

はじめよう

ACP

アドバンス ケア プランニング

めざせ!
健康寿命日本一!



vol.
185

奈良養生訓

大切な人に、あなたの思いを届ける時間

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が、命の危険が迫った状態になると、実は約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できなくなると言われています。

そこで考えておきたいのが



ACP(アドバンス・ケア・プランニング) = 人生会議

人生の最期まで自分らしく暮らし続けるために、あなたが望む生き方や医療・ケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと。

ACPの4STEP

更新OK

できるところ
からでOK

考え方や思いは日々変化する
ものです。あなた自身や
あなたの大切な人が元気なう
ちに少しづつ考えておくこと
が大切です。

STEP 1

あなたが
大切にしていること
は何ですか



STEP 2

あなたが
信頼できる人
は誰ですか



STEP 4

話し合った内容を
伝えましょう



何度も繰り返し考え 話し合いましょう

STEP 3

信頼できる人や
医療・ケアチームと
話してみましょう



専門家のご意見

高齢化や核家族化が進む中で、家族や身近な人と「人生の最期」について話す機会は少なくなっています。医療や介護の実際の現場では、事前にしっかり話し合っている人ほど、本人やまわりの人も、納得のいく形でその人らしい時間を過ごされていると感じます。

もし急な病気やけが、長期の介護が必要になったとき、「どんな医療を受けたいか」「どこで過ごしたいか」を前もって話しておくことはとても大切です。いざという時には、意識がなかったり、認知症が進んでいたりして、本人の本当の気持ちがわからないことがあります。

医療や介護だけでなく、「自分にとって何が大切か」「どう生きたいか」を話してみてください。ちょっと話しにくい話題かもしれませんが、“その人らしく、あなたらしく生きる”ためにとても大切なことです。ぜひ、ご家族や大切な人と「人生会議」をしてみてください。



奈良県立医科大学
総合医療学講座
吉本 清巳さん



ACP(人生会議)について詳しく知りたい方は
厚生労働省HPにも情報が掲載されています。

ACP 人生会議 検索



県地域医療連携課
県地域包括支援課
県介護保険課

0742-27-8676 FAX 0742-22-2725
0742-27-8540 FAX 0742-26-1015
0570-009-006 FAX 0742-27-3075