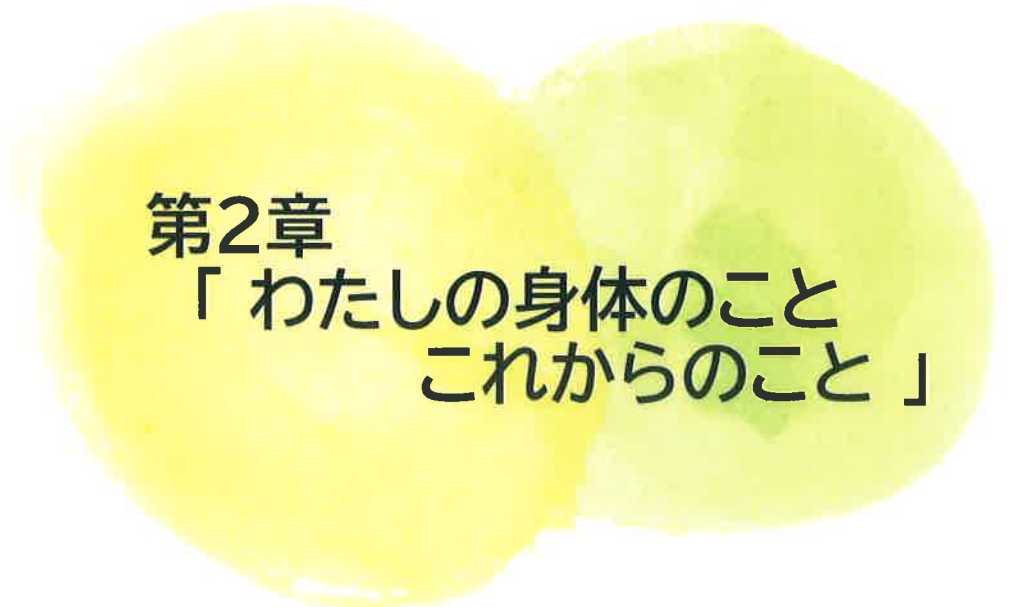




第2章 「わたしの身体のこと これからのこと」

◆ほんまは最期まで自宅におりたいけど

家族には迷惑をかけとうない…やら、考え方は人それぞれ…。

◆病気や認知症になったら、自分の思いや考えが

伝えれんなるかもしれんき、その前に考えて

家族や大切な人と話しおうて書いて残してみちよいてや。

◆病気のことでわからんことや不安なこと、気になることは

かかりつけ医や医療、介護などの専門職の人にしっかり聞いてみてよ。



＊「かかりつけ医を持ちましょう」

「かかりつけ医」を持っちゃう？



「かかりつけ医」いうたら
普段からあなたの健康状態はもちろん
生活環境や家族のことも知っちよいてくれて
なんでも気軽に相談できる
頼りになるお医者さんのことやきね。
必要なときには、あなたに専門の医療機関も
紹介してくれるき、うんと安心やねえ。

今までさいわいにも、病気をしてのうて
医療機関に縁がなかったいう人は
ちょっと健康診断を受けに行ってみてや。
たとえば、そのときの先生が「自分に合うちゅう」
「親身になって話を聞いてくれるちや！」思うたら
その先生を「かかりつけ医」にしたらえいかもねえ。
それか自宅や職場から近くて通いやすい
身近な医療機関の先生とかもえいねえ。

病気の予防や早期発見にもつながるき
「あなたのかかりつけ医」を持っちゃこうよ。



* かかりつけ医とおくすり手帳、既往歴



医療機関名		かかりゆう 科名	
医師名		電話番号	☎
通院目的 (現病名)		通院頻度	

医療機関名		かかりゆう 科名	
医師名		電話番号	☎
通院目的 (現病名)		通院頻度	

医療機関名		かかりゆう 科名	
医師名		電話番号	☎
通院目的 (現病名)		通院頻度	

おくすり手帳の保管場所	
-------------	--

既往歴 (疾患名)	医療機関名	備考	発症の時期もしくは年齢
			年 月 日 ()歳
			年 月 日 ()歳
			年 月 日 ()歳

*現在利用しているサービス



介護認定を受けている？	
☐ 受けている	☐ 受けていない



◆担当ケアマネジャー

事業所名 または 地域包括名		担当 ケアマネ	
電話	☎		

◆介護サービス(デイサービス、ショートステイなど)

事業所名		担当者	
電話	☎		

事業所名		担当者	
電話	☎		

◆看護サービス(訪問看護ステーションなど)

事業所名		担当者	
電話	☎		

◆リハビリサービス(通所リハビリ、訪問リハビリなど)

