

もしもノート

～ 私の思い、願い～

見本

もしも、重い病気になったら．．．
もしも、突然事故にあったら．．．

将来、自分で自分のことを決められなくなるかも知れません。

そんな『もしも』の時に備えて、今のあなたの思いや願いを整理してみませんか。

このノートに書きこむことで、あなたの意思をご家族やご友人、医療者に知ってもらうことができます。

最後の瞬間まで「あなたらしく」生きるために、ご自分の思い、願いを記録しておくことをお奨めします。



もしもノートは、自分で自分のことを決められなくなったときに備えて、あらかじめ自分の思いや願いを、家族や代理人、医師などに伝えるためのノートです。

見本

ご本人へ

気持ちの落ち着いている時に書きましょう
 家族や代理人と話し合いながら書いてみましょう
 年齢や状況によって考えは変わります。考えが変わったら書き直しましょう
 定期的に見直しましょう
 記入欄が足りなくなったら、新しいノートに《○回目》として書いてください

ご家族、代理人へ

ご本人の思い、願いを十分にご理解して納得してから署名しましょう

わからないこと、くわしい内容について聞きたいときは、
 にご相談ください。
 専門の担当者（もしプロアドバイザー）がご説明いたします。



Q: 「自分で自分のことを決められなくなる時」とはどんなときですか？

A: ①急な病気や事故で意識不明になったとき、
 ②認知症が進行したとき、
 ③その他の状況で意識不明の状態が続いているとき を示します。

Q: 代理人とはどんな人ですか？

A: 自分のことを決められなくなったときに、あなたに代わってあなたの希望する治療を伝えくれる人のことです。家族でも親しい友人でも構いません。信頼して任せることができる人をお願いしましょう。

わたしの思い、願い、そして医療への希望 《1回目》

今の気持ちにもっとも近い選択肢を選んでください

①

もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切にしたいことはなんですか？

(いくつ選んでも結構です)

- 家族や友人
- 仕事や社会的な役割
- 身の周りのことが自分でできること
- できる限りの治療が受けられること
- 家族の負担にならないこと
- 趣味
- ひとりの時間が持てること
- 経済的なこと
- その他 ()

②

もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたが希望する医療、ケアはなんですか？

(いくつ選んでも結構です)

- 一日でも長く生きられる治療 (延命治療)
- 身体に負担があっても、病気が治ることを優先した治療
- 身体に負担の少ない、痛みや苦しさを和らげるための治療
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最少限の治療
- 自宅ですごすための医療
- 痛みや苦しさがなく自分らしく過ごせる医療
- 今はわかりません
- その他 ()

見本

③

もしあなたが自分の意思をはっきりと示せなくなり、そのときに生きることができる時間が限られているとしたら、どのような治療・ケアを希望しますか？

(ひとつ選んでください)

- 身体に負担がかかってもできるだけ治療を望みます
- 身体の苦痛を緩和する医療のみを望みます
- 一切の治療をしないでください
- 今はわかりません

生きることができる時間が限られているとは

- ・現在の医学では回復が見込めず、
- ・すでに死が間近に迫っていると診断された状態 と考えられます

わたしの思い、願い、そして医療への希望

《 1 回目 》

年

月

日

当てはまる項目に○を付けてください(いくつでも結構です)

私の意思是、このノートに書いたとおりです

判断を任せたい人がいます

氏名 () 続柄 ()

氏名 () 続柄 ()

ご本人署名

年 月 日

ご家族署名

年 月 日

代理人署名

年 月 日

あなたの思い、願いをご自由にお書きください

見本

わたしの思い、願い、そして医療への希望 《2回目》

今の気持ちにもっとも近い選択肢を選んでください

①

もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切にしたいことはなんですか？
(いくつ選んでも結構です)

- 家族や友人
- 仕事や社会的な役割
- 身の周りのことが自分でできること
- できる限りの治療が受けられること
- 家族の負担にならないこと
- 趣味
- ひとりの時間が持てること
- 経済的なこと
- その他 ()

②

もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたが希望する医療、ケアはなんですか？
(いくつ選んでも結構です)

- 一日でも長く生きられる治療（延命治療）
- 身体に負担があっても、病気が治ることを優先した治療
- 身体に負担の少ない、痛みや苦しさを和らげるための治療
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最少限の治療
- 自宅ですごすための医療
- 痛みや苦しさがなく自分らしく過ごせる医療
- 今はわかりません
- その他 ()

見本

③

もしあなたが自分の意思をはっきりと示せなくなり、そのときに生きることができる時間が限られているとしたら、どのような治療・ケアを希望しますか？
(ひとつ選んでください)

- 身体に負担がかかってもできるだけ治療を望みます
- 身体の苦痛を緩和する医療のみを望みます
- 一切の治療をしないでください
- 今はわかりません

生きることができる時間が限られているとは

- ・現在の医学では回復が見込めず、
- ・すでに死が間近に迫っていると診断された状態 と考えられます

わたしの思い、願い、そして医療への希望

《2回目》

年

月

日

当てはまる項目に○を付けてください(いくつでも結構です)

