

国診協版

生きて逝く  
ノート

# いきいきと生きて逝くために

- 自分の最期を考えること -



公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

独立行政法人福祉医療機構助成事業社会福祉振興助成事業



# 目次

最期について考えてみませんか？	……	P1
最期はどこで過ごしたいですか？	……	P2
緩和ケアって？	……	P3
在宅・施設でのチーム	……	P4
自宅、施設と病院との違いとは	……	P5
愛する人たちとの別れ	……	P6
最期のときが近づいたら	……	P7~8
最期のときがきたら	……	P9
みんなの気持ちは一つですか？	……	P10
生きて逝くノート（わたし編）	……	P11

# 最期について考えてみませんか？

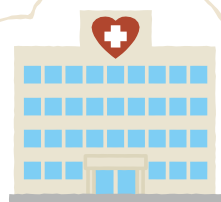
これから高齢化社会、多死社会を迎えます。  
「死」は本来、自然なもののはずです。そして人が生まれる  
ことと同じくらい、死ぬということには尊厳があります。

人生の「最期」を考えてみませんか？  
それがよりよく生きることに繋がります。  
みなさんが自分らしい死を選ぶことができる  
医療、社会のしくみを作っていきませんか？



# 最期はどこで過ごしたいですか？

いまは多くの方が病院で亡くなり、自宅で亡くなる人は1割程度ですが、かつては多くの方が自宅で最期を迎えられていました。



病院（医療機関）以外の場所として自宅のほか、いろいろな施設（特別養護老人ホーム、老人保健施設、小規模多機能施設、グループホーム、サービス付高齢者向け住宅など）で最期を過ごす取り組みが始まっています。

どんなに深刻な病気になっても、どこで暮らしていても、みなさんと家族の気持ちに寄り添い、思いを大切にしたい。みなさんが希望する幸せな最期を過ごしてもらうため、多くの職種が専門性を生かして協力し、支えます。

# 緩和ケアって？

がんをはじめとする深刻な病気によるからだや気持ちのつらさを和らげることは、とても大切です。  
現代はお薬や技術の進歩により、自宅でも痛みや苦しさを適切にとることができます。

亡くなる前の短い期間ではなく、病気とわかったときからケアが始まります。残された日々を穏やかに、前向きに過ごすお手伝いです。



# 在宅、施設でのチーム



ケアマネジャー

在宅主治医  
施設嘱託医

歯科医師  
薬剤師

ボランティア

訪問看護師  
施設看護師

リハビリ  
(理学療法士)他

ホームヘルパー  
介護士

# 自宅、施設と病院との違い

病院でできるほとんどのこと(医療行為)は自宅や施設でもできます(点滴、痛みの治療、酸素吸入など)。苦痛なく、穏やかに、自分らしく過ごせたらよいですね。主治医や家族、施設としっかり相談しましょう。

医師や看護師は連絡すればきてもらえますが、いつもそばにいてくれる訳ではありません。そのかわり、周りにいるのは家族やあなたのことを思ってくれる大切な人たちです。





# 愛する人たちとの別れ

愛する人たちと別れるのはとてもつらいことです。  
それが送る側であっても、送られる側であっても。

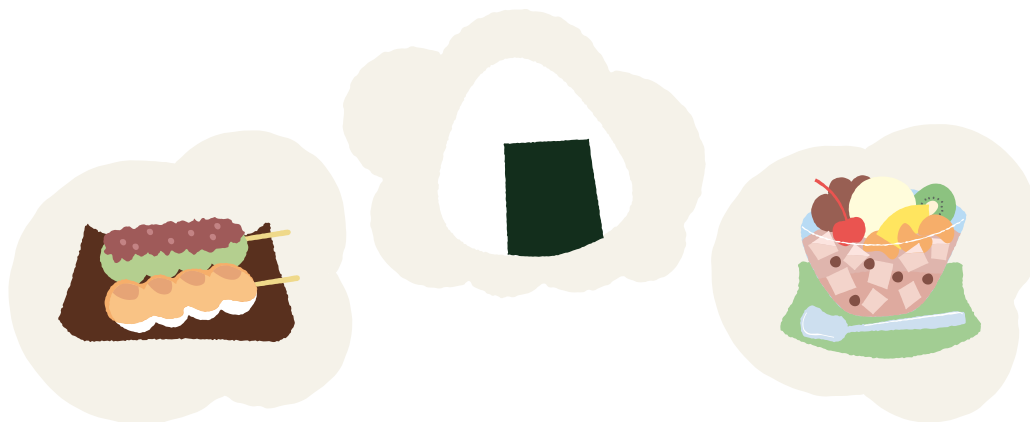
住み慣れた生活の場で、これまで通り過ごす最期のとき。  
そのかけがえのない、大切な時間をできるだけ穏やかに  
過ごすことを一緒にかなえましょう。  
みんなの思いが一つになれば、きっとできます。



# 最期のときが近づいたら

最後の1ヶ月くらいから食事の量が減ってきたり、  
からだを動かすことが億劫おっくうになってきたりします。

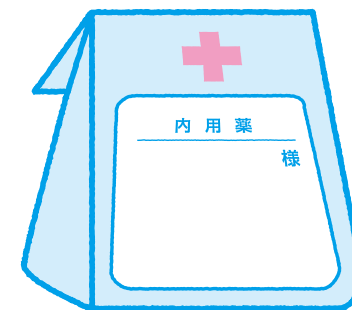
からだが必要とする栄養は徐々に減ってきます。  
無理に食べさせたり、点滴をしたりすることが本人の  
苦しさを増すこともあります。本人が食べたいもの、  
飲みたいものを、望む範囲で口にしてもらいましょう。



