

<センター通信 1月号>

中津川市地域総合医療センター 船橋浩一

「人生会議」してみませんか

皆さんの初詣での願い事は何でしたか？

調査によると「健康・家内安全」が初詣での願い事で最も多いとの事です。

私も少しでも多くの方が健康で事故無く過ごせる事を願ってやみません。

しかし当然ながら、誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、出来なくなると言われています。

「少しでも長く自宅で家族と過ごしたい」、「機械や管につながれるのは嫌だ」、「最新の医療を受けて徹底的に病気と闘いたい」など希望する事は人それぞれ、どれが正しい訳でもありません。

万が一の時に備えて、自分が大切にしていることや望んでいること、希望する医療やケアなどについて、考えたり、信頼する人たちと話し合ったりすることを「人生会議」と言います。

「人生会議」で考え、話し合う事

- あなたが大切にしていることは何ですか？

自宅で静かに家族と過ごす、田畑や庭の手入れをする、家族に大切なメッセージを残す、徹底的に病気と闘う、など自分自身の価値観を大切にしましょう。

- あなたが信頼できる人は誰ですか？

自分の考えを尊重して、時には自分の代わりに判断をしてくれる人考えましょう。妻と子供など複数でも構いません。

- 信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

あなたの価値観、医療やケアの具体的な希望などを家族や医師、看護師、ケアマネジャーなどと一緒に話し合しましょう

- 話し合いの内容を大切な人たちに伝えて共有しましょう

この様な話し合いを、あらかじめ行っておいた方が、患者さん自身や家族の満足度が高まり、亡くなった患者さんの家族のストレスや不安、うつ傾向が軽減される事が研究で示されています。

「もしも…」にも備えた上で、楽しく健康な時間を過ごせると良いですね。

参考文献：厚生労働省ホームページ：https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html