

「生きて 逝くノート(塩江版)」の活用方法

この冊子は 国診協版「生きて逝くノート」より抜粋し、作成したものです。
「生きて逝くノート」のタイトルにある「いきいきと生きて逝くために—自分の最後を考えること—」を一人ひとりが考える機会にし、自分らしい生き方を選択してほしいと願い作成しました。

塩江分院ではこちらの「生きて逝くノート（塩江版）」をご本人やご家族の方に安心して療養生活を送っていただくために配布している「わたしのカルテ」に綴じて活用しています。記入については看護師よりより説明させていただき、無理のない範囲でご記入いただいています。

抜粋させていただいた「国診協版 生きて逝くノート」は公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会のホームページから購入することもできます。

わたしのカルテご利用の皆様へ

皆様やご家族の方が安心して療養生活を送っていただくために国診協版「生きて逝くノート」の一部をわたしのカルテに追加して活用していきたいと思います。

記入方法等については塩江分院スタッフより説明させていただきます。

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つながります。
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すか？



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。



看取りについて

みんなの気持ちは一つですか？

最期のとき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。

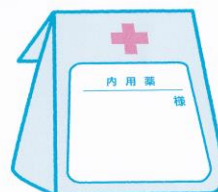
幸せな最期を迎える準備の一つに、エンディングノートがあります。



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。



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。

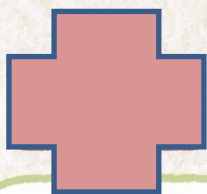


生きて逝くノート（エンディングノート）について

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。



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。

☐ 点滴による水分補給	☐ 中心静脈栄養	☐ 経管栄養(胃ろう含む)
☐ 昇圧剤の投与	☐ 人工呼吸器	☐ 蘇生術
☐ 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

9

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

10

転用元:

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会「国診協版 生きて逝くノート」