

## 第2章

人生最期のときを  
どのように  
迎えるか

1

# 最期まで自分らし

最期は誰にでも訪れる。まだ先のことだけど、元気な今だからこそ、いつかはやってくる最期のときを、自分らしく迎える。それは“最期”のような選択が自分らしいのかを、これから起こりうることに思い

## 自分らしい暮らしを続けるために 考えておきたいこと

どこで

たとえば…

- おうち
- 病院
- 介護施設

医療の進歩やチームケアの充実により、多くの場合、最期までおうちで過ごせます。おうちでという人も、病院や介護施設が安心という人も、どちらか一方が正解ということではありません。自分自身の考えで最期を迎える場所を選ぶことができます。

もしものとき、どこで最期を迎えたいか、誰に看取ってほしいか。病状が悪化したとき、どんな治療を望むのか。いろいろな選択肢があります。ご家族や信頼できる人などと話し合いながら、自分の望む形をイメージしてみましよう。

誰に

たとえば…

- 配偶者
- 子ども・孫
- その他の  
親しい人

配偶者やご家族、親戚、親しい友人など、最期のときに見送ってほしい人たちを考えておきましょう。

どのような

たとえば…

- 緩和ケア
- 延命治療
- 自然な経過で

これからもっと身体が弱っていったり、痛みが強くなってしまったり、ということが、起きないとも限りません。延命治療といえば人工呼吸器を想像しがちですが、実際はそれに限りません。もしものときに備えて、考えをまとめておくことが大切です。

# く暮らす

…ご本人にむけて…



ご本人にむけて

じっくり考えられることかもしれません。  
まで自分らしく生きる”ということにほかなりません。  
を巡らせながら、自分自身に問いかけてみましょう。

## 周囲と話し合う・共有する

### 話し合うことで想いが共有できる

最期まで自分らしく暮らすために、これまでどんなふう生きてきたか、これからどのように生きていきたいか、ご家族や親しい友人、信頼できる人たちに話してみましょう。語り合うなかで新しい視点が生まれたり、考えが深まったり、お互いを理解し、想いを共有することができます。



これまでの人生を振り返って、好きだったもの、楽しかったことなどを思い出してみましょう。やりたいことを思い出すよいきっかけになります。

療養やそれ以外のことで、自分の想い、不安や疑問、気になることなど、何でも話してみましょう。

やっておきたいこと、伝えておきたいこと、お願いしておきたいことなど、これからのことについて、何でも話してみましょう。

◆周囲と話し合う・共有する  
◆自分らしい暮らしを続けるために考えておきたいこと

# 急変時に備える 望まない治療を避けるために

## 急変時の対応について十分に話し合っておきましょう

病状によっては急変することもあります。事前に主治医や訪問看護師に相談し、想定される急変時の症状や対応などを確認しておきましょう。

自分は延命治療を「希望する」のか「希望しない」のか、どうしたいかを考えておきましょう。

### 緊急時に慌てないために 確認しておきたいこと



- 今後痛みや苦しみがした場合、  
どう対応してほしいか
- 症状が悪化した場合、入院を希望するか、  
このまま在宅療養を続けるか
- 終末期の医療について、希望する医療、  
希望しない医療
- 最期をどこで迎えたいか

など

## 救急車を呼ぶことの意味…

救急車を呼ぶと「救命・延命」が優先されます。延命治療を希望した場合、気管挿入・人工呼吸器などの処置につながる場合もあります。

緊急時の処置については、医師などから十分な説明を受け、本人・家族がしっかりと理解したうえで、本人が意思決定することが重要です。

意思決定した後は、家族やかかりつけ医・訪問看護師・ケアマネジャーなど、在宅療養をサポートする支援者と共有しておくことも大切です。

※急な入院などに備えて、必要な物品をかばん等にまとめておきましょう。




いざというときのために

# 救急れんらくばんを書いておこう

救急れんらくばんは、急な病気などで情報を伝えられない場合、かけつけた救急隊員や、その場に居合わせた人など、助けてくれる人に必要な情報を知らせ、迅速に対応するためのものです。

**救急れんらくばん**

「救急れんらくばん」は、自宅で具合が悪くなったとき、ご自身が症状を説明できない時などに、駆けつけた支援者、救急隊、搬送先の医療機関が参考にすることで、速やかな対応に繋げるためのものです。



