

わたしのリビングウィル（事前指示書）作成の手引き

（松本市医師会・松本市地域包括ケア協議会）

- ① まず、表面から裏面にかけて、一通り読んでみてください。
わからないことがあったら、周りの人やかかりつけ医に遠慮なく質問してください。
（一人だけで決めないようにしましょう）
- ② 「1 治療をしても回復が見込めない状態になったときの『延命治療』について」の（1）～（7）の項目について、現在のご自分の気持ちに添って、チェック（☑）を入れてください。決めたくなければ、「決めない」という選択でも構いません。
その際はチェックを入れず、余白に「今は決めない」等の記載をお願いします。
- ③ （1）～（7）の記載が終わったら、書いた内容をもとにして、あなたの大切な人・信頼できる人と「人生会議」を開きましょう。（「人生会議」については、リビングウィル裏面に説明があります）
- ④ 「人生会議」を開いて、大切な人・信頼できる人にもあなたの考えを理解していただけたら、「2 代理判断者の署名欄」に署名してもらいましょう。
代理判断者とは、ご自身で医療上の判断やケア等についての意思表示ができなくなったとき、医師が相談すべき人です。
- ⑤ 1・2の欄が全て埋まったことを確認して、表面右上の欄に作成日を入れて、本人署名欄に署名をしてください。
- ⑥ 全ての記載が終わったら、用紙をかかりつけ医に持参して、内容について一緒に確認をします。何度でも、遠慮なくかかりつけ医と相談してください。（一度で決めなくても大丈夫です）その上で、「かかりつけ医記入欄」への記載をしてもらいましょう。
- ⑦ かかりつけ医はコピーを取りカルテに保管します。原本はご自分で保管してください。その際、大切な人・信頼できる人に保管場所をお伝えください。コピーを渡しておくのもよいでしょう。
- ⑧ 「わたしのリビングウィル（事前指示書）」には携帯用もあります。お薬手帳に差し込んで使うことをお勧めしていますので、この①～⑦にそって記載して、ご活用ください。
- ⑨ 「わたしのリビングウィル（事前指示書）」は、誕生日や記念日、あるいは考えが変わる出来事があったときなど、折に触れて見直すことをお勧めします。何度でも書き直しができますので、ご自分の考えが変わった場合は、遠慮なく書き直してください。



わたしのリビングウィル（事前指示書）



あらかじめ意思を示しておくことで、自分の望む延命治療を、家族や周囲の人に知ってもらうことができます。記入するときは、ご家族や親しい人とよく話し合っ、かかりつけ医と相談のうえ、書面の存在を共有しておきましょう。この書面の内容は、最大限尊重され、もしものときの参考になります。

作成日 年 月 日

本人署名

(何度でも書き直しができます)

1 治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」について(裏面をご覧ください)

- (1) 心臓マッサージなどの心肺蘇生法 希望する 希望しない
- (2) 延命のための人工呼吸器 希望する 希望しない
- (3) 鼻チューブ/胃ろうによる栄養補給 希望する 希望しない
↳「(鼻チューブ・胃ろう)どちらかに○」
- (4) 点滴による水分の補給 希望する 希望しない
- (5) 副作用があっても、痛みなどはできるだけ抑えてほしい
 ある程度痛みがあってもいい、できるだけ自然な状態で過ごしたい
- (6) 最期を過ごしたい場所 自宅 病院 入居施設
- (7) その他の希望(自由にご記入ください)

2 代理判断者の署名欄 よく話し合ったうえで、署名してもらいましょう。
(ご自身で医療上の判断ができなくなったとき、医師が相談すべき人です)

① 氏名 続柄 /緊急時 TEL

② 氏名 続柄 /緊急時 TEL

3 1と2に記入ができましたら、かかりつけ医に確認してもらいましょう。

※先生方へお願い

患者さんが相談に来られたら、話し合いの内容を確認の上、右欄にご記入をお願いします。原本は本人に返却、コピーを取ってカルテに保管をお願いします。

かかりつけ医記入欄

医療機関名

医師名

連絡先(TEL)

「人生会議」を開きましょう

自分が最期まで自分らしく生きる（暮らし続ける）ための準備、いのちの終わりについて話し合いをすること、回復の見込みがない状態となったときにどうしたいのか、自分の考えや希望を大切な人・信頼できる人と話し合うことを

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング ACP）

といいます。人生の最終段階では、水分や食物を摂れなくなったり、呼吸が苦しくなったりします。以下には、そのような状態になったときにおこなう医療行為について簡単に説明してあります。わからないことは、遠慮なくかかりつけ医にご相談ください。大切なことは

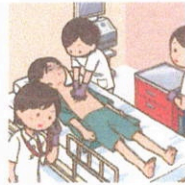
1度で決めない、1人で決めない

ことです。「人生会議」を開いて、大切な人・信頼できる人と折に触れ話し合いましょう。「今は、考えたくない、決めたくない」という選択でもかまいませんが、自分の意思の表明である「わたしのリビングウィル（事前指示書）」は、とても大切です。

治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」についての説明

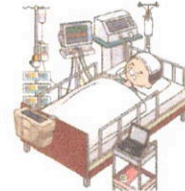
《心臓マッサージなどの心肺蘇生法》

心肺蘇生とは、呼吸や心臓が止まったときに救命のためにおこなわれる胸骨圧迫（心臓マッサージ）気管挿管（口や鼻から気管に管を入れる）、気管切開（喉仏の下のあたりに穴をあけて直接気管に管を入れる）、などをいいます。



《延命のための人工呼吸器》

気管に通した管に取り付けた機械から空気を送り込み、呼吸を助けます。



《鼻チューブ/胃ろうによる栄養補給》鼻チューブや胃ろうを用いて、栄養を補給できます。

鼻チューブ

鼻から胃または腸まで届くチューブを入れて、栄養剤などを注入します。



胃ろう

内視鏡を使っておなかと胃の壁に小さな穴を開け、つけたチューブから流動食などを注入します。



《点滴治療》

- 手足から点滴のための針を刺して水分補給をおこないます。（栄養はほとんどありません）
- 口から薬が飲めないときに、点滴を用いて体内に入れることができます。



《苦しみや痛みに対する治療》

- 鎮痛剤（医療用麻薬）で苦しみや痛みは、やわらぎます。（副作用で呼吸が弱くなることがあります）

わからないことは、かかりつけ医に遠慮なくご相談ください