# 最期のときが近づいたら

最後の1週間くらいから目を閉じて  
うとうとする時間が次第に長くなってきます。  
それに伴い、昼と夜のリズムが乱れたり、  
つじつまの合わないことを言ったりすることがありますが、  
その人はその人のままです。

家族はこれまで通りに接してあげて下さい。  
必要があればお薬などにより  
症状を和らげることができます。



# 最期のときがきたら

最期になると呼吸の様子が変わってきます。あえぐような呼吸、不規則な呼吸になると、死が近づいたサインです。

あわてないために、いつ医療者に連絡するかを事前に決めておけば穏やかな気持ちで、落ち着いて送りだすことができます。かけがえのない最期のときを過ごしてください。



# みんなの気持ちは一つですか？

最期のことを考えることはつらいことですが、  
とても大切なことです。

それまでどう過ごしたいか、どこで過ごすかなど、  
家族、特に配偶者や子ども達と話をしてください。  
元気なときこそ、ゆっくり落ち着いて話せます。

幸せな最期を迎える準備の一つに、  
エンディングノートがあります。



# 生きて逝くノート

何について話せば良いのか、何を書き残しておけば良いのか。自分の、家族の最期を考える時に、生きて逝くノート(エンディングノート)はその道しるべになります。

なかには戸惑う項目もあるかもしれませんが、できればあなたの大切な方と一緒に、しっかり話をしながら書いてほしいのです。良い死を考えることは良い生を考えることにつながります。



私の人生・私と家族を繋ぐ

# 生きて逝くノート



国診協版

# 第1章 わたしのこと

## 1.今のわたしのプロフィール

フリガナ

氏 名

本 籍 地

住 所 〒

生年月日 年 月 日生まれ

血 液 型 型



性 格

---

趣 味

---

資 格 取 得

---

職 業

---

職 場

---

好きな食べ物・好きな飲み物

---

好きな言葉

---

好きな色

---

好きな音楽

---

大切にしているもの

---

その他の好きなもの

## 2.わたしの歩み(楽しかったことやつらかったこと)

出生時

---

幼児期

---

少年少女期

---

青年期

---

成人期

---

結 婚

---

子供の誕生

---

高 齢 期

---

孫 の 誕 生

---

そ の 他

### 3. これからのわたし

これからやってみたいこと

---

これから行ってみたいところ

---

これから会いたい人

## 第2章 わたしに何か起こったとき

介護について

病名や病状に関する告知の希望

## 終末期医療の希望 (特に意識がなかったり判断能力がなくなったりしたとき)

希望項目をチェック(✓)してください。

( )希望しない ( )希望する

具体的にどの治療を希望するか✓してください。

<input type="checkbox"/> 点滴による水分補給	<input type="checkbox"/> 中心静脈栄養	<input type="checkbox"/> 経管栄養(胃ろう含む)
<input type="checkbox"/> 昇圧剤の投与	<input type="checkbox"/> 人工呼吸器	<input type="checkbox"/> 蘇生術
<input type="checkbox"/> その他(具体的に)		

## 終末期の後の身体について

### 【臓器提供】

希望する (ドナーカード)  あり  なし  希望しない

### 【献体】

希望する (献体登録)  あり  なし  希望しない  
(登録先) 大学

## 成年後見制度について

利用したい

利用しない

### ◎成年後見制度とは…

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割の協議をしたりする必要がある場合であっても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であってもよく判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

〔法務省ホームページ抜粋〕



メ モ

# 第3章 わたしのお葬式

## お葬式に関する希望

- |          |                               |                              |
|----------|-------------------------------|------------------------------|
| 【通夜】     | <input type="checkbox"/> する   | <input type="checkbox"/> しない |
| 【葬儀・告別式】 | <input type="checkbox"/> する   | <input type="checkbox"/> しない |
| ※形式      | <input type="checkbox"/> 近親者葬 | <input type="checkbox"/> 一般葬 |

その他(具体的に)

## お葬式の会場で希望すること



## お葬式費用の準備

預貯金から

準備していない

家族に任せる

---

## 宗 教

---

## 無宗教葬の希望

なし

あり

---

## 葬儀社

遺影にしたい写真



思い出の写真



## 親族代表のあいさつ・弔辞をお願いする場合の予定者

名 前	関 係

最後に着たいもの・棺に入れてほしいもの

お料理・会葬返礼品・会葬礼状の希望

その他希望すること

## 第4章

# お葬式後のわたし

### 遺言状

あり



自筆証書遺言

公正証書遺言

秘密証書遺言

なし

### 相続財産

あり



預貯金

不動産

株式

貴金属

美術工芸品

会員権

その他

なし



## 負の財産

あ り



借入金

住宅ローン

カードローン

その他

な し

## お骨の眠る場所

## 形見分けしてもらいたい物

あ り

品 名		渡 した い 人	
保管場所		価 値 や 思 い 入 れ	
品 名		渡 した い 人	
保管場所		価 値 や 思 い 入 れ	
品 名		渡 した い 人	
保管場所		価 値 や 思 い 入 れ	
品 名		渡 した い 人	
保管場所		価 値 や 思 い 入 れ	
品 名		渡 した い 人	
保管場所		価 値 や 思 い 入 れ	

な し

## その他諸手続き

---

---



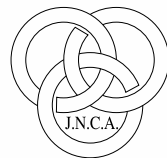
## 第5章 大切な人へのメッセージ

家族へ

友人へ

お世話になった人へ

メ モ



公益社団法人

**全国国民健康保険診療施設協議会**

Japan National health insurance Clinics and hospitals Association

〒105-0012 東京都港区芝大門 2-6-6 4F

TEL:03-6809-2466

<http://www.kokushinkyo.or.jp/>