

特集



人生会議 しませんか？

～アドバンスケアプランニングのお話～

(Advance Care Planning: ACP)

私が、ご説明いたします



内科 由布 哲夫

宇城総合病院に内科医として赴任し、現在2年目を迎えます。これまでの循環器内科医として、特に緊急性の高い虚血性心疾患を中心に診療を行ってまいりました。現在は特別養護老人ホームの嘱託医も兼務しており、人生の最終段階における医療ケアについて考える機会が多くなっています。

はじめに

日本は世界でも有数の超高齢化社会となっており、最新の平均寿命では令和2年をピークに2年連続で減少傾向ではありますが男性が81.05歳、女性が87.09歳となっております(図1)。しかし、健康寿命と平均寿命との間には、大きな差があり、男性では約9年、女性では約12年の差があるといわれています。

医療の進歩により平均寿命が延長していることは喜ぶべきことであることには違いない。しかし、その結果生じる問題や葛藤というのものは、必ずしも存在することは事実です。

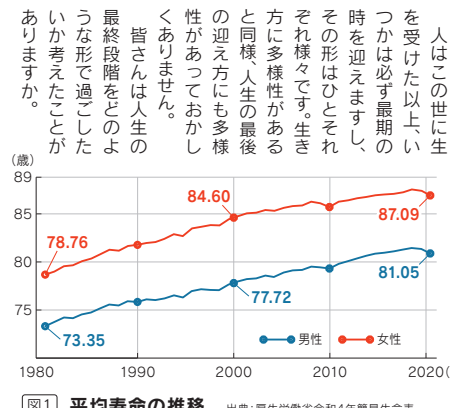


図1 平均寿命の推移 出典:厚生労働省令和4年簡易生命表

人生会議とは

人生会議とはアドバンスケアプランニング(Advance Care Planning: ACP)の愛称で、2018年に公算によって選ばれた。命の危機が差し迫った状態になると、約70%の人は医療やケアなどを自身で決めたり、その希望を人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

もしあなたがそのような状況になったとき、あなた自身に意思の確証ができなければ、医療者側はあなたの家族や周囲の方に方針決定をゆだねなければならなりません。しかし、その決定された方針は本当にあなたが望んだものとなっているでしょうか。それを確認するすべは、もはやありません。

人生会議とは、人が判断能力を失う前に、家族や信頼できる方、医療スタッフや介護スタッフとともに、あなたの希望や価値観を尊重して、人生の最終段階においてどのような治療や医療ケアを希望するかを話し合うことです。

なお、「人生会議」という愛称が設定された11月30日は、「いい看取り・看取られ」という言葉の語呂合わせから、「人生会議の日」と設定し、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日として普及・啓発が行われています(図2)。



図2 厚生労働省「人生会議」啓発ポスター

人生会議の進め方

では、いざ人生会議を行う際にはどのように進めればよいのでしょうか。実際にはやり方がわからず、流れが作れずに途方に暮れてしまつては、ないでも折折してしまつても構いません。少しずつ段階的に進めることが大切です。

step01

- まずはあなたの価値観や大切にしていることを考えてみましょう。厚生労働省と神戸大学が運営する「ACP 人生会議」というホームページでは、以下のような内容が紹介されています。
- 家族や友人の側にいたい
- 仕事や社会的役割を続けたい
- 身の回りのことを自分でしたい
- 医療をどこまで受けたいか
- 家族の負担にならないようにするためにどう配慮するか
- 延命治療は受けたいか
- 好きなことをしたいか
- ひとりの時間を確保したいか
- 自分や家族が経済的に困らないようにするために何をしたいか
- 痛みが伴う場合はどのように対処するか

これらはいくつかの項目ですが、このような内容についてまとめておくことで進めやすくなります。

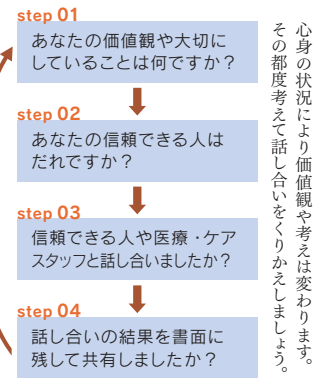
step02

あなたの信頼できる人を選びましょう。家族や親戚、親友など、あなたのこれまでの人生で、多くの時間を共有した信頼できる人を選ぶのがいいでしょう。

step03

STEP2で選んだ信頼できる方を含め、医療スタッフ・介護スタッフと一緒に話し合いを行い、STEP1でまとめたあなたの価値観や大切にしていることを共有しましょう。医療スタッフはあなたの病状をよくわかっているからつけ医の主治医や看護スタッフや相談員が介護スタッフはあなたの担当ケアマネージャーや相談員などがいいでしょう。