**☆保管までの流れ☆**

- ①救急搬送などの緊急時に備えて、民生委員・児童委員やケアマネジャー等と相談しながら記入しましょう。
- ②クリアケースに入れて、この面を裏にしてマグネット等で冷蔵庫に貼り付けましょう。
- ③救急隊が発見しやすいよう、玄関内側の扉にステッカーを貼りましょう。

※緊急対応された方へ※  
「救急れんらくばん」を緊急対応によって自宅から持ち出した場合は、後日、本人へ返却いただけますようお願いいたします。

救急れんらくばん

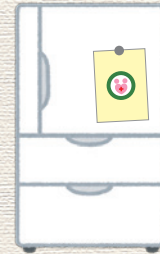
西暦 年(西暦) 月 日 作成

本人	(ふりがな) 氏名	性別	年齢	〒	〒
住所	〒	〒	〒	〒	〒
民生委員	(ふりがな) 氏名	性別	年齢	〒	〒
児童委員	(ふりがな) 氏名	性別	年齢	〒	〒
緊急連絡先	(ふりがな) 氏名	性別	年齢	本人との関係	〒
	(ふりがな) 氏名	性別	年齢	本人との関係	〒
	(ふりがな) 氏名	性別	年齢	本人との関係	〒
かかりつけ医	名称	〒	〒	治療中の病気	〒
	科	〒	〒	治療中の病気	〒
	名称	〒	〒	治療中の病気	〒
ケアマネ	事務所	〒	〒	担当	〒
	事務所	〒	〒	担当	〒
訪問看護	事務所	〒	〒	担当	〒
	事務所	〒	〒	担当	〒
利用者のサービス	事務所	〒	〒	サービス内容	〒
	事務所	〒	〒	サービス内容	〒
	事務所	〒	〒	サービス内容	〒

地域の相談窓口：〇〇〇〇総合支援センター（☎〇〇〇-〇〇〇〇）  
火事 119 救急車 119 警察 110

- ・緊急連絡先
- ・治療中の病気
- ・利用中のサービスなどを記入します

冷蔵庫に貼っておきましょう



民生委員・児童委員やケアマネジャーが訪問活動のときに作成をお勧めしています。各地域総合支援センターでも配布しています。

ご本人にむけて

救急れんらくばん  
◆急変時に備える

望まない治療を避けるために



## 救急が必要か迷ったときは…



### 全国版救急受診アプリ Q助

急な病気やけがをした際に「いつ病院を受診したらいいのか?」「救急車を呼んだ方がいいのか?」と迷った時には、スマートフォンアプリ「全国版救急受診アプリ(愛称Q助)」等を活用し、判断の一助としてください。

アプリのダウンロードはこちら



### 救急安心センターひょうご #7119

救急車を呼ぶべきか迷った時や、どの医療機関をいつ受診すればよいかわからない時に、24時間365日、相談無料(通話料自己負担)でいつでも受け付ける短縮ダイヤル(#7119)です。

直通ダイヤル:  
078-331-7119

※緊急を要すると思ったら迷わず119番に電話してください。



みんなで話し合うきっかけに

## もしものときの備えシートをご利用ください



### もしものときの備えシート

記載日 年 月 日

このシートは、もしも病気などで介護や医療が必要になったときに備え、元気なうちから今後のことについて考えたり、誰かと相談しておいたりするためのきっかけになるよう、作成したものです。まずは気軽にチェックしてみましょう。鉛筆で記載すると繰り返し使用できます。

1	入院時などの緊急連絡先は決めていますか？	はい	いいえ →裏面⑦へ
2	かかりつけの病院や歯科、薬局はありますか？	はい	いいえ →裏面⑦へ
3	何かあったときに相談したり、頼れる親族、友人、知人はいますか？	はい	いいえ →裏面⑧へ
4	あなたの安否を確認してくれる人や手段はありますか？ (ペットがいる方)	はい	いいえ →裏面⑧へ
5	大切なペットの世話ができなくなった時のことは考えていますか？	はい	いいえ →裏面⑧へ
6	自分の財産や貴重品などを把握し、整理していますか？	はい	いいえ →裏面⑨へ
7	病気や認知症などでお金の管理が難しくなった場合のことを考えたことはありますか？	はい	いいえ →裏面⑨へ
8	人生の最期をどこで迎えるか考えたことがありますか？	はい	いいえ →裏面⑨へ
9	人生の最期に受けたい延命治療について考えたことがありますか？	はい	いいえ →裏面⑨へ
10	1~9のことを話したり、代弁してくれる人はいますか？	はい	いいえ →裏面⑩へ

