

飛騨市民病院では、平成18年に緩和ケアチームを発足、翌年には緩和ケア外来を開設して、住み慣れた地域で安心して最期まで人生を全うするためのサポート体制を整えています。



## 「緩和ケア」ってなあに？

緩和ケアとは、がんなど生命を脅かす病気と診断された時から治療の間、そしてその後の生活の中で生じる身体的な苦痛や気持ちのつらさを少しでも和らげるため、それぞれの患者さんとご家族が“その人らしく”過ごせるように支援させていただくことです。

## もしものときのために～人生会議してみませんか？～

あなたは「もしものこと」を考えたことがありますか？私たちは、いつでも命に関わるような大きな病気や怪我をして命の危険が迫った状態になる可能性があります。命の危険が迫った状態になると約4分の3の方がこれからの治療やケアなどについて自分で決めたり、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。

“人生会議”とは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたりあなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。あなたにはこのような前もっての話し合いは必要ないかもしれませんが。しかし自分の気持ちを話せなくなったときには、心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、ご家族やご友人の心の負担は軽くなることでしょう。

### <緩和ケア外来>

毎週火曜日  
診療時間15:00～17:00  
受付時間16:30まで  
問い合わせ先：  
TEL.0578-82-1150(代)

### <主な相談内容>

- ☆ 痛み、だるさ、息苦しさなどの変調について
- ☆ 病気になったことで起きる様々な心配ごと
- ☆ 病気のことを知る怖さや不安について
- ☆ 在宅療養の支援について
- ☆ 家族が持っている悩みについて 等

人生会議は5つのステップを踏むことで簡単に分かりやすくすすめることができます。

## 第2ステップ 信頼できる人は誰か考えてみましょう



### まずは考えてみましょう

あなた自身のことを良く理解してくれている、信頼できる家族や友人で、病状などによりあなたが考えや気持ちを伝えられなくなった時に、あなたの代わりに「どのような治療やケアを受けるか」「どこで治療やケアを受けるか」などについて**相談し話し合う人**は誰がいいですか？

※法的な権利はなく、財産分与などにはかかりません。

配偶者(夫、妻) 子ども きょうだい 親戚 友人 親 医療従事者 など

### なぜ決めておく必要があるのでしょうか

あなたの価値観や人生観を共有し、あなたの治療やケアに対する考えを伝えておくためです。

### 決めることによって

あなたの考えや好みが尊重されやすくなります。またあなたの考えを想像して、不確かなまま決めざるをえない家族などの気持ちの負担が軽くなります。

誰があなたの価値観や考え方を尊重にして、それに沿った話し合いをあなたに代わってしてくれる人を慎重に選んでください。それは、きょうだいかもしれませんし成人したあなたのお子さんかもしれませんし、信頼できる友人のこともあります。

一人である必要はありません。例えば、妻と長女で話し合っ決めてほしい、などのように複数の人となることもあるでしょう。その方にあなたの気持ちを率直に伝えましょう。

※本内容は、連載企画です。今後の掲載予定は以下の通りです。既刊分をご覧になりたい方は飛騨市民病院にバックナンバーがあります。うまく活用しましょう。

42号 2019/8 : 人生会議とは 人生会議のすすめ方(流れ)

43号 2020/2 : 第1ステップ 考えてみましょう

**44号(本号)2020/8 : 第2ステップ 信頼できる人は誰か考えてみましょう**

45号 2021/2 : 第3ステップ 主治医に質問してみましょう

46号 2021/8 : 第4ステップ 話し合みましょう

47号 2022/2 : 第5ステップ 伝えましょう

48号 2022/8 : やってみよう人生会議

【厚生労働省ホームページ 資料より一部改変】

発行 飛騨市民病院 緩和ケアチーム

