

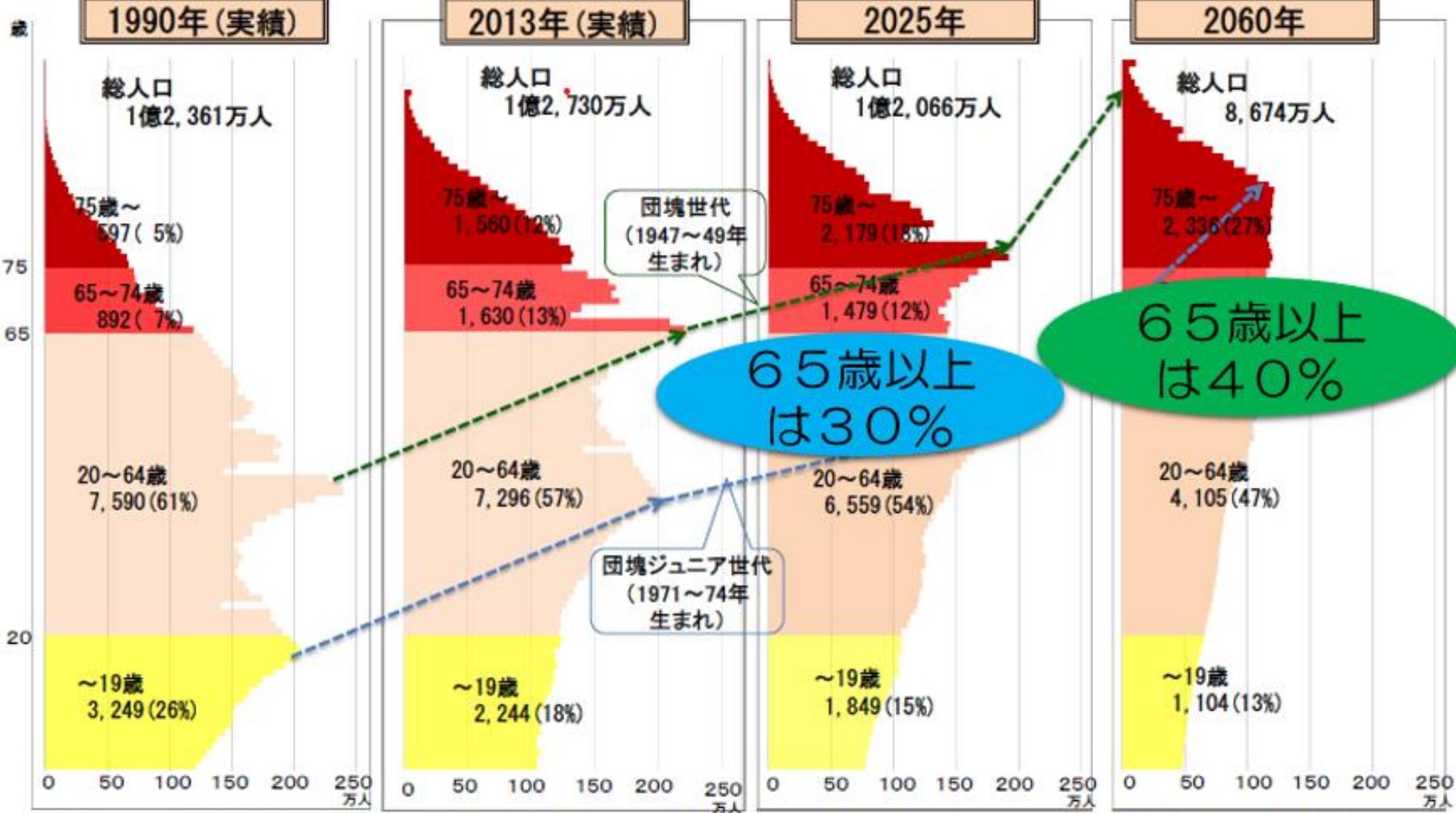
最後まで自分らしく生きるために ～人生会議のおすすめ～



JCHO宮崎江南病院

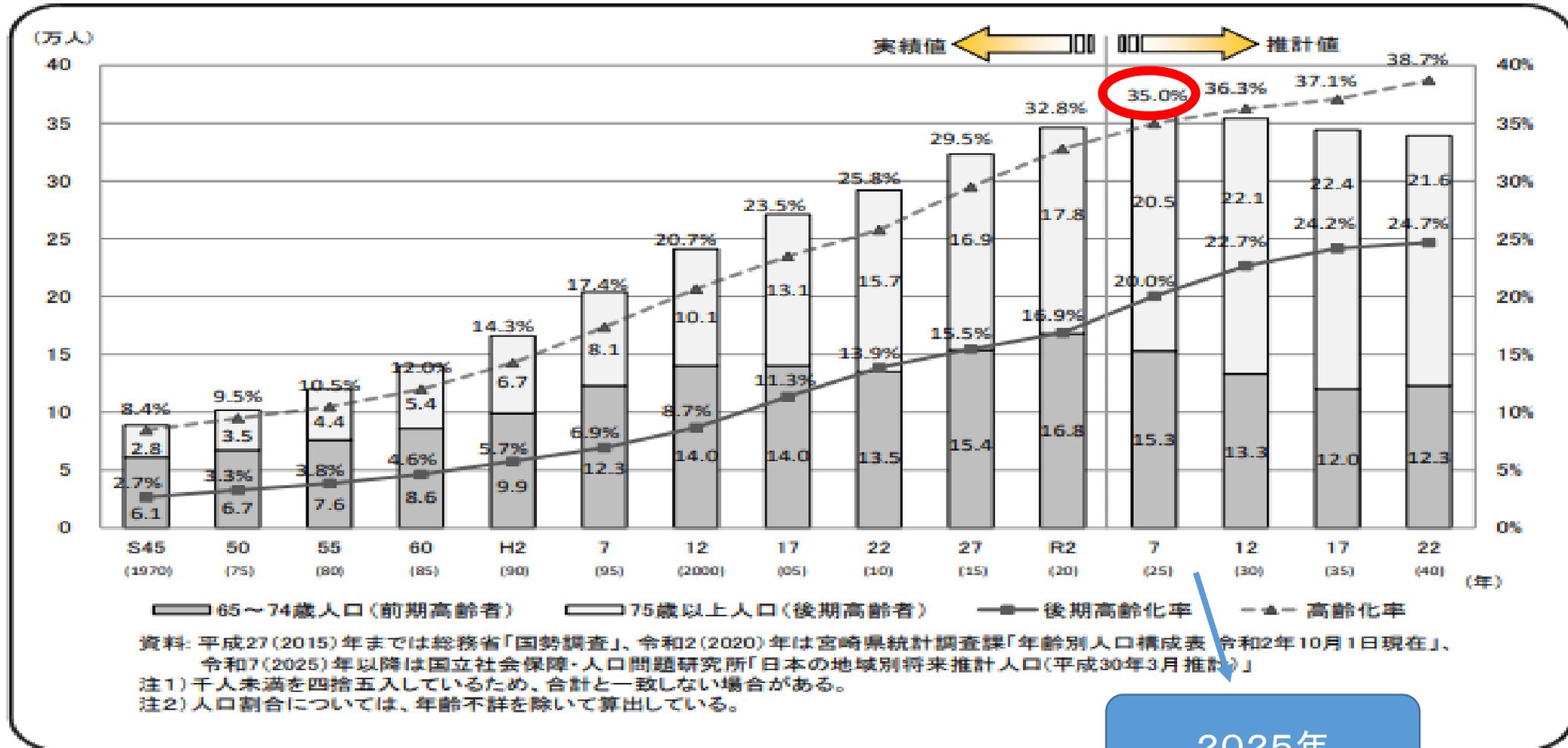
看護師

2025年問題



(出所) 総務省「国勢調査」及び「人口推計」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計):出生中位・死亡中位推計」(各年10月1日現在人口)