◆老後やもしものときに備えて、不安や気になることがあればメモしておきましょう。

もしも病気などで介護や医療が必要になったときに備え、元気なうちから今後のことについて考えたり、誰かと相談しておくためのきっかけになるよう、作成したものです。

### 入手方法などは 以下にご相談ください

- ①介護サービス利用者やその家族  
…担当のケアマネジャー
- ②上記以外の方  
…お住まいの地区の地域総合支援センター



市ホームページよりダウンロードも可能です



まずは気軽にチェックしてみましょう。



## 人生会議 (ACP) とは

自ら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・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有することが大切です。

この共有の取り組みを「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」といますが、国が愛称を募集し「人生会議」と呼ばれるようになりました。

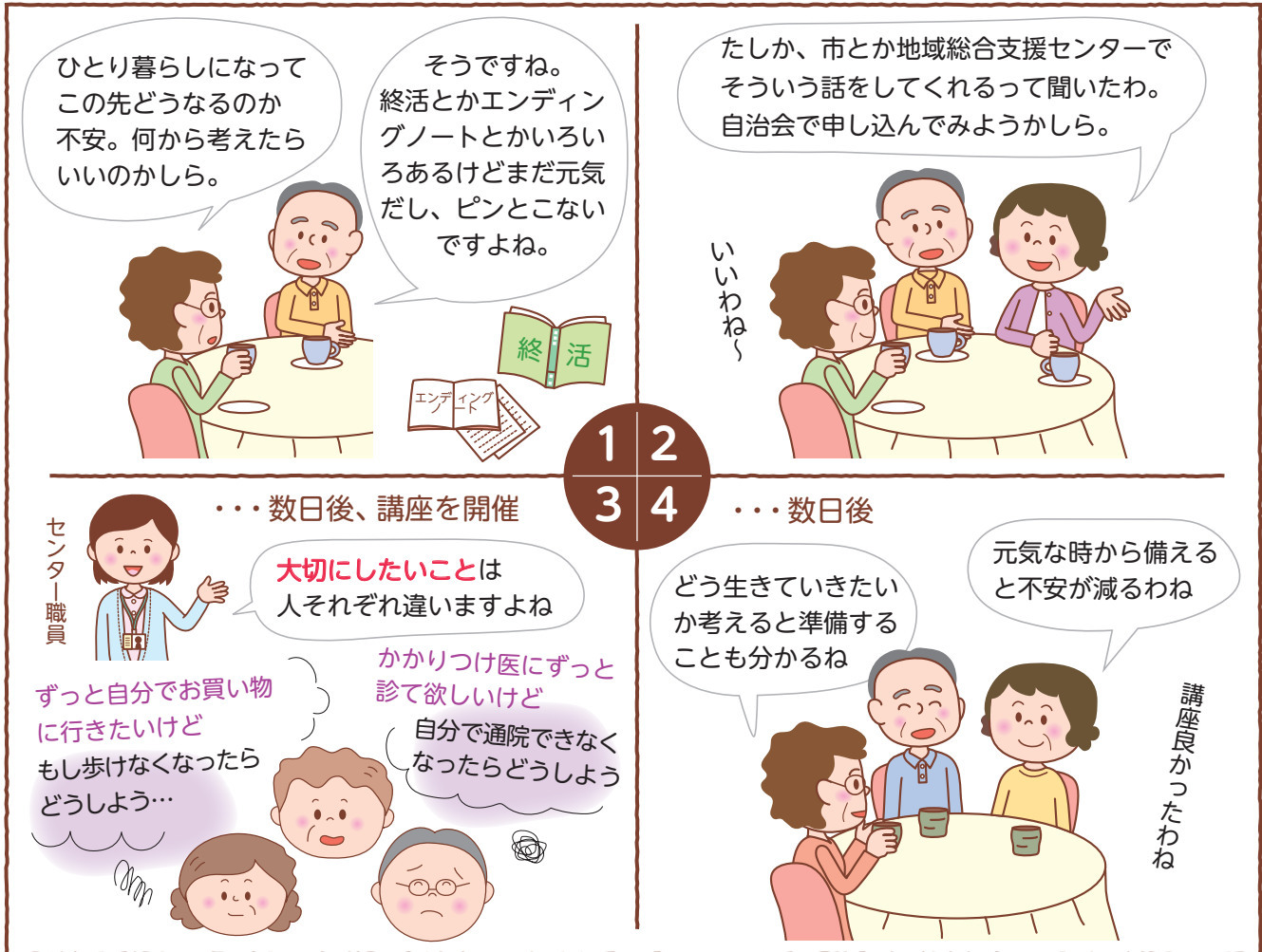
現在、この「人生会議」の普及啓発が進められています。

厚生労働省 人生会議



# 人生会議(ACP)って何？ これらのことを一緒に考えよう

・・・とある自治会の集まりで



## 人生会議(ACP) 出張講座

医療や介護に関わる専門職があなたの地域に伺います。一緒に、もしものときの心づもりを考えるきっかけを作ってみませんか？

**対象** 地域の集まり（サロンや高年クラブ、自治会やコミセンの健康教室等）

**内容** ・人生会議についての講話  
・「もしばなゲーム」や「414 よいしカード」というカードを使って自分が大切にしたいことを確認するゲーム など

詳しい内容や申し込みについては、お近くの地域総合支援センターまでお問い合わせください。

## 参加した人の声

自分が大事にしたいことと、人が大事にしたいことは違うことが分かった

もっと怖い話かと思っていただけ、大切な話だった

元気うちから、家族と今後の話をしようと思う

