



# ACP

もし、病気やけがで自分の意思を伝えられなくなったら…。そんなときでも希望する尊厳ある生き方をしたい。そのために「自分が大切にしていること」「生き方や過ごし方」、そして「医療や介護の希望」などについて、あらかじめ自分で考え、そのことについて家族や専門家などと繰り返し話し合い共有することをACPといいます。自分や大切な人のためにACPを進めてみませんか。

## ACPとは？

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは、今後の治療や療養について、ご本人が患者あるいは見込み患者が、家族や医療従事者と事前に話し合う自発的なプロセスのことです。ACPは、高齢化が進み在宅や施設での看取りが増えている現在、いざという時に医療従事者以外の人も、本人の意思を知っていることは大切です。

従来の日本では、終末期に自らの意思で判断ができなくなることに備えて、延命するか胃ろうを作るか否かなど、医療に関する重要な意思決定を事前に話し合う習慣があまりありませんでした。しかし、いざという時に本人の意思がわからず、家族や医療従事者が自信を持って判断できない、後悔が残るようなケースが増えたことにより、ACPが推進されるようになりました。

## ACPが必要な理由

ACPは、急な病状の悪化や不慮の事故により本人が判断ができなくなった際でも、家族が迷わずに対応できるというメリットがあります。また、事前に周りの人と話し合うことで、本人の希望を尊重した医療や介護の選択を迅速に行えるため、家族の精神的負担が軽減され、後悔のない選択につながるのも特徴です。

このように、ACPを事前に考えておくことで、いざというときの対応がスムーズかつ迅速になるだけでなく、患者本人にもご家族にとっても最適な判断ができるといえるでしょう。

人生の最終段階における医療の在り方については様々な考えがあり、特に延命措置の是非に関しては本人や家族の意向を反映させるのが一般的になっているため、本人が判断できる時にACPを考えておくことが大切です。



## ACPを考えるタイミング

ACPを考えるタイミングに明確な決まりはなく、思い立った時がその時です。ただ、病気になると想像以上に進行が速かった、などということもあり得ます。早くから考えはじめられるとよいでしょう。これを人生会議を行うといいます。本人の意思、本人が決断できるタイミングであることが大切です。

自分が、いつ最期のときを迎えるかはわからないため、なるべく早く自分の思いを周りの人に伝えておくことが大切です。

## ACPをすすめるステップ

**01** まずは本人と家族で話す

**02** 医療・介護の専門家に相談

**03** 書面にまとめる/記録を残す

### ①まずは本人と家族で話す

本人の意向を聞き、価値観を共有しましょう。本人の意思確認が可能な場合には、本人の意思決定が基本になります。

### ②医療・介護の専門家に相談

ACPの進め方や医療選択肢を理解しましょう。希望が叶うかどうか、医学的妥当性・適切性の判断も必要になります。

### ③書面にまとめる/記録を残す

最後に人生会議ノートやエンディングノートに記録します。時間の経過や心身の状況に応じて本人の意向が変化することも踏まえ、繰り返し話し合いを行い、都度文章に残すことが大切です。

# お元気ですか？

# 6月



坂出市  
愛育会