

リビングウイル「事前指示書」をご存じですか？

人は誰でも、命に関わるような大きな病気やケガをして命の危険が迫った状態になる可能性があります。

万が一に備えて治療やケアに関する考え方や希望を、

あなたの大切な人と話し合っておくことをお勧めします。

（話し合うことを「人生会議」といいます）

話し合つた内容を書いたものをリビングウイル「事前指示書」とい、万が一のときの治療や

ケアの判断の重要な助けとなります。

事前指示書の用紙をご希望の方は

お気軽に窓口までお問い合わせください。



わたしのリビングウィル（事前指示書）作成の手引き

(松本市医師会・松本市地域包括ケア協議会)

- ① まず、表面から裏面にかけて、一通り読んでみてください。
わからないことがあつたら、周りの人やかかりつけ医に遠慮なく質問してください。
(一人だけで決めないようにしましょう)
- ② 「1 治療をしても回復が見込めない状態になったときの『延命治療』について」の
(1)～(7)の項目について、現在のご自分の気持ちに添って、チェック (☑)を入れ
てください。決めたくなれば、「決めない」という選択でも構いません。
その際はチェックを入れず、余白に「今は決めない」等の記載をお願いします。
- ③ (1)～(7)の記載が終わったら、書いた内容をもとにして、あなたの大切な人・信頼
できる人と「人生会議」を開きましょう。(「人生会議」については、リビングウィル
裏面に説明があります)
- ④ 「人生会議」を開いて、大切な人・信頼できる人にもあなたの考えを理解していただけ
たら、「2 代理判断者の署名欄」に署名してもらいましょう。
代理判断者とは、ご自身で医療上の判断やケア等についての意思表示ができなくなった
とき、医師が相談すべき人です。
- ⑤ 1・2の欄が全て埋まったことを確認して、表面右上の欄に作成日を入れて、
本人署名欄に署名をしてください。
- ⑥ 全ての記載が終わったら、用紙をかかりつけ医に持参して、内容について一緒に確認を
します。何度も、遠慮なくかかりつけ医と相談してください。(一度で決めなくても
大丈夫です) その上で、「かかりつけ医記入欄」への記載をしてもらいましょう。
- ⑦かかりつけ医はコピーを取りカルテに保管します。原本はご自分で保管してください。
その際、大切な人・信頼できる人に保管場所をお伝えください。コピーを渡しておくのもよいでしよう。
- ⑧ 「わたしのリビングウィル（事前指示書）」には携帯用もあります。お薬手帳に差し込んで
使うことをお勧めしていますので、この①～⑦にそって記載して、ご活用ください。
- ⑨ 「わたしのリビングウィル（事前指示書）」は、誕生日や記念日、あるいは考えが変わる
出来事があったときなど、折に触れて見直すことをお勧めします。何度も書き直しが
できますので、ご自分の考えが変わった場合は、遠慮なく書き直してください。



わたしのリビングウィル（事前指示書）



あらかじめ意思を示しておくことで、自分の望む延命治療を、家族や周囲の人に知ってもらうことができます。記入するときは、ご家族や親しい人とよく話し合って、かかりつけ医と相談のうえ、書面の存在を共有しておきましょう。この書面の内容は、最大限尊重され、もしものときの参考になります。

作成日 年 月 日

本人署名

(何度でも書き直しができます)

1 治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」について(裏面をご覧ください)

- | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| (1) 心臓マッサージなどの心肺蘇生法 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | |
| (2) 延命のための人工呼吸器 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | |
| (3) 鼻チューブ／胃ろうによる栄養補給 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | |
| (4) 点滴による水分の補給 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | |
| (5) <input type="checkbox"/> 副作用があっても、痛みなどはできるだけ抑えてほしい
<input type="checkbox"/> ある程度痛みがあってもいい、できるだけ自然な状態で過ごしたい | | | |
| (6) 最期を過ごしたい場所 | <input type="checkbox"/> 自宅 | <input type="checkbox"/> 病院 | <input type="checkbox"/> 入居施設 |
| (7) その他の希望(自由にご記入ください) | | | |

→「(鼻チューブ・胃ろう)どちらかに○」

2 代理判断者の署名欄

よく話し合ったうえで、署名してもらいましょう。

(ご自身で医療上の判断ができなくなったとき、医師が相談すべき人です)

① 氏名 続柄 /緊急時TEL

② 氏名 続柄 /緊急時TEL

3 1と2に記入ができましたら、かかりつけ医に確認してもらいましょう。

※先生方にお願い

患者さんが相談に来られたら、話し合いの内容を確認の上、右欄にご記入をお願いします。原本は本人に返却、コピーを取ってカルテに保管をお願いします。

かかりつけ医記入欄

医療機関名

医師名

連絡先(TEL)