私の意思是、このノートに書いたとおりです

判断を任せたい人がいます

氏名 () 続柄 ()

氏名 () 続柄 ()

ご本人署名

年 月 日

ご家族署名

年 月 日

代理人署名

年 月 日

あなたの思い、願いをご自由にお書きください

見本

わたしの思い、願い、そして医療への希望 《3回目》

今の気持ちにもっとも近い選択肢を選んでください

①

もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切にしたいことはなんですか？
(いくつ選んでも結構です)

- 家族や友人
- 仕事や社会的な役割
- 身の周りのことが自分でできること
- できる限りの治療が受けられること
- 家族の負担にならないこと
- 趣味
- ひとりの時間が持てること
- 経済的なこと
- その他 ()

②

もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたが希望する医療、ケアはなんですか？
(いくつ選んでも結構です)

- 一日でも長く生きられる治療 (延命治療)
- 身体に負担があっても、病気が治ることを優先した治療
- 身体に負担の少ない、痛みや苦しさを和らげるための治療
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最少限の治療
- 自宅ですごすための医療
- 痛みや苦しさがなく自分らしく過ごせる医療
- 今はわかりません
- その他 ()

見本

③

もしあなたが自分の意思をはっきりと示せなくなり、そのときに生きることができる時間が限られているとしたら、どのような治療・ケアを希望しますか？
(ひとつ選んでください)

- 身体に負担がかかってもできるだけ治療を望みます
- 身体の苦痛を緩和する医療のみを望みます
- 一切の治療をしないでください
- 今はわかりません

生きることができる時間が限られているとは

- ・現在の医学では回復が見込めず、
- ・すでに死が間近に迫っていると診断された状態 と考えられます

わたしの思い、願い、そして医療への希望

《3回目》

年

月

日

当てはまる項目に○を付けてください(いくつでも結構です)

私の意思是、このノートに書いたとおりです

判断を任せたい人がいます

氏名 () 続柄 ()

氏名 () 続柄 ()

ご本人署名

年 月 日

ご家族署名

年 月 日

代理人署名

年 月 日

あなたの思い、願いをご自由にお書きください

見本

身体に負担がかかる治療とは

身体に負担がかかる治療とは、処置により痛みが生じたり、身体に器械がつかれたり、副作用が生じる可能性がある治療のことをいいます。通常は、おこなうことで得られる利点と、おこなわないことで生じる不都合を十分に考え、患者さんと話し合いながら決めていきます。

●点滴（てんてき）

腕や足の静脈から入れる方法と中心静脈から入れる方法があります。

食べ物を飲み込めなくなったり、必要な栄養や水分を口から取れなくなった場合に使用されます。

腕や足の静脈から入れる方法は、一般的で簡便ですが、十分な栄養を投与することはできません。

●中心静脈栄養（ちゅうしんじょうみやくえいよう）

鎖骨の下、首、太ももの太い静脈にカテーテル（管）を入れ、点滴を行う方法です。

長期間にわたり栄養を投与できる利点があります。欠点としては、入れるときに出血をおこしたり、あとから感染をおこすことがあります。

●経管栄養（けいかんえいよう）

鼻から胃にチューブを入れる方法と、皮膚から胃に直接チューブを入れる方法（胃瘻：いろう）があります。

食べ物を飲み込めなくなったり、必要な栄養や水分を口から取れなくなった場合に使用されます。

経管栄養では鼻やのどの違和感が生じることがあります。

●胃瘻（いろう）

胃カメラまたは手術で、お腹の皮膚から胃に直接チューブを入れる方法です。

鼻やのどの違和感がないので、長期間の使用に適しています。チューブの周りの皮膚がただれることがあります。

●昇圧剤、強心剤（しょうあつざい、きょうしんざい）

血圧を上げるために使う薬で、主に点滴で入れます。

血圧を上げて脳や心臓など重要な臓器に血液を送り、機能を保つことを目的としています。

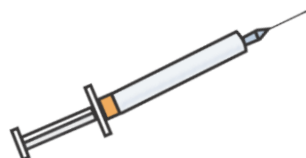
見本

希望する
希望しない
わからない

希望する
希望しない
わからない

希望する
希望しない
わからない

希望する
希望しない
わからない



見本

●輸血（ゆけつ）

血液中の赤血球（酸素を運ぶ成分）、血小板や凝固因子（出血したときに血液が止まるように働く成分）などの機能や量が低下したときに、その成分を補充するため、点滴から献血由来の血液製剤を入れます。