図5 話し合いの進め方



step04

十分な話し合いや情報の共有ができた、その内容を画面(事前指示書、エンディングノート)に残しましょう。ここで大切なことは、画面を作成したら、再度それについて周りの方と共有することです。初めに述べたように、命の危機が差し迫った状況になると、多くの方は正常な判断能力や意思疎通能力を失います。せっかく時間をかけて話し合いを行い画面を作成しても、それが共有できていなければ、いざというときに効力を発揮できなくなってしまいます。そうならないように、必ず作成した事前指示書やエンディングノートは、周りの方と共有しておくことがいいでしょう。

人生会議の反省

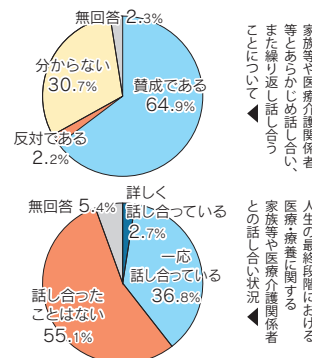
これが一連の人生会議は終わりとなります。あなたの満足のいく内容となったでしょうか。作成された事前指示書やエンディングノートは、共有して大切に保管しておきましょう。

しかし、あなたの価値観や大切にしていることは、時間の経過や心身のおかれている状況によって変化することがあります。それは決して悪いことではありません。その都度気持ちに変化があったことを申し出て、話し合いを繰り返しましょう(図5)。

人生会議の実際

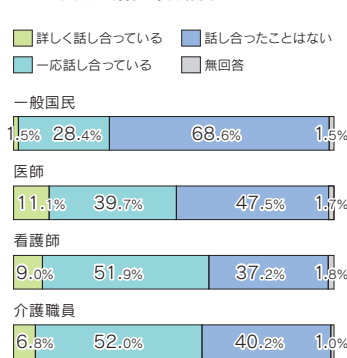
厚生労働省は2017年に市民を対象とした人生会議に関する意識調査を行っています。その結果、多くの方が人生会議に賛成していますが、実際に行っている方は少数という結果でした(図3)。さらに、医療に携わる医師や看護師でもよく知っている人は20%前後で、介護職員においては10%を切る結果となっており、まだまだ認知度が低い現状がうかがえます(図4)。

図3 人生の最終段階における医療・療養に関する家族等や医療介護関係者の話し合い



出典:厚生労働省平成29年度人生の最終段階における医療に関する意識調査

図4 医療・介護スタッフにおける人生会議の認知度



出典:厚生労働省令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査

その結果、新しい事前指示書やエンディングノートができるでしょう。その際は最新のものを残して、古いものは破棄したほうがよいでしょう。

人生会議を行うタイミング

では、人生会議はいつ頃行うのがいいのでしょうか。実はそれに明確な答えはないと思います。あなたが「してみよかな」と思った時がその時期ではないでしょうか。

前出の意識調査では、知っているが考えたことはないという方が大多数でした。その理由はその人それぞれだと思いますが、多くの方は「自分にはまだ早い」、「きっかけがわからない」、「死を考えると縁起が悪い」というように思われているのではないのでしょうか。

しかし、どんなに健康に自信がある方でも、いつのようなくついでに人生の最終段階になるかはわかりません。そうなる前に人生会議についてまずは考えてみましょう。お正月やお盆など、家族親戚が集まる時などはよいきっかけとなるのではないのでしょうか。

まとめ

人生会議とはあらかじめ判断能力が正常なうちに、あなたの信頼できる方や医療・介護スタッフとともに、人生の最終段階における、あなたの希望や価値観を話し合っておくことです。平均寿命の延伸が著しい昨今、人はいつのようなくついでに人生の最終段階を迎えるかわかりません。その際に、あなたの望む通りの医療や介護ケアを受けられるよう、また、残される家族の苦悩や葛藤を少しでも減らすため、まずは人生会議について考えることから始めてみませんか。時間はあるようではないものです。