

本人・家族の声



あなたの思いが伝わることで、このようなことにつながります。

例えば…

一人暮らしのAさんの言葉。「がんで入院していましたが、『最期は家で迎えたい』と強い希望を持っていました。

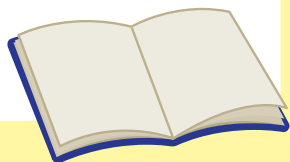
近隣の友人をはじめ、かかりつけの先生や訪問看護師さん、ケアマネさん、ヘルパーさんなど、周囲の皆が協力してくれて、願いがかなって家に帰ることができました。」



食べるのが大好きな母。高齢になって認知症に。元気なうちから「口から食べられなくなったらあとは自然に任せてほしい」という本人の希望を事前に話し合って知っていたことで、最期まで食べる楽しみを失わずに過ごすことができました。

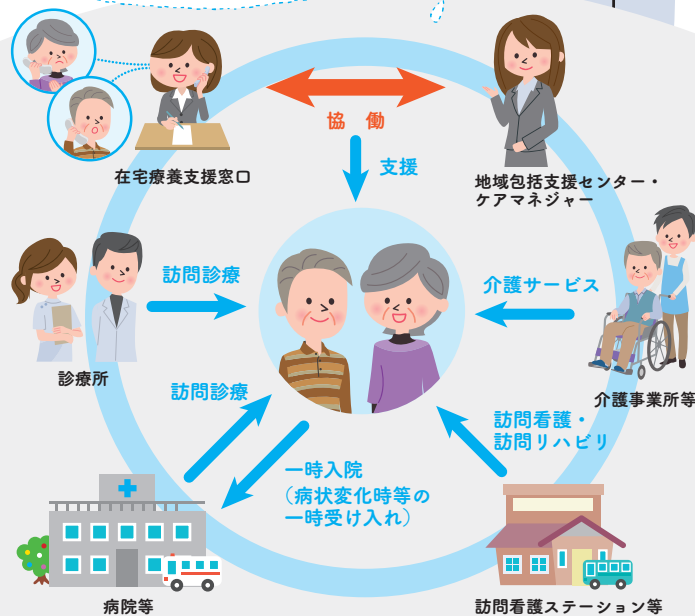


病気を繰り返し、段々と意思疎通ができなくなっていった祖父。かかりつけ医と一緒にエンディングノートを作っていて、重篤になる前に家族に教えてくれていました。最期はエンディングノートに記されていたとおり、延命治療はせずに、家族に囲まれる中、静かに人生の幕を閉じました。



人生の最期の過ごし方についての希望は人それぞれです。住み慣れた場所で最期を迎えたいと考えていても、難しいと思う方も多いようです。でも、大丈夫！自宅や施設等の住み慣れた場所で、人生の最期まで暮らし続けることができます。

医療や介護の専門職が、
チームであなただけの
在宅療養生活を支えます。



在宅療養においては、訪問診療や訪問看護等のサービスにより、自宅にいながら病気の治療やケア・リハビリなどを受けることができます。また、介護サービスなどを利用し、身の周りの生活も支援してもらうことができます。

平成29年2月発行 登録番号(28)305
東京都福祉保健局医療政策部医療政策課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話:03(5320)4446

