



-リビング・ウィルとは-

リビング・ウィルとは「生前における意思表示」を意味します。病気や事故で、命の危険が迫った状態になるとき、約70%の方が、医療やケアについて、自分で決めたり、伝えたりすることができなくなると言われています。リビング・ウィルを作成し提示することで、もしものときにあなたの希望を、あなたの生活・医療・ケアに関わる方々に伝えることができます。

-人生会議とは-

人生会議とは(アドバンス・ケア・プランニング ACP)の愛称です。もしものときに、どのような医療やケアを望むのか、本人の人生観や価値観、希望に沿って、ご家族や周囲の信頼する人たち、医療・介護従事者と話し合い、共有してゆきます。大事なのは**1度で決めないこと**、そして**1人だけで決めないこと**です。心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合いましょう。もちろん、今は考えたくない、決めたくないという選択もあるでしょう。書きたいときがきたら作成してみてください。人生会議を開き「リビング・ウィル」を記し(しるし)しておくことは、自分が最期まで自分らしく生きるための準備です。願わくば年齢を問わず多くの方に、自分ごととしての「最期」を考えてみてほしいと思います。そしてその思考は「どう生きてゆきたいか」今を生きる自身について見直すきっかけになるかもしれません。このカードが、あなたと、あなたの大切な人にとって、意思を確認するための、かけがえのない「標(しるし)」となりますように。

一般社団法人 sai-sei
<https://www.sai-sei.tokyo>

◎**最期を迎える場所について**…訪問診療や訪問看護などの在宅医療サービスが充実し向上したことにより、医療職と介護福祉職が協働してサポートし、自宅で最期を迎えることも可能となってきました。

◎**苦痛の緩和について**…ご本人が「その人らしい」生活を長く送るためには、早期から痛みや呼吸苦などへの対応をすることが重要です。強い鎮痛薬（医療用麻薬）で痛みを抑えると、副作用により、お話ができなくなる、呼吸が段々弱くなる可能性があります。

◎**心肺蘇生について**…心肺蘇生術とは、心臓・呼吸が停止した際、活動再開を目標におこなう処置です。

●**心臓マッサージ**…胸骨を圧迫して一時的に心臓から血液を全身に送り出します（痩せた小さい方、お年寄りの方等は“肋骨骨折”を起こす可能性があります）。

●**電氣的除細動（カウンターショック）**…心室細動（血液を流すポンプ機能を失った状態）など、致命的な不整脈を止めるためにおこないます。

●**気管挿管による手動の呼吸補助**…直接気管内にチューブを入れます。蘇生バッグ（手動式の換気装置）を連結して一時的に、呼吸補助をします。

●**強心剤投与**…心臓のポンプ機能を強めることで、全身への血液循環を改善します。

●**人工呼吸器の装着**…手動の換気人工呼吸と酸素吸入が長時間になる場合は、人工呼吸器に連結し、肺へ酸素を送ります。確実な気道確保によって、呼吸できないリスクが減る上に、楽に呼吸ができるようになります。気管切開では、基本的に会話をすることは出来ませんが、声帯を傷つけてはいないので、外している時は、発声の訓練ができる場合もあります。また、チューブが入っているのは気管で食道とは別の管なので、飲み込む機能に障害がなければ、普通の食事を摂ることが可能です。飲み込む機能が低下している場合には、ミキサー食やペースト食を口から摂ったり、胃ろうを作りそこから摂ることになります。人工呼吸器というと、ベッドで寝たきりで会話もできないという一昔前のイメージも残っていますが、実際はそうではありません。人生を支える補助具のひとつとして捉えることが大切です。

◎**栄養と水分補給について**

●**経管栄養**…手術で胃や腸などの消化管に穴を開けチューブやカテーテルを使って栄養を直接送ります。胃に穴を開ける方法のことを「胃ろう」、腸に穴を開ける方法のことを「腸ろう」といいます。経静脈栄養よりも管理しやすく介護者の負担は比較的軽いです。誤嚥などの危険性がなくなり、消化器官の働きを維持できるというメリットがある一方で、穴を開けるときに外科手術が必要なのはデメリットといえるでしょう。経鼻経管栄養は、腸に穴を開ける手術が必要なく、鼻の穴から食道や胃にチューブを通すことで栄養を補給します。

●**経静脈栄養**…静脈の血管に栄養を投与する方法です。経管栄養と違い、腸などの消化管機能が低下、もしくは機能していない場合でも栄養を摂取することができます。ただし、感染症や合併症などを起こしやすく、在宅では介護者の負担が大きくなるという点がデメリットです。