宮崎はすでに超高齢化社会



2025年

団塊の世代が亡くなる多死社会へ

■日本は「多死社会」へ突入する

出生数と死亡数の将来推計

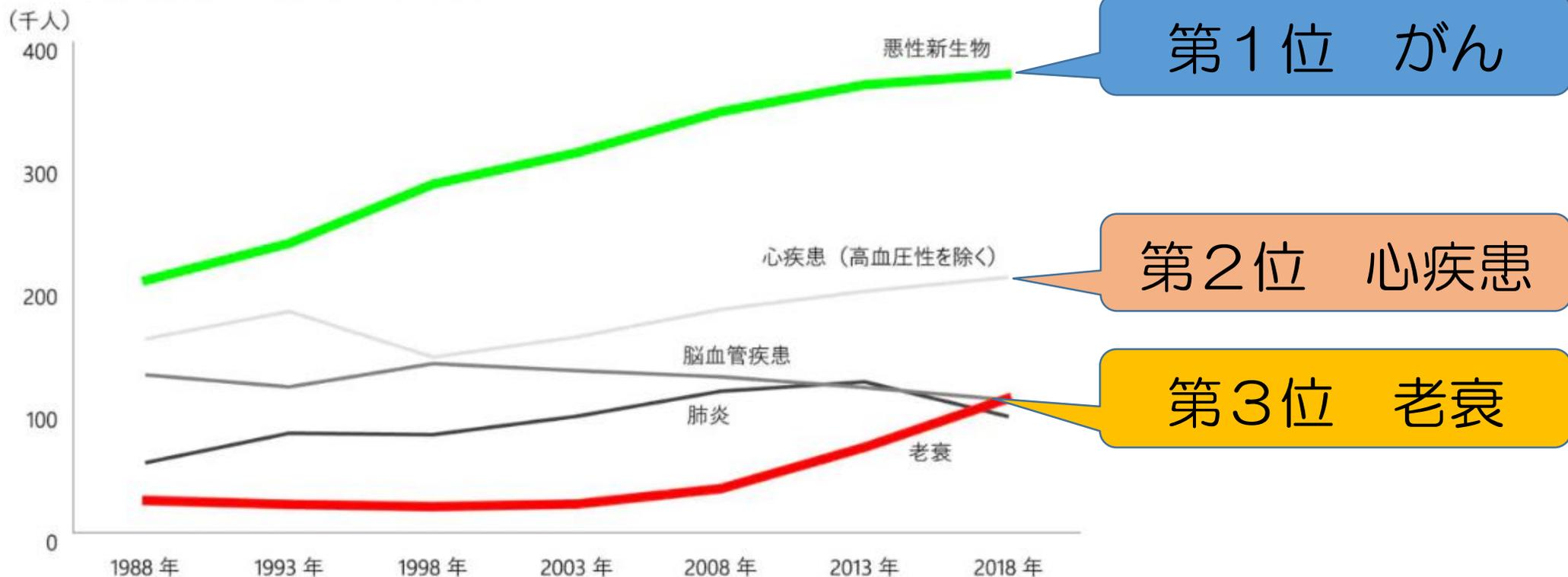


2030年には
160万人へ

(出所) 厚生労働省、国立社会保障・人口問題研究所、日本少額短期保険協会

死因はがんがトップ！老衰も増加

主な死因別に見た死亡人数の年次推移



厚生労働省の資料を基に鎌倉新書で作図

最期までの生き方を考えよう！

突然死（ぽっくり）の割合は全体の10～20%
ほとんどの方が、病気や老衰で最期を迎えます。

平均寿命と健康寿命の差は約12年！

ぽっくり寺

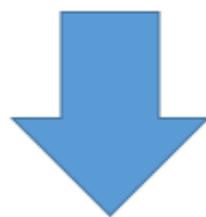


【吉田寺（ぽっくり寺） 奈良県生駒郡斑鳩町小吉田1丁目】

自分らしく最期を生きるためには準備が必要なのです



人生会議（ACP）とは

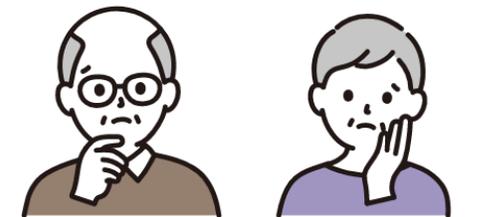


- A) アドバンス : あらかじめ
- C) ケア : 世話・配慮・気配り・医療・看護・介護
- P) プランニング : 計画を立てる

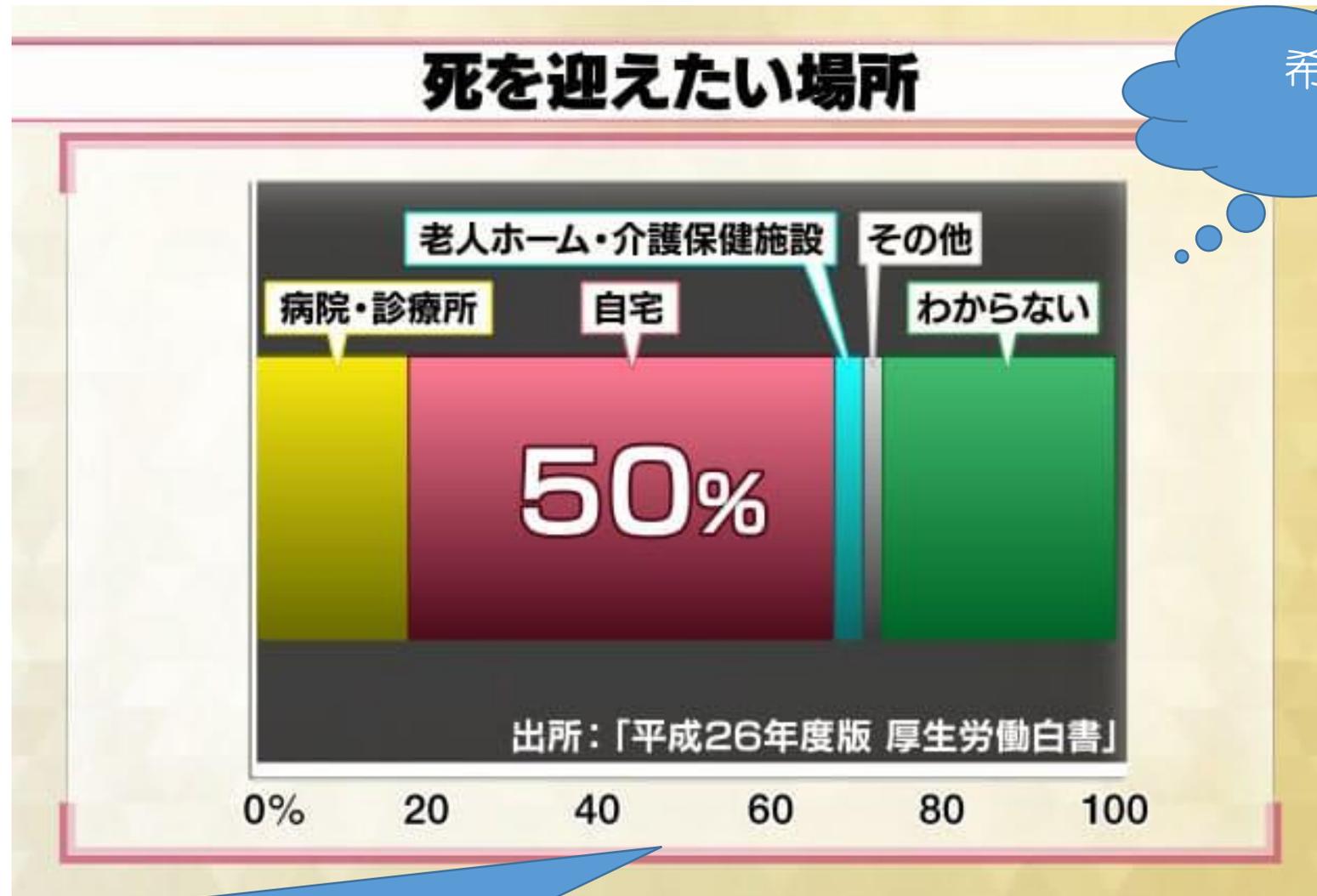