# 伝えることは大切

## 話し合い、想いを共有することはとても大切

なぜなら、ひとりで心にしまっておいては、何も伝わらないからです。これから万が一、認知症になったり意思表示ができなくなるような事態があったとしても、いつも語り合い、想いを伝えあっていたら、そのときにご家族や周囲の人が、ご本人の意向を尊重した選択をすることができます。考えたこと、話し合ったことをノートなどに書きとどめておけば、なおよいでしょう。



## エンディングノート(終活手帳)を活用して考えを整理してみる

### エンディングノートのおもな項目

- 自分について：生年月日・家系図・学歴など
- 親族や関係者の情報：連絡先・葬儀告知の有無など
- 介護・治療について
- 資産やPC・ネット上の情報について
- 葬式とお墓について
- 親しい人たちへのメッセージ

※記載内容には法的拘束力はありません。

など



(前半：説明部分)



(後半：終活手帳)

明石市後見支援センターで  
「終活スタートブック」  
を発行しました。



ダウンロードはこちらから。

各地域総合支援センター・  
後見支援センターにて  
配布しています。  
ぜひご利用ください。

話し合ったこと、ノートに記したことが最終決定ではありません。

お正月や誕生日など定期的に、あるいは思い立ったときに見直しましょう。

# 「終活」の相談してみませんか

終活とは

「老後などの将来の心配事に備える活動」を略した言葉です。老後の“もしも”の不安、心配ごとをあらかじめ準備しておくことで、不安が解消され、安心して生活を送ることができます。

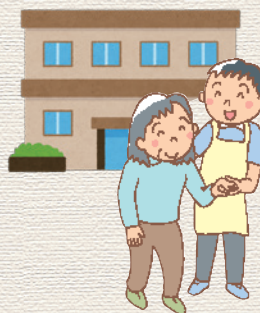
## 相続・財産のこと

年金や貯金でこれからの生活を考えないといけないなあ。



## 住まいのこと

体が弱くなってきたら、施設で暮らしたいな。



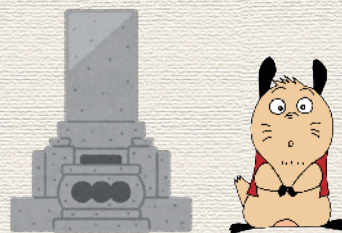
## 医療・介護のこと

もし、入院治療が必要になったとき、延命治療は望むかな。



## 墓や寺、教会のこと

田舎の墓じまいはしておこうかな。住職に遺骨のことなど相談しておこうかな。



## 終活専門相談

弁護士、司法書士が面談で終活に関する不安や困りごとへの相談に応じ、情報提供や助言などをおこないます。

- 第1・2・3火曜日 ①13:30～ ②14:30～
- 相談時間 45分、お一人1回まで（要予約）
- 相談は無料です。

お問い合わせ 明石市後見支援センター

(本書 P.31参照)