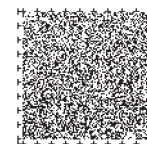
監修:東京都在宅療養推進会議 会長 新田 國夫

最期まで 自分らしく 暮らし続ける

～私が私らしい最期を迎えるために～



元気な人も、
年齢を感じてきた人も、
病気になって今後のことが心配な人も、
ちょっと立ち止まって、
ご自身のこと、これからのこと
今から考えてみませんか

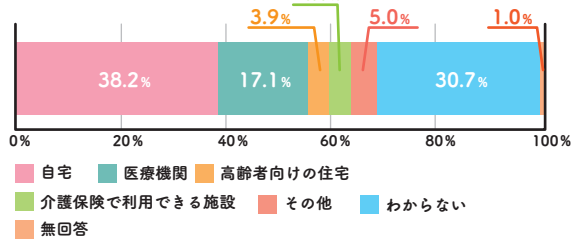


あなたは、人生の最期をどこで、どのように迎えたいと思いますか？
実際はどのなのでしょうか・・・



希望としては、約4割の方が自宅で最期を迎えたいと思っています。
一方で、「わからない」方が3割います。

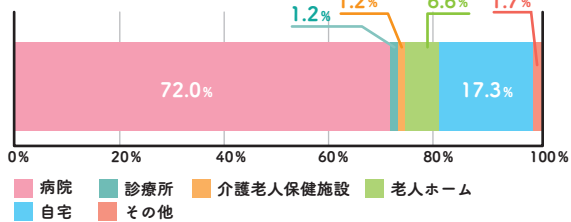
最期をどこで迎えたいか



出典：東京都福祉保健局「高齢者施策に関する都民意識調査」（平成28年3月）

現在、多くの方が病院で亡くなっています。

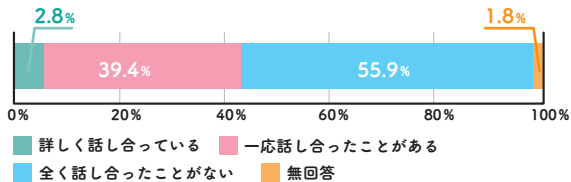
都民の死亡場所の内訳



出典：厚生労働省「平成27年人口動態調査」（東京都分）

人生の最期の過ごし方について、
家族と話し合ったことがある方の割合は
約4割にとどまっています。

人生の最終段階における医療について家族と話し合ったことがあるか



出典：厚生労働省「人生の最終段階における医療に関する意識調査」（平成25年3月）

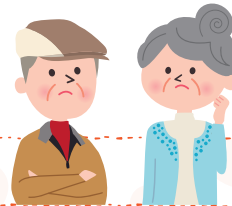
人生の最期を望みどおりに迎えるために、 どのような準備が必要になるのでしょうか…



考えてみましょう

これまでの自分の人生を振り返り、これからどうしたいのか、自分らしい生き方やしめくり方について、改めて考えてみましょう。

- ・自分はどんなことを大事にしてきたか、大事にしたいか
- ・これからどのように暮らしていきたいか
- ・最期は、どこで、どのように迎えたいか
- ・どのような場面で、どのような医療を望むか、望まないか
- ・いざというときに救急車を呼ぶか など・・・



書き留めておきましょう

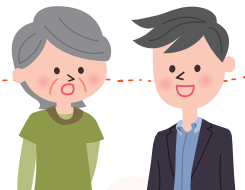
考えたことや話し合ったことを、ノートなどに書き留めておきましょう。万が一、意思を示せない状況になったときに、周囲の人たちがあなたの思いを知ったり、確認したりできる手掛かりとなります。



話し合みましょう

高齢になり認知症になったときや事故などで意識を失ったときなど、ご自身の意思を示せなくなると、家族など身近な人たちが重要な決定をしなければならないこともあります。最期まで自分らしく過ごすためにも、身近な人たちの負担を減らすためにも、あらかじめ話し合い、思いを共有することが大切です。身近な信頼できる人と、考えたことについて話し合ってみましょう。

- ・何らかの理由で意思が示せなくなったとき、どうしたいか、どうしてほしいか、どのような医療を受けたいか、受けたくないか など・・・



○人生の最期の迎え方は様々です。
過ごす場所、受けられる医療や介護などについて、調べてみることも大切です。

○思いや考えは、状況などによって変化するものです。
いつでも書き直して構いません。
節目節目に見直しましょう。

思い・考えを整理するために…

人生の最期の過ごし方やもしものときに伝えておきたいこと・知っておいてほしい情報などを考え、書き記すための「エンディングノート」といった冊子などもあります。上手に活用しながら、いざというときに備えておきましょう。