準備＝考えておくこと

- ◆療養場所、最期を迎える場所
- ◆どこまで医療を望むか
- ◆最期までにやりたいことはあるか
- ◆亡くなった後の事をどう考えているか

準備って案外
大変です！



希望と現実の違い



希望はあるけど・・・

現実には8割が病院で亡くなっています

これから療養し、最期となる場所は？

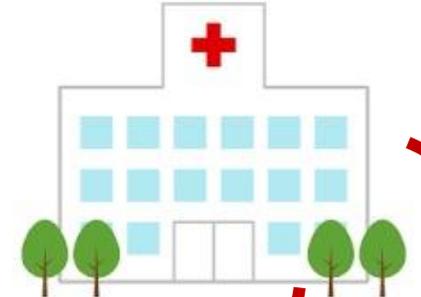
自宅？



施設？



病院？



2.どこまで医療を望むか？

こんな時は？ということは専門職に聞きましょう！

ごはんが食べれなくなったとき

①そのまま食べれるだけでいい

良い点：自然です 悪い点：やせる。肺炎になることも・・・。

②チューブから栄養を入れてほしい

良い点：栄養はとれます 悪い点：寝たきりが長期化。合併症も。

③点滴で高いカロリーを入れてほしい

良い点：栄養はとれます 悪い点：針を刺さされ、常につながれます

治療は希望すればいくらでもできます。
どこまで望むかを考えましょう。

1.どこまで医療を望むのか？

終末期（老衰）にできる最期の医療

人工呼吸器、心臓マッサージなど・・・



医療のこともあまり詳しくないし、
わからない。あんまり家族とそんな話を
する機会もないし・・・



<例>胃ろうを作るか迷う息子さん

80歳代のA子さん

脳梗塞と誤嚥性肺炎で入退院を繰り返しています

Aさんの息子さんは医師から

「このまま食事をするとまた、肺炎を繰り返します。

施設に行くなら胃ろうを勧めます」と言われました。

夫のBさんは認知症で今後のことは息子さんが決めることになりました。



息子さんはその時思い出しました。



そういえば、お母さんは「胃ろうを作ってまで長生きしたくはないよ」と以前よく話していた。
それよりも「最期は家でみんなと一緒にいたいな〜」と言ってたな。

息子さんは胃ろうを作らなければ、家での療養で長生きしないのかもしれない。でもそれでもお母さんを家に連れて帰ってあげよう。と決心しました。

結果的に何が正解だったかなんてわかりません。
でも本人の意思に沿って決心できた息子さんに後悔は残らないかもしれません。

伝えていなければ、何も変わらない。伝えることが大切なのです。

最期の生き方を伝える方法②

人生会議のおすすめ



「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが大切にしていることやどう生きていきたいかどのような医療やケアを受けたいかを信頼できる人と前もって繰り返し話し合うことです。