TEL 078-924-9151 FAX 078-924-9134

明石市貴崎1丁目5-13 (総合福祉センター1階)

①山陽電車  
「林崎松江海岸駅」下車  
徒歩5分  
②神姫バス  
「貴崎1丁目」バス停  
下車すぐ

大切な人との別れのとき。ずっと療養生活を支え、伴走してきたご家族しかし、穏やかに旅立てるように、看取りの際に起こるさまざまなこと、慌てずに済むこともあります。

## 看取りの実際

### 旅立ちのサインを知って 心の準備をしておきましょう

#### 旅立ちの 1週間くらい前

眠っている時間が  
長くなり、  
目を覚まさない  
状態が続く

今までできていた  
日常的な行動が  
できなくなる

目の力が  
弱まっている

急に衰弱してきた

原因不明の意識障害

高齢者の場合は、旅立ちに向かってゆっくりと進行するケースが多く、1週間くらい前から、徐々にその兆候があらわれます(病状の出現の仕方や時期は、疾病や個人によって異なります)。

会いたい人など、ご本人から最期のときについて希望をきいている場合は、かなえてあげられるよう、連絡を取るなどの準備をしておきましょう。

#### 1~2日前

呼吸が  
乱れがちになる

血圧が低下し  
脈がとりにくくなる

尿の回数・量が減る

喉から  
ゴロゴロとした音がする  
(死前喘鳴)

手足または全身の  
皮膚が青く変色する  
(チアノーゼ)



# 家族が知っておきたいこと

…ご家族にむけて…

にとって、とても悲しいことです。

旅立ちのときが来る前にやっておきたいことなどを知っておくことで、

第2章

2  
ご家族にむけて

人生の伴走者として  
ご家族が知っておきたいこと

◆看取りの実際



## 旅立ちのとき

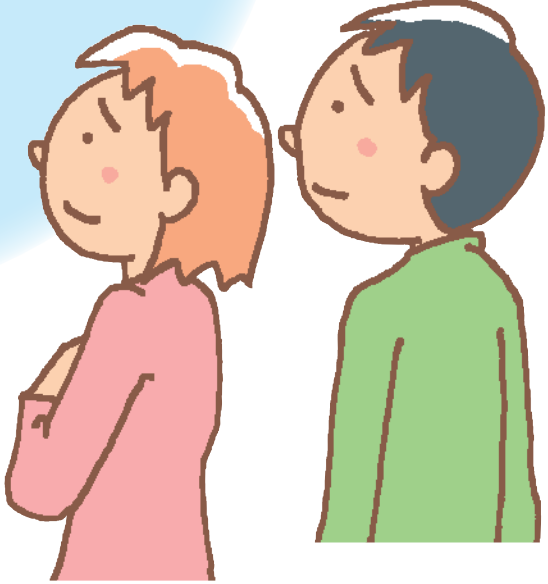
手足が冷たくなる

呼吸が荒くなったり  
ゆっくりになったりする

聴覚は最後まで残るので  
声をかけてもよい

あごを上下させる  
呼吸になる

次第に脈や呼吸が弱くなり  
やがて停止する



様子を見守り、旅立ちのときが近づいてきたと感じたら、かかりつけ医または訪問看護師に連絡しましょう。そのためには、日頃からご本人、かかりつけ医や訪問看護師などによく話し合い、いざというときの対応を決めておくことが重要となります。



# おしえて! おうちでの看取り



予想外のことが起きないかと心配です。



ご家族が安心して看取りができるように  
いろいろな仕組みがあります。

## ◆ご本人の意思を確認するまえに意識がなくなったら…

ご本人の望むとおりの看取りをしたい、と思っても、突然意識がなくなったり、認知症で意思を確認できなかつたりということもあります。

患者さんご本人の意思が確認できないケースでは、ご家族等が意思を推定できる場合はそれを尊重すること、推定できない場合でも、何が患者さんにとって最善であるかを医療・ケアチームがご家族等と十分に話し合っ  
て決めることなどが、厚生労働省のガイドライン\*で方針が示されています。

