

～ACP(アドバンス・ケア・プランニング)～



ACPとは

“もしもの時、もしものこと”に備え、あなたが大切にしていること、どのような治療・ケアを望んでいるかについて、前もって考え、信頼する人たちと一緒に話し合い、共有する取り組みです。

私のいきかたノート

このノートを書くにあたって

- ・気持ちが落ち着いているときに書きましょう
- ・一度に全て書く必要はありません
- ・記入できたら医療者や家族、大切な人と共有しましょう（話し合ってみましょう）
- ・一度書いたら終わりではなく、気持ちが変わったときは何度でも書き直しましょう





私の大切にしていること

名前 _____

生年月日 年 月 日 生まれ

これまで、そして今大切にしていることは何ですか

①好きな場所(落ち着く居場所)、思いでの場所

②気持ちが落ち着く過ごし方(趣味、好きなこと、好きな食べ物)

③目標にしてきたことや夢

④私の考えやモットー

⑤私を育ててくれた人、感謝している人

⑥苦手だったこと、今でもイヤな思いで

⑦その他 例:家族のこと、仕事、お金のこと



回答のしかた

・回答欄の当てはまる□に✓を入れてください。

・複数を選択しても構いません。

・空欄には思ったことを自由に書いてみましょう。

☒ 楽しみがある……

☐ 身の周りのこ……

☐ 先々に起こる……

☐ 一日でも長く……

☐ 家族や大切な……

☒ その他

[○○をすること]



記入日： 年 月 日

Q1. あなたが大切だと思うことはなんですか？

☐ 楽しみがあること

☐ 身の周りのことが自分でできること

☐ 先々に起こることを詳しく知ること

☐ 一日でも長く生きること

☐ 家族や大切な人との時間を大切にすること

☐ 思いつかない

☐ その他 []

その理由や具体的なことがあれば書いてみましょう



記入日： 年 月 日

Q2. もしも病状や認知症が進み、意識が薄れた場合等、あなたが判断したり、希望を伝えることができなくなった時、代わりの判断は誰にして欲しいですか？

☐ 配偶者

☐ 子供

☐ 親戚

☐ 友人

☐ パートナー

☐ 代理人

☐ 思いつかない

☐ その他 ()

具体的なお名前やそう思った理由を書いてみましょう



記入日： 年 月 日

Q3. もしも介護が必要となったときはどうしたいですか？

☐できるだけ自宅で過ごしたい

☐以下のような状態になったら施設に入りたい

☐一人暮らしに不安を感じたとき

☐ご飯を作りたくなかったとき

☐歩くのが困難になったとき

☐自分の口でご飯が食べられなくなったとき

☐日常の中で、排泄などが一人で行えなくなったとき

☐認知症の症状が出てきて、自活が難しくなったとき

☐その他

[]



記入日： 年 月 日

Q4. 口から食べられなくなったらどうしたいですか？

※用語の説明 その①(10ページ)もご参照ください

☐人工的に栄養や水分を補うための医療を選びたい

☐人工的な栄養、水分補給はせず自然のままで

☐今は決められない

☐その他

[]

感じたことをメモにしましょう



記入日： 年 月 日

Q5. 人生の最期が近づいたらどうしたいですか？

※用語の説明 その②(11ページ)もご参照ください

☐ 一日でも長く生きられるような治療を受けたい

- ☐ 心臓マッサージ ☐ 気管内挿管 ☐ 人工呼吸器の装着
☐ 人工透析 ☐ 輸血 ☐ 経管栄養 ☐ 昇圧剤・強心剤の使用

☐ とにかく病気が治ることを目的とした治療を受けたい

☐ 期間を決めて治療を受けてそれから考えたい

☐ 自然にまかせ、何もしないでほしい

☐ 延命治療は希望しないができる限り苦痛をとってほしい

☐ 家族または代理人の判断に任せる

☐ 今は決められない

☐ その他 []



記入日： 年 月 日

Q6. 「もしも、人生の最期が近づいたら」どんな時間を大切に過ごしたいですか？

[]



用語の説明 その①

・点滴

水分や栄養を手足の静脈に入れます。
血管が出にくい場合、皮下に入れる方法もあります。



・中心静脈栄養法

鎖骨の下、首、足の付け根の深いところにある静脈にカテーテル(専用の柔らかい管)を入れることにより点滴よりも高いカロリーが摂取できます。

・経鼻経管栄養

細いチューブを鼻から胃に通し、チューブを通じて流動食や水分、薬を入れる方法です。



・胃ろう

胃カメラでお腹に小さな穴をあけ、チューブを通じて胃に直接流動食や水分、薬を入れる方法です。



用語の説明 その②

・人工呼吸器による呼吸の補助

自身の力による呼吸が不十分になった際に、機械の力によって呼吸を補助する方法です。機械と体をつなぐ方法には以下があります。

- ・マスクを口にあてる方法
- ・チューブを鼻や口から気管に入れる方法
- ・喉に穴をあけてチューブを入れる方法



・心臓マッサージなどの心肺蘇生術

心肺蘇生とは、心臓と呼吸が停止した際に心臓マッサージや人工呼吸、注射や点滴などによって救命を目指す医療行為です。

・人工透析

腎臓の代わりに機械で血液をろ過してきれいにします。

・昇圧剤、強心剤

脳や心臓に血を巡らせるために、血圧を保つ、心臓の働きを強めるお薬です。

・輸血

足りなくなった血液を補うために、血管の中に自分以外の人の血液を入れます。





この「私のいきかたノート」を、一緒に考えてほしい
人(相談したい人)、大切な人にも見てもらい、話し
合い、あなたの思いや考えを知ってもらいましょう



私のいきかたノート

令和 7 年 7 月

発行: 京都府立医科大学附属北部医療センター