あなたが大切にしていることは？



あなたが信頼している人は？



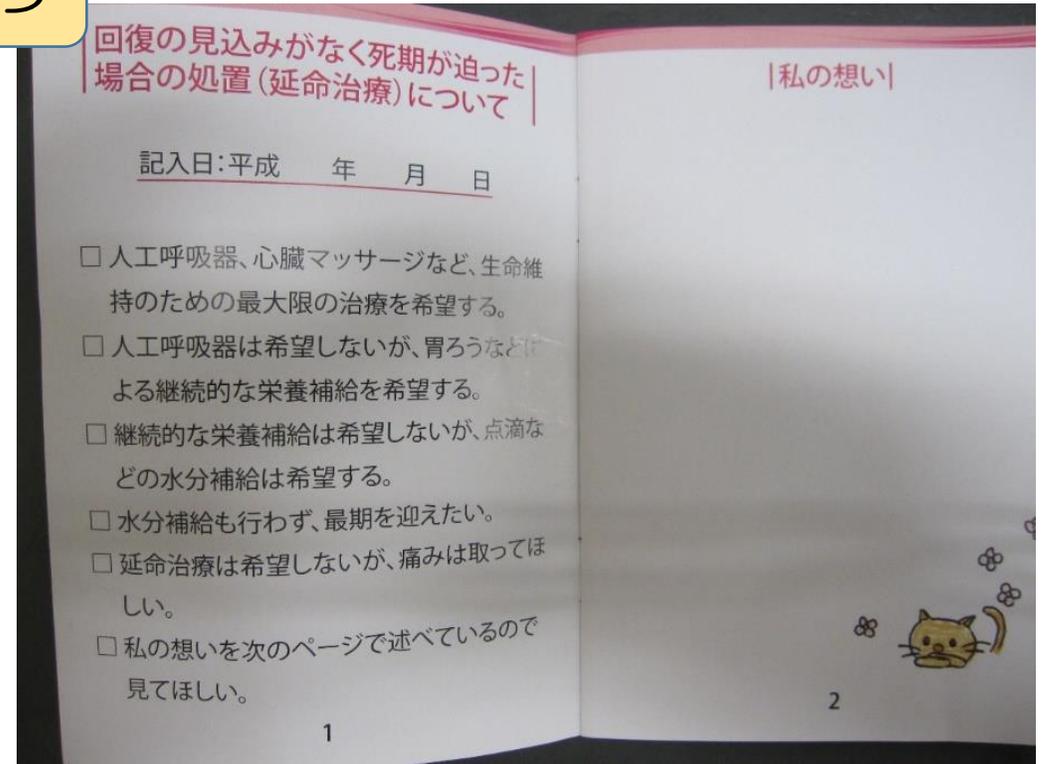
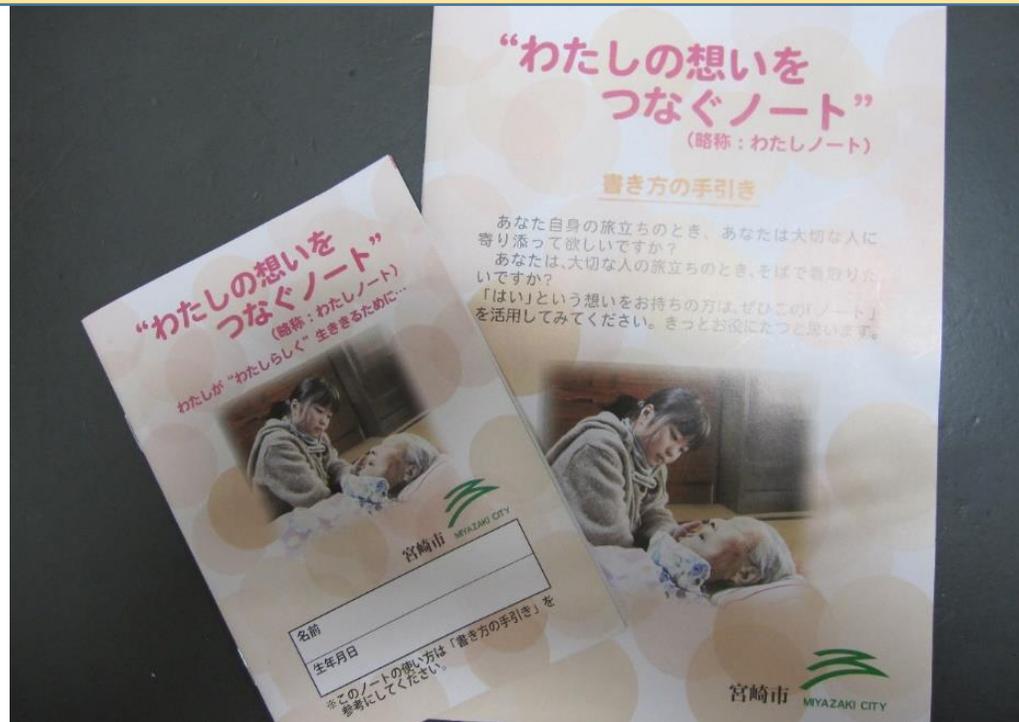
信頼できる人、医療・ケアする人と話し合いましたか？



話し合った結果を大切な人達に伝えて共有しましたか？

最期の生き方を伝える方法①

エンディングノートの活用をしましょう



宮崎市健康管理部 健康支援課
2014. 5月発行

いつでも考えは変えて大丈夫です

自分の「最期の生き方」を叶えるために

日ごろから、「最期」をまだまだ先の関係ないことではなく、誰にでもいつかやってくる人生の最終地点として明るく前向きにみんなで話すこと、伝えておくことが大切。



まずは

- あなたが大切にしたいこと
- してほしくないこと

から話してみては？