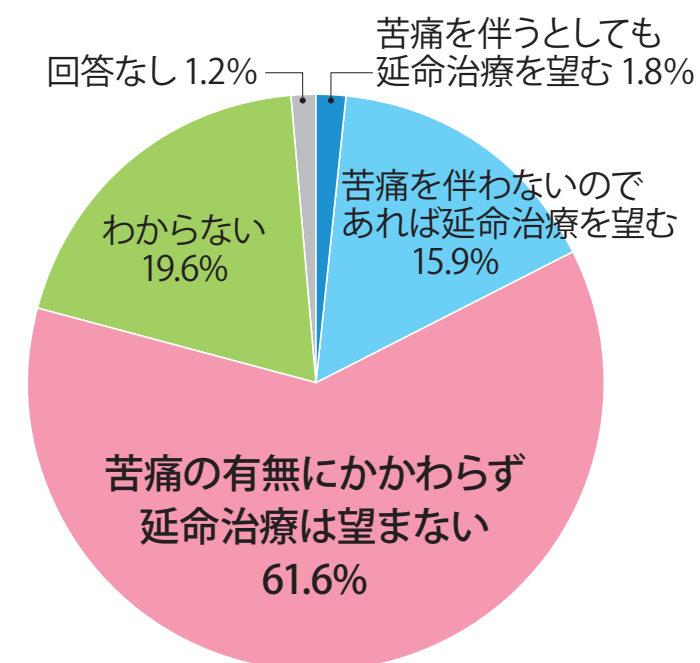
あなたは

もしものときに

どこまでの医療を望むか、

しっかり考えていますか？

令和7（2025）年に岡山県が実施した県民へのアンケート調査の結果では「死が目前に迫っており、どのような治療によっても回復する見込みがない場合に、延命治療を望みますか？」との問いに対し、6割以上の人が「苦痛の有無にかかわらず、延命治療は望まない」と答えました。



「※令和7年度県民満足度調査同時調査結果より」

記入日： 年 月 日 お名前：

“もしも”のときの医療、あなたはどうか考える？

実際の医療現場では、どこまでの処置を行うかの判断が難しいケースがあります。あなたならどうしてほしいか、考えてみましょう。

1. 心肺停止になったとき

人工呼吸

気管挿管

口や鼻から、気管にチューブを挿し込んで人工呼吸器につなぎ、肺に酸素を送ります。



麻酔で眠らせて処置するので、苦痛は感じません。

気管切開

人工呼吸器が必要な状態が長く続く場合は、のどの皮膚を切開して気管に穴を作り、チューブをつなぎます。



NPPV

気管挿管や気管切開を行わず、マスクを顔面に固定して行う人工呼吸です。



心臓マッサージ (胸骨圧迫)

心臓の上を圧迫して、血液を脳や体全体に送ります。

高齢者の場合、骨が折れるなど、かえって体に大きなダメージを与えてしまうこともあります。



除細動

心臓が^{けいれん}痙攣し、細かく震えている状態のときは、電気ショックを与えることにより、心臓の動きが正常に戻ることがあります。

いま、あなたが心肺停止になったとしたら、これらの処置を希望しますか？
(処置をすれば、元の生活に戻れる可能性が高い場合を除きます。)

- ☐ 命が助かる可能性がほとんどなくても、できる限りのことをやってほしい。
- ☐ 元の生活に戻れる可能性が少しでもあるならば、できる限りのことをやってほしい。
- ☐ 元の生活に戻れる可能性が低いのであれば、やるかどうかを慎重に判断してほしい。
- ☐ 元の生活に戻れる可能性が低いのであれば、やってほしくない。

2. 口から食べられなくなったとき

経鼻栄養

鼻から胃までチューブを通して、栄養剤を送ります。

起きている状態でも処置できます。鼻にチューブが入ったままになるので、不快に感じる場合があります。



胃ろう

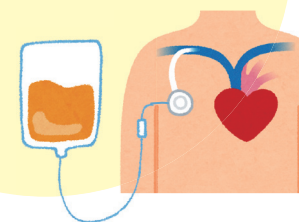
おなかに小さな穴をあけてチューブをつなぐ道を作り、胃に直接、栄養剤や流動食を送ります。



内視鏡による手術が必要です。

中心静脈栄養

心臓に近い太い静脈に、点滴のチューブを挿して栄養剤を送ります。



胃ろうには、口のリハビリ(食べたり話したりする訓練)を行いやすいという長所があります。

口から食べられるようになれば、胃ろうを閉じることもできます。



いま、あなたが口から食べられなくなったら、これらの処置を希望しますか？
(治療のための一時的な処置として行う場合を除きます。)

- ☐ 生き続けるために必要であれば、やってほしい。
- ☐ 将来、再び口から食べられるようになる可能性が残っているのであれば、やってほしい。
- ☐ たとえ栄養状態が悪くなって死が早まるとしても、絶対にやってほしくない。