

「人生会議をはじめてみませんか」

演者：川崎市立多摩病院 看護部 家族支援専門看護師 藤井真樹

皆様こんにちは。この度は市民講座をご視聴いただき、ありがとうございます。
今回は「人生会議をはじめてみませんか」という内容をテーマにお話しをさせていただきます。
簡単に自己紹介をさせていただきます。
私は川崎市立多摩病院看護部に所属しております、藤井真樹と申します。
どうぞよろしくお願いいたします。

さて、皆様、突然ですが11月30日は何の日だかご存じですか？
調べてみましたところ「カメラの日」や「鏡の日」などだそうです。
実は2018年に「人生会議の日」ということで、厚生労働省が発表をしております。
11、30をいい看取り、いい看取られとゴロを合わせて公表されました。
なんとなく聞いたことがある・・・という方もおられるかと思いますが、今回は人生
会議が少しでも皆様の身近になればいいな、という思いを込めてお話しさせていただきます。

人生会議とはどのようなことなのでしょう？簡単に説明をさせていただきます。
人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称で、皆様が望む人生
の最終段階における医療・ケアについて前もって考え、医療・ケアチームと繰り返し
話し合い、共有する取り組みのことです。「縁起でもない」「人生の最終段階ではない
からだいじょうぶ」と思われた方もいるかと思いますが。
しかし、人生会議は、健康な段階にいる人から人生の最終段階にある人まで、すべての
人が対象です。
「どう逝きたいか」を考える側面だけでなく、「どう生きたいか」つまり「人生をよ
りよく生きる」ということと、「人生をよりよく終える」という両面を考えていく取
り組みのことです。
このように考えると、少しは身近に感じるができるかと思います。

なぜ人生会議が必要なのでしょうか。
まず、川崎市北部地域の将来人口統計をご覧ください。現在の高齢化率は約20%、全
国平均は28%ですので、これから北部地域は高齢化が進んでいくこととなります。
そして医療や介護の需要予測指数はどうでしょうか？
2035年には全国平均よりもますます需要が高くなっていく未来が待っています。

高齢化が進むということは、認知症の方が増えるということになります。

2040年には、4人に一人の方が認知症になる社会が待っています。そして、いのちの危機が迫った状態になると、70%の方が判断能力がなくなるといわれています。

このような背景から、元気な時から、判断能力がある時から前もって希望する医療やケアについて考えておきましょう、そして大切な人にその考えを伝えておきましょうということがうたわれています。

実際にそのようなプロセスをたどることで、認知症や身寄りの有無に関わらず、ご本人にとって最善であろう医療やケアが提供できる、と医療現場に携わる看護師として実感しております。

医療現場の現状をお伝えします。

いのちに関わる医療現場では、治療方針をその場で求められることがあります。

その時に、ご本人が自分のことを考えられない場合、ご家族は、ご家族がいない方はどうすればよいのでしょうか？

私たち医療従事者は、患者さんやご家族の意向を最大限に尊重した医療やケアを提供したいと考えています。そのためには、まずは皆様が人生会議を身近に考えていただくことが大切だと思います。

人生会議を行う上で、大切なポイントをお話させていただきます。

まず、ご自身の疾患や今後の見通しについて、理解を深めてください。もし、わからないことがあれば、医師や看護師に遠慮なく質問してください。

次に、現在の気がかりやご心配な事がありますか？

心の支えになっていること、希望はありますか？

大切にしていること、大切に思っている人はどなたでしょうか。

いのちに対してどのような考え、死生観がありますか？

今後（医療として）して欲しいこと/して欲しくないことはどのようなことでしょうか。

家族に遺したいメッセージはありますか？

どのような場所で過ごしていきたいですか？

もしも心臓や呼吸が止まった時にどのような治療を希望しますか？

いざという時に自分の気持ちを代弁してくれる人は誰ですか？

10個もポイントがあっても大変と思われるかもしれませんが、すべてを行う必要はありません。できる項目からまず始めてみてください。

そしてご家族や友人など大切に思う方や医療従事者に、検討した内容を教えてください。

よりよく生きるための人生会議が、少しは身近になりましたでしょうか。
人生会議は縁起でもない話ではなく、皆様がよりよく生きるためのきっかけになります。

かけがえのない人生を皆様が自分らしく生き抜くためにも、是非大切な方と人生会議を始めてみませんか？

そして話し合いの内容を、かかりつけの医師や看護師、ケアマネジャー等、当院の医療従事者にも是非共有してください。

人生会議に関して参考になる情報です。

厚生労働省のホームページで検索しますと、人生会議の学習サイトがあります。

そして、神戸大学でも人生会議のリーフレットを作成しています。

どちらも、非常にわかりやすい内容だと思います。

是非ご活用ください。

ご清聴ありがとうございました。