



ACP を知っていますか

元気でいるうちに 自分の思いを伝えておこう

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

自分の思いや希望を残すことが大切

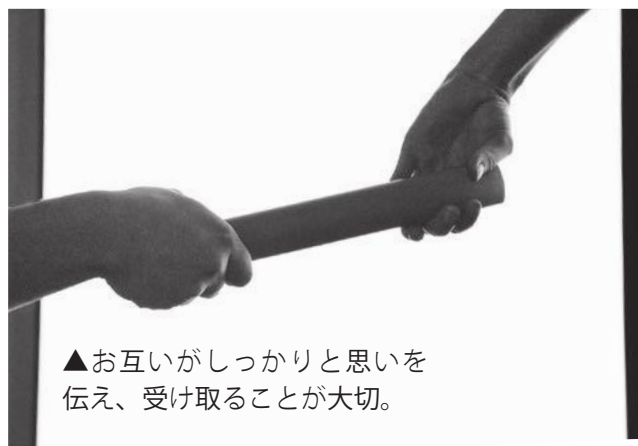
ACP（アドバンス・ケア・プランニング：人生会議）とは、人生の最終段階の医療や介護について、自分の希望や思いが反映されるように、周りの支えてくれる人たちと話し合い、文書に残しておくことです。心身の状態によって意思が変わることがあるため、家族や医療・介護関係者などと繰り返し話し合い、自分が今後、どのような医療・介護を受けていきたいかを伝えておくことが大切です。

元気でいる時に話しておく

誰もが大きな病気やケガをして、命の危険が迫った状態になる可能性があります。そのような状態になると、4分の3程度の人が、これからの治療やケアなどのことを自分で決めたり人に伝えたりすることができなくなると言われています。

治療やケアに関する考えを大切な人と話し合っておくと、もしもの時に自分の考えに沿った治療やケアを受けられる可能性が高いです。

元気でいる間は必要ないと思うかもしれませんが



▲お互いがしっかりと思いを伝え、受け取ることが大切。

▶厚生労働省は ACP に人生会議という愛称をつけて広く周知しています。



ん。しかし、いざというときのために話し合いをしておけば、話せなくなったときに心の声を伝えることができます。

事前に伝えておいた思いは、かけがえのないものになり、家族や友人の心の負担を軽くします。

人生会議の進め方



STEP 1

考えてみましょう

この先、生きられる時間が限られているとしたら何を大切にしたいですか（家族や友人のそばにいたいこと、できる限りの治療が受けられることなど）。

STEP 2

信頼できる人は誰か考えてみましょう

自分が信頼していて、いざという時に自分の代わりに、受ける治療やケアについて話し合っほしい人は誰ですか（1人である必要はなく、複数人でもかまいません）。

STEP 3

主治医に質問してみましょう

- ①病名や病状、予想される今後の経過
- ②必要な治療やケアについて（その治療のメリットやデメリット）

STEP 4

話し合いましょう

治療が不可能な病気になり回復が難しい状態になった時のことを考えて話してみましょう。

STEP 5

伝えましょう

話し合いの内容を医療・介護従事者に伝えておきましょう。