\*「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」(厚生労働省・平成30年3月改訂)

## ◆医師の到着前に亡くなったら…

在宅での看取りでは、気づいたときには亡くなっていた、医師の到着が間に合わなかったなど、医師が死亡の際に立ち会えないこともあります。

原則的には、医師は自ら診察せずに「診断書」の交付はできませんが、継続して診察していた患者さんの場合は、右のように医師法で定められています。

医師の不在時に亡くなったときの対応を、あらかじめかかりつけ医や訪問看護師などと相談しておきましょう。

### ●受診後 24 時間以内の死亡の場合

改めて診察することなく、「死亡診断書」を交付できます。

### ●24時間経過していた場合

死亡後改めて診察し、その病気の関連で死亡したと判定される場合は「死亡診断書」を交付できます。

各制度の詳しい内容は、  
こちらのパンフレットを  
ご覧ください。

地域総合支援センターや  
市窓口においています。

よくわかる介護保険



第2章

2

ご家族に  
むけて

人生の伴走者として  
ご家族が知っておきたいこと

パンフレットのご案内  
Q&A おしえて！

おうちでの看取り

地域総合支援センター  
リーフレット



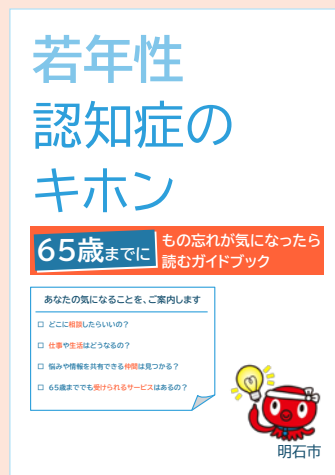
後見支援センター  
リーフレット



認知症のキホン



若年性認知症の  
キホン



# 相談窓口のご案内

## 地域総合支援センター

在宅療養を希望している方やその家族からの相談や人生会議（ACP）出張講座等を受け付けています。お住まいの地域を担当する地域総合支援センターまでお問い合わせください。

担当中学校区	施設名	所在地	電話・FAX
朝霧・大蔵	あさぎり・おおくら 総合支援センター	松が丘 5-7-22 (あさぎり福祉センター内)	TEL 078-915-0091 FAX 078-915-0092
錦城・衣川	きんじょう・きぬがわ 総合支援センター	相生町 2-5-15 (北庁舎(旧保健センター) 1階)	TEL 078-915-2631 FAX 078-915-2632
望海・野々池	にしあかし 総合支援センター	貴崎 1-5-13 (総合福祉センター 1階)	TEL 078-924-9113 FAX 078-925-2799
大久保・大久保北 高丘・江井島	おおくぼ 総合支援センター	大久保町八木 743-33 (夜間休日応急診療所 2階)	TEL 078-934-8986 FAX 078-934-8987
魚住・魚住東	うおずみ 総合支援センター	魚住町西岡 500-1 (魚住市民センター 2階)	TEL 078-948-5081 FAX 078-948-5082
二見	ふたみ 総合支援センター	二見町東二見 1836-1 (ふれあいプラザあかし西 1階)	TEL 078-945-3170 FAX 078-945-3171

## 後見支援センター

住み慣れた地域で、安全・安心に自分らしく、人生の最期まで暮らすことができるように、後見制度などに関する相談やお手伝い、終活・死後事務などの相談も受け付けています。

明石市貴崎 1-5-13 (総合福祉センター 1階) TEL : 078-924-9151 / FAX : 078-924-9134

## 認知症相談ダイヤル

認知症相談の専用ダイヤルです。本人だけでなく家族からの相談も受け付けています。

TEL : 078-926-2200 / FAX : 078-924-9114

このハンドブックに関するお問い合わせは…

明石市福祉局共生社会推進課

明石市中崎 1-5-1 TEL : 078-918-5289 FAX : 078-918-5049

介護保険制度に関するお問い合わせは…

明石市福祉局高齢者総合支援室 (介護保険担当)

明石市中崎 1-5-1 TEL : 078-918-5091 FAX : 078-919-4060