まれにアレルギーを生じることがあります。

●人工透析（じんこうとうせき）

腎臓は、血液を濾過して体内の老廃物や余分な水分を尿として捨てる働きをしています。

腎臓が著しく悪くなった場合に、腎臓の代わりに機械で血液を濾過してきれいにするのを人工透析といいます。

希望する
希望しない
わからない

●人工呼吸（じんこうこきゅう）

自力で十分な呼吸が出来なくなった時に、体の外から肺に空気や酸素を送り込み、呼吸を補助する方法です。マスクから送る方法と、気管に直接管を入れて送る方法があります。

希望する
希望しない
わからない

●気管挿管（きかんそうかん）

人工呼吸をするために、口または鼻から直接気管内に管を入れる処置です。苦痛を伴うため、通常は鎮静薬を使って人工的に眠らせておこないます。

希望する
希望しない
わからない

●気管切開（きかんせっかい）

人工呼吸をするために、喉（のど）を数cm切開し、気管に管を入れる方法です。長期間の人工呼吸や、口から喉の空気の通り道（気道）が狭くなっている場合におこないます。

希望する
希望しない
わからない

●人工呼吸器（じんこうこきゅうき）

自力で呼吸をしない、または、呼吸が不十分な場合、人工呼吸器を使って呼吸を補助します。苦痛を伴うことがあるので、鎮静薬を使う場合があります。

希望する
希望しない
わからない

●除細動（じょさいどう）

放置しておくると死に至る不整脈が生じた時に、体の外から電気刺激を与えて、心臓の働きを戻すことを目的としておこないます。

通常、心肺蘇生処置として、心臓マッサージ（胸骨圧迫）と同時に行います。各所に設置されているAED（自動体外式除細動器）は不整脈を感知し、必要に応じて電気刺激を与える医療機器です。

希望する
希望しない
わからない

●心臓マッサージ（しんぞうまっさーじ）

有効な心臓の収縮がなくなったときに、外部から心臓を圧迫することによって血液を心臓から押し出す処置のことをいいます。胸骨圧迫とも言います。

希望する
希望しない
わからない

④ もしもプロジェクトはこだて ④

もしもプロジェクトはこだては、函館市およびその近郊にお住いの皆さんが、ご自分とご家族の将来について考え、『もしものとき』に備えて話し合う機会を広めるプロジェクトです。

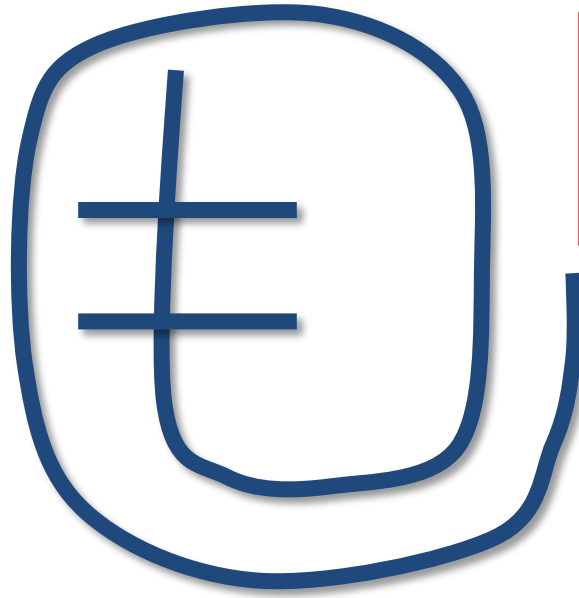
現在わが国ではACP（アドバンス・ケア・プランニング）といって、人生の最終段階にどのような医療やケアを望むかをあらかじめ考え、医療・ケアチームと繰り返し話し合い共有する取り組みを進めています。

この【もしもノート】を、皆さんが人生の最後のときをどう過ごすか考えるためにご活用ください。

見本



もしもプロジェクトはこだて



見本

切り取って、携帯用にお使いください

携帯用意思表示カード

私が病気や事故により、現在の医療では
○ 回復が見込めず ○ 死期が間近に迫っており ○ 明確な意思表示ができない状態になった時には

- A) できるだけの治療を望みます
- B) () の治療を望みます
- C) 延命治療は望みません
- D) 下記の人に判断を任せます

判断に困ったら、下記の人に相談してください

•代理人氏名 _____ 続柄 ()
電話 _____

•代理人氏名 _____ 続柄 ()
電話 _____

私の意思をくわしく書いた「もしもノート」
が () に置いてありますので
見てください

氏名 _____ (印)
年 月 日 記入

携帯用意思表示カード

私が病気や事故により、現在の医療では
○ 回復が見込めず ○ 死期が間近に迫っており ○ 明確な意思表示ができない状態になった時には

- A) できるだけの治療を望みます
- B) () の治療を望みます
- C) 延命治療は望みません
- D) 下記の人に判断を任せます

判断に困ったら、下記の人に相談してください

•代理人氏名 _____ 続柄 ()
電話 _____

•代理人氏名 _____ 続柄 ()
電話 _____

私の意思をくわしく書いた「もしもノート」
が () に置いてありますので
見てください

氏名 _____ p . 1 2 ()
年 月