事業所名		担当者	
電話	☎		

*わたしが認知症や寝たきりになったとき



- ☐ 自宅で看護・介護をしてもらいたい
- ☐ 病院や施設等でお世話になりたい
- ☐ 家族や専門職の人の判断におまかせする
(誰に？)

◆あなたが看護・介護をしてもらいたい人は…

名 前		間 柄	
名 前		間 柄	

【理由、その他:考えや思いなど】

*わたしの「代理決定者」



◆認知症や寝たきりになったときに、あなたのことをよくわかってきて、家族や大切な人の中で、より信頼している人で、もしもの時にあなたにかわって判断してくれる人を「代理決定者」といいます。その人を決めちよくことも大事やき。

代理決定者① 名 前		間 柄	
上記の方は、この役割を引き受けることについて同意してくれましたか？			
☐ 同意してくれている 同意してくれた日付【 令和 年 月 日頃 】		☐ まだ確認していない	

代理決定者② 名 前		間 柄	
上記の方は、この役割を引き受けることについて同意してくれましたか？			
☐ 同意してくれている 同意してくれた日付【 令和 年 月 日頃 】		☐ まだ確認していない	

*食事をとれなくなったとき



病気や老衰、認知症の進行などによって飲み込むときに使う筋肉が衰えたり食が低下して、自分のくちから食事がとれなくなったときはどうしたいですか？

- ☐ 食べられなくなったら無理はせず、そのままでもいい
- ☐ 別の方法(16ページの※①～④)で栄養補給したい
- ☐ 今はわからない

【理由、その他:考えや思いなど】

◆栄養補給の方法のこと

自分のくちから食事がとれなくなったときや、食べ物や唾液が食道ではなく気道(気管)に入り込んでしまう「誤えん」を起こして肺炎(誤えん性肺炎)になりやすくなります。その時に栄養補給はどうしたいですか？

- ☐ 経鼻チューブ(※①)
- ☐ 胃ろう(※②)
- ☐ 中心静脈栄養(※③)
- ☐ 点滴(※④)
- ☐ 今はわからない

用語の解説は
16ページを
見ちよいてや！



【理由、その他:考えや思いなど】



わたしが最後まで食べたいもの、飲みたいもの
または、最期に食べたいもの、飲みたいもの

経鼻チューブ(※①)

鼻からチューブやカテーテルなどを入れ、食道を通して直接胃や腸に栄養や水分、薬などを投入する

【メリット】 比較的簡単にはじめることができる

【デメリット】 口腔内に雑菌が増えやすくなり、誤えん性肺炎になりやすい。
チューブの交換などストレスがたまり、苦痛となる場合がある。

胃ろう(※②)

内視鏡などでお腹に穴をあけ、胃に管を通して栄養や水分、薬などを注入する

【メリット】 誤えんのリスク、頻繁なチューブ交換などのストレスが少ない

【デメリット】 腹部に穴をあける手術が必要。定期的なカテーテル交換が必要

中心静脈栄養(※③)

心臓から近く、太い首や股の血管から中心静脈にカテーテルを挿入して、濃度の高い(高カロリー)栄養の輸液を直接注入する

【メリット】 何度も針を刺しなおす必要がなく、直接、血液に栄養を注入するため消化器官などへの負担は軽減

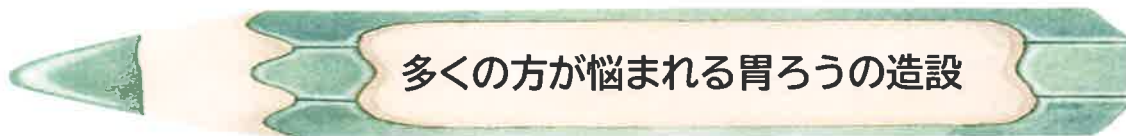
【デメリット】 針を静脈に設置しているため、感染症が起こりやすい。
血糖値が上がりやすいため、できない人もいる

点滴(※④)

腕や足などの末梢静脈に短いカテーテルを挿入し、水分や栄養を注入する

【メリット】 危険性や合併症、また身体への負担は低い

【デメリット】 1日の必要摂取エネルギー量が不十分



多くの方が悩まれる胃ろうの造設



回復する見込みがある場合には胃ろうを併用しながら、食事の練習をして再び自分のくちで食べられるようになり、造設した胃ろうを閉鎖できる方もいます。

しかし、回復の見込みがない場合や、意識がなかったり

重度の認知症である場合の胃ろうの造設は賛否がわかれます。

かかりつけ医に相談して、よく考えて家族や大切な人と話し合っておきましょう。

*回復の見込みがないとき

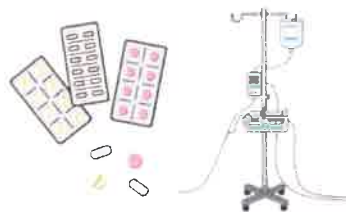
◆深刻な病状説明(病名・余命・治療方針など)の考え

- ☐ 厳しい内容であっても、自分に話してほしい
- ☐ 主に家族や代理決定者に話してもらい、自分はあらかただけでよい
- ☐ 家族や代理決定者、かかりつけ医の判断にまかせる
- ☐ 今はわからない

【理由、その他:考えや思いなど】

*痛み(疼痛)のこと

- ☐ とにかく痛みは抑えてほしい(※①)
- ☐ できるだけ抑えてほしい(※①)
- ☐ 自然のままでいたい(※②)
- ☐ 今はわからない



【理由、その他:考えや思いなど】

【用語の解説】 * * * * *

※① 痛みを取りのぞいたり、やわらげるために医療用麻薬（例:モルヒネ）などを使用します。少量から開始し、痛みが緩和されるまで投与量を調整しながら使用します。強い鎮痛薬で痛みを抑えると眠気がでたり、または頭がボーッとする場合などあります。

※② 「自然のままでいたい」とはある程度痛みがあっても、強い薬で意識レベルを低下させることは避けてくださいという意味となります

*延命処置でしてほしくないこと(複数回答可)

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 心肺蘇生(※①) | ☐ 人工呼吸器(※②) |
| ☐ 気管切開(※②) | ☐ 昇圧剤の投与(※③) |
| ☐ 今はわからない | |



【理由、その他:考えや思いなど】

【用語の解説】 * * * * *

心肺蘇生(※①)

心臓が止まった時に行う心臓マッサージや電気ショックまたは人工呼吸などの医療行為です。



人工呼吸器・気管切開(※②)

自分で十分な呼吸ができない状態に肺に機械ポンプで空気や酸素を送り込む機器です。マスク装着のみで行う場合もありますが重症の際はチューブを口や鼻から入れる気管挿管を行います。1～2週間以上続ける場合は、のどに穴を開ける気管切開(喉仏の下から直接気管に管を入れる)をしてチューブを入れます。意識がある状態では苦痛を伴うので、ほとんどの場合、鎮静剤を使用します。また基本的に声を出すことができなくなります。



昇圧剤(※③)

著しい血圧低下が見られた際に一時的に血圧を上昇させることを目的として投与される薬剤。回復の見込みがない状態では多くの場合、効果は一時的なものとなります。



*最期のとき



◆最期のときを過ごしたい場所

- ☐ 自宅
 ☐ 施設
 ☐ 病院
 ☐ 病状に応じて
☐ 今はわからない

【理由、その他:考えや思いなど】



自宅 または 施設を選択した人は・・・

◆最期のときが近づいた時

- ☐ 救急車で病院に搬送してほしい
☐ 救急車は呼ばないで自宅・施設で見守ってほしい
☐ 今はわからない



【理由、その他:考えや思いなど】

◆余命について相談や報告をしたい人

名 前	間 柄	電 話 番 号
		☎
		☎

◆最期に看取ってもらいたい人

名 前	間 柄	電 話 番 号
		☎
		☎

救急車を呼ぶか迷ったとき ～「救急」と「延命」のちがい～

◆ 救急とは？

例えば…

- * こけて(転倒や転落)大ケガをした！ 激しい胸の痛みや、頭痛がする！
- * 餅が喉につまってしもうた！ など

こんなときには、ためらわんと
急いで救急車(119番)を呼んでよ！

check!

回復の見込みがある場合や、その可能性がある病気や急なケガの
ときには通報を！

救急車を呼ぶか、自分で病院に行くべきか迷うときは高知家の
救急医療電話「#7119」か「0120-71-7119」に電話して相談してよ！

◆ 延命とは？

例えば…

- * 自宅で最期のときを過ごす決めて、徐々に呼吸が弱くなったり
意識が薄くなり、呼びかけなどに反応が鈍くなってきたとき など

こんなときに不安になって救急車を呼んだら
延命処置(心肺蘇生術など)がされて
あなたや家族の望む最期ができん場合があるきね！

check!

日頃から自分がどうしてほしいかを家族や信頼できる人らあと
話し合うちょいてよ。

もしものときや迷ったときには、かかりつけ医や利用しゅう
訪問看護ステーションに連絡したらえいきね！



◆ かかりつけ医【☎】

】

◆ 訪問看護ステーション【☎】

】

◇ メモ



【書ききれなかった薬や既往歴、気持ちや考えとかがあったら書いてね】



◇ 家族や友人、大切な人の考えや思いを書いてみてね



【記入日：令和 年 月 日】

より

【記入日：令和 年 月 日】

より

【記入日：令和 年 月 日】

より

【記入日：令和 年 月 日】

より

