

本人・家族の声

あなたの思いが伝わるのが、こんなことにつながります。

例えば…

例 1

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、ヘルパーさん一など、周囲の皆が協力してくれて、願いが叶って家に帰ることができました。」

例 2

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。

例 3

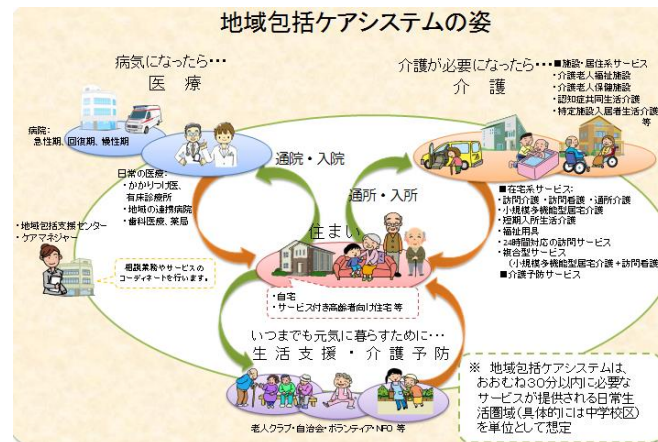
病気を繰り返し、段々と意思疎通ができなくなっていった祖父。かかりつけ医と一緒にエンディングノートを作っていて、重篤になる前に家族に教えてくれていました。最期はエンディングノートに記されていたとおり、延命治療はせずに、家族に囲まれる中、静かに幕を閉じました。

（裏表紙）

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。住み慣れた地域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も、人生の最期まで暮らし続けることができますよ。

医療や介護の専門職が、チームであなた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、自宅に居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、ヘルパーなどのサービスを利用し、身の回りの生活も支援してもらうことができます。

<発行元>

東京都福祉保健局医療政策部医療政策課

監修：東京都在宅療養推進会議 会長 新田 國夫

（表紙）

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

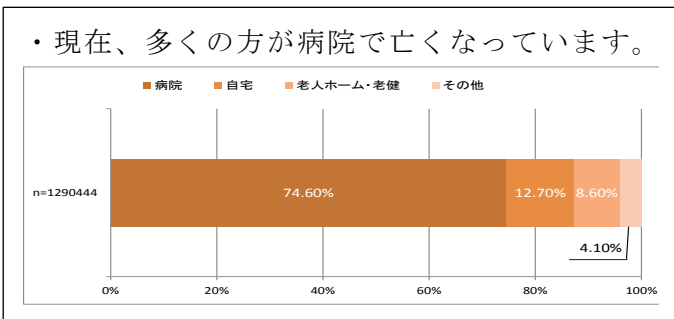
東京都

（都民の意識調査や国の調査の紹介）

あなたは、人生の最期をどこで、どのように迎えたいとお考えですか？

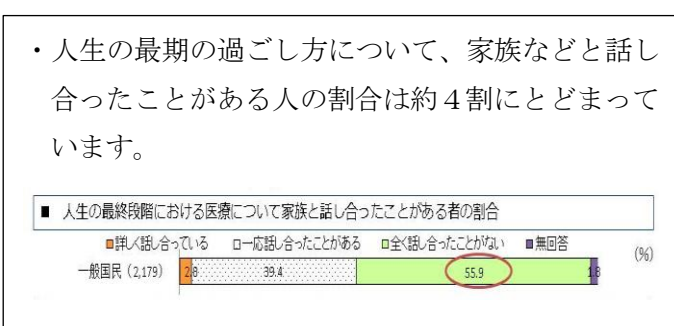
実際はどうなのでしょうか・・・

※グラフなど挿入



・希望としては、都民の約4割が自宅で最期を迎えたいと考えています。一方で、「分からない」方が3割いらっしゃいます。

	自宅	医療機関	高齢者向けの住宅	介護保険で利用できる施設	その他	わからない	無回答
全体(2,602)	38.2	17.1	3.9	4.1	5.0	30.7	1.0



（考える、話し合う、書き留めることについて）

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なのでしょうか・・・

1 考えてみましょう

どのような最期を迎えるのか、決めるのはご本人です。まずは、これまでのこと、現在のこと、これからのこと、そしてご自分の人生のしめくりについて、考えてみましょう。

- ・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、どのような治療を望むか、望まないか
- ・いざというときに救急車を呼ぶか
- ・自分が大事にしてきたこと など・・・

2 話し合いましょ

いざというとき、家族や身近な方々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、家族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。

- ・高齢になったり、認知症になったり、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、どのような治療や介護を受けたいか、受けたくないか など・・・

3 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時に、周囲の人たちがあなたの思いを知る手掛かりとなります。

☆人生の最期の迎え方は様々です。どこで過ごしたいか、どのような医療を受けたいか、調べてみることも大切です。

☆意思や考えは、状況によっても変化するものです。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。

【コラム】思い・考えを整理するために…

人生の最期をどのように過ごしたいかについて考える手段として、「エンディングノート」や「リビングウィル」などが、数多く存在しています。このような冊子等を上手に活用しながら、いざという時に備えておきましょう。