「人生会議」を開きましょう

自分が最期まで自分らしく生きる（暮らし続ける）ための準備、いのちの終わりについて話し合いをすること、回復の見込みがない状態となったときにどうしたいのか、自分の考え方や希望を大切な人・信頼できる人と話し合うことを

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング ACP）

といいます。人生の最終段階では、水分や食物を摂れなくなったり、呼吸が苦しくなったりします。以下には、そのような状態になったときにおこなう医療行為について簡単に説明してあります。わからないことは、遠慮なくかかりつけ医にご相談ください。大切なことは

1度で決めない、1人で決めない

ことです。「人生会議」を開いて、大切な人・信頼できる人と折に触れ話し合いましょう。「今は、考えたくない、決めたくない」という選択でもかまいませんが、自分の意思の表明である「わたしのリビングウィル（事前指示書）」は、とても大切です。

治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」についての説明

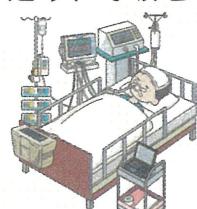
《心臓マッサージなどの心肺蘇生法》

心肺蘇生とは、呼吸や心臓が止まったときに救命のためにおこなわれる胸骨圧迫（心臓マッサージ）気管挿管（口や鼻から気管に管を入れる）、気管切開（喉仮の下のあたりに穴をあけて直接気管に管を入れる）、などをいいます。



《延命のための人工呼吸器》

気管に通した管に取り付けた機械から空気を送り込み、呼吸を助けます。



《鼻チューブ／胃ろうによる栄養補給》 鼻チューブや胃ろうを用いて、栄養を補給できます。

鼻チューブ

鼻から胃または腸まで届くチューブを入れて、栄養剤などを注入します。



胃ろう

内視鏡を使っておなかと胃の壁に小さな穴を開け、つけたチューブから流動食などを注入します。



《点滴治療》

- 手足から点滴のための針を刺して水分補給をおこないます。（栄養はほとんどありません）
- 口から薬が飲めないときに、点滴を用いて体内に入れることができます。



《苦しみや痛みに対する治療》

- 鎮痛剤（医療用麻薬）で苦しみや痛みは、やわらぎます。（副作用で呼吸が弱くなることがあります）

わからないことは、かかりつけ医に遠慮なくご相談ください

わたしのリビングウィル（事前指示書）

(1~3に記入してください)

あらかじめ意思を示しておくことで、自分の望む延命医療を、家族や周囲の人に知ってもらうことができます。記入するときは、ご家族や親しい人とよく話し合って、かかりつけ医と相談のうえ、書面の存在を共有しておきましょう。この書面の内容は、最大限尊重され、もしものときの参考になります。



作成日 年 月 日

本人署名

(何度も書き直しができます)

松本市医師会・松本市地域包括ケア協議会

2 代理判断者の署名欄

よく話し合ったうえで、署名してもらいましょう。
ご自身で医療上の判断ができなくなったとき、医師が相談すべき人です。

①氏名 続柄

緊急時 TEL

②氏名 続柄

緊急時 TEL

3 1と2に記入ができましたら、かかりつけ医に確認してもらいましょう。

※先生方にお願い

患者さんが相談に来られたら、話し合いの内容を確認の上、下欄にご記入をお願いします。原本は本人に返却、コピーを取ってカルテに保管をお願いします。

かかりつけ医記入欄

医療機関名

医師名

連絡先(TEL)

1 治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」について

わからないことは、かかりつけ医に遠慮なくご相談ください

(1) 心臓マッサージなどの心肺蘇生法

 希望する 希望しない

(2) 延命のための人工呼吸器

 希望する 希望しない

(3) 鼻チューブ/胃ろうによる栄養補給

 希望する 希望しない

「(鼻チューブ・胃ろう) どちらかに○」

(4) 点滴による水分の補給

 希望する 希望しない(5) 副作用があっても、痛みなどはできるだけ抑えてほしい ある程度痛みがあってもいい、できるだけ自然な状態で過ごしたい

(6) 最期を過ごしたい場所

 自宅 病院 入居施設

緊急時・災害時 連絡先

氏名 (続柄)

電話

氏名 (続柄)

電話

困りごと相談・連絡先

担当ケアマネジャー/地域包括支援センター

事業所名 氏名

電話

事業所名 氏名

電話

かかりつけ医・病院

かかりつけ薬局

「人生会議」を開きましょう

自分が最期まで自分らしく生きる（暮らし続ける）ための準備、いのちの終わりについて話し合いをすること、回復の見込みがない状態となったときにどうしたいのか、自分の考え方や希望を大切な人・信頼できる人と話し合うことを

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング ACP）

といいます。人生の最終段階では、水分や食物を摂れなくなったり、呼吸が苦しくなったりします。以下には、そのような状態になったときに行なう医療行為について簡単に説明します。わからないことは、遠慮なくかかりつけ医にご相談ください。大切なことは

