

# 「もしもの時のあんしん手帳」活用法 ～大切な人に伝えたいこと～

平成27年11月20日  
西部医師会在宅医療推進委員会

もしもの時の

# あんしん手帳

～大切な人に伝えたいこと～



いつか訪れる  
そのときを  
どう迎えるのか・・・

限りあるときを  
大切に生きるために・・・  
少しだけ  
考えてみましょう。

## Q あんしん手帳はなぜ書いておくの？

病気や事故、加齢などで自分の意思を伝えられなくなる場合に備えて、**自分の望む療養生活、医療や介護の希望**を書いておきます。

大切な人へ伝えたいメッセージのページもあります。

## Q 書いておくだけで大丈夫？

家族や主治医とよく話し合っておきます。保管場所もわかるようにしましょう。

この手帳は、病気や事故、<sup>か</sup>れい加齢などで自らの意思を伝えることができなくなる場合に備えて、医療や介護についての希望や、大切な人に伝えておきたいこと等を元気な時にあらかじめ書いておくためのものです。

自分らしい、自分の望む療養（終末期を含む）<sup>りょうよう</sup>を受けるために、手帳に記載する内容については普段から家族やかかりつけ医とよく話し合って確認し合い、保険証などと一緒に保管しましょう。

あとで考えが変わった時には書き直すこともできます。

記入日	年	月	日
<b>本人</b>	ふりがな 氏名		印
住所	電話番号		
<b>代筆者</b>	氏名	印	続柄・間柄
住所	電話番号		

## 目次

- 1 介護が必要になったら …… P 2
- 2 もしもの時の医療について …… P 6
- 3 大切な人へ伝えたいこと …… P12
- 4 かかりつけ医と緊急連絡先 …… P16

あんしん手帳に書く内容は、  
介護のこと、医療のこと、  
伝えたいこと、緊急連絡先の  
4つに分かれています。

介護はブルーのページ

医療はピンクのページ

伝えたいことは  
緑のページ

緊急連絡先は  
オレンジのページ

## 1 介護が必要になったら

### ● 介護を頼みたい人や場所の希望

(あてはまる□に✓します)

- 自宅で、家族に頼みたい
- 自宅で、ヘルパーなどを利用して家族と過ごしたい
- 別居の子どもの家で過ごしたい
- 施設に入りたい 施設名 \_\_\_\_\_
- 家族の考えにまかせたい
- その他 \_\_\_\_\_

迷ったときは…

家族やケアマネさんに  
相談してみましよう！



## Q 介護が必要になったら、どこで、誰に介護してもらいたいですか？

自宅で過ごしたいけど…  
家族は忙しいし、迷惑かけたくないし…

でも、家族の気持ちは？  
ヘルパーやデイサービス  
を利用して、自宅で暮ら  
したいけど、いくらかかる？

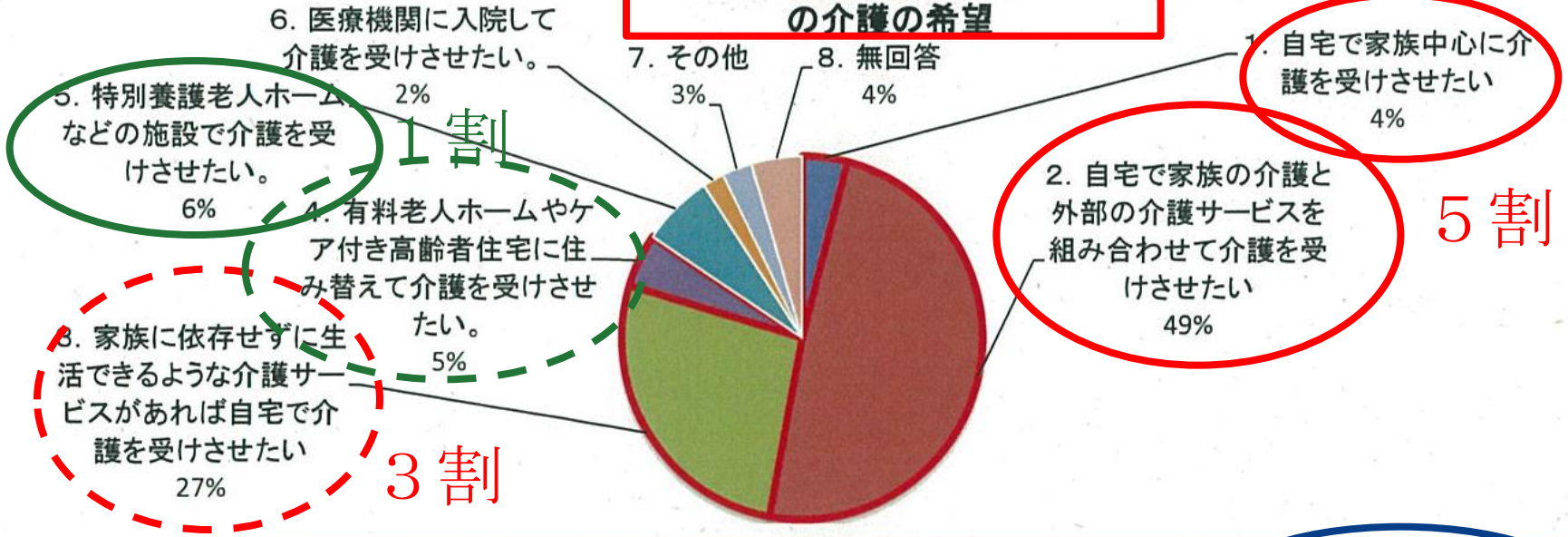
家族の状況が変わった  
ら？

自宅生活が難しくなったら、  
入れる施設はある？