1度で決めない、1人で決めない

ことです。「人生会議」を開いて、大切な人・信頼できる人と折に触れ話し合いましょう。

「今は、考えたくない、決めたくない」という選択でもかまいませんが、自分の意思の表明である「わたしのリビング ウィル（事前指示書）」は、とても大切です。

松本市医師会・松本市地域包括ケア協議会

鼻チューブ/胃ろうによる栄養補給

鼻チューブや胃ろうを用いて、栄養を補給できます。

鼻チューブ

鼻から胃または腸まで届くチューブを入れて栄養剤などを注入します。



胃ろう

内視鏡を使っておなかと胃の壁に小さな穴を開け、つけたチューブから流動食などを注入します。



わからないことは、かかりつけ医に遠慮なくご相談ください

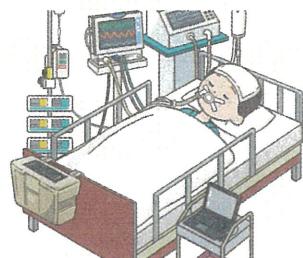
心臓マッサージなどの心肺蘇生法

心肺蘇生法とは、呼吸や心臓が止まったときに救命のためにおこなわれる胸骨圧迫（心臓マッサージ）、気管挿管（口や鼻から気管に管を入れる）、気管切開（喉仮の下あたりに穴を開けて直接気管に管を入れる）、などをいいます。



延命のための人工呼吸器

気管に通した管に取り付けた機械から空気を送りこみ呼吸を助けます。



わからないことは、かかりつけ医に遠慮なくご相談ください

点滴治療

- 水分をとれなくなると脱水がおこりますが、手足から点滴のための針を刺して水分補給を行なうことができます。栄養はほとんどありません。
- 口から薬が飲めないときに、点滴を用いて体内に入れることができます。

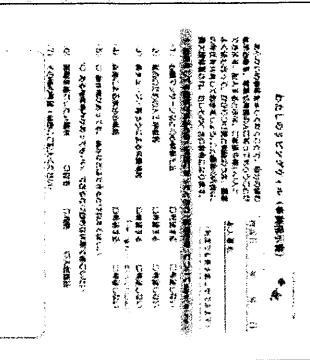


苦しみや痛みに対する治療

鎮痛剤（医療用麻薬）で苦しみや痛みは、やわらぎます。（副作用で呼吸が弱くなることがあります）

わからないことは、かかりつけ医に遠慮なくご相談ください

リビングウイルのすみ~後悔しない最期を迎えるために~



松本市版リビングウイル

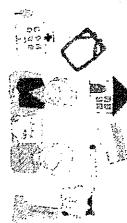
A4判と、A4判を四つ折りにしてお葉手帳に収まるサイズになる携帯版の2種類があります

松本市版「わたしのリビングウイル」(事前指針書)には、記入欄だけでなく、記入する前に考えるべきこと、行うべきことのアドバイスや、治療しても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」についての説明(心肺蘇生法、延命のための人工呼吸器、認知症ユーブや胃ろうによる栄養補給、点滴治療、苦しみや痛みに対する治療)も記載されています。作成の手引きもあるので、よく読んで、分からぬことがあれば周りの人や、かかりつけ医に相談・質問して記入しましょう。一人だけで決めないようになります。

松本市医師会 リビングウイル

区切りかけてすみり

松本市版「わたしのリビングウイル」(事前指針書)には、記入欄だけでなく、記入する前に考えるべきこと、行うべきことのアドバイスや、治療しても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」についての説明(心肺蘇生法、延命のための人工呼吸器、認知症ユーブや胃ろうによる栄養補給、点滴治療、苦しみや痛みに対する治療)も記載されています。作成の手引きもあるので、よく読んで、分からぬことがあれば周りの人や、かかりつけ医に相談・質問して記入しましょう。一人だけで決めないようになります。



元気なつらから者えて

松本市版「わたしのリビングウイル」(事前指針書)には、記入欄だけでなく、記入する前に考えるべきこと、行うべきことのアドバイスや、治療しても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」についての説明(心肺蘇生法、延命のための人工呼吸器、認知症ユーブや胃ろうによる栄養補給、点滴治療、苦しみや痛みに対する治療)も記載されています。作成の手引きもあるので、よく読んで、分からぬことがあれば周りの人や、かかりつけ医に相談・質問して記入しましょう。一人だけで決めないようになります。

一人で決めない、一度で決めない



「人生会議」ACCP(アドバンス・カーディナル・プランニング)

この取り組みは、松本市医師会によって開発されたもので、元気なつらから者えていたいという想いから生まれました。この会議では、家族をはじめとした周囲の人々に伝えたりしてもらいたいことがあります。そこで、誰と話し合いたいですか? 家族をはじめとした周囲の人々に伝えてもらいたいですか? どうしてですか? 自分



杉山 敦 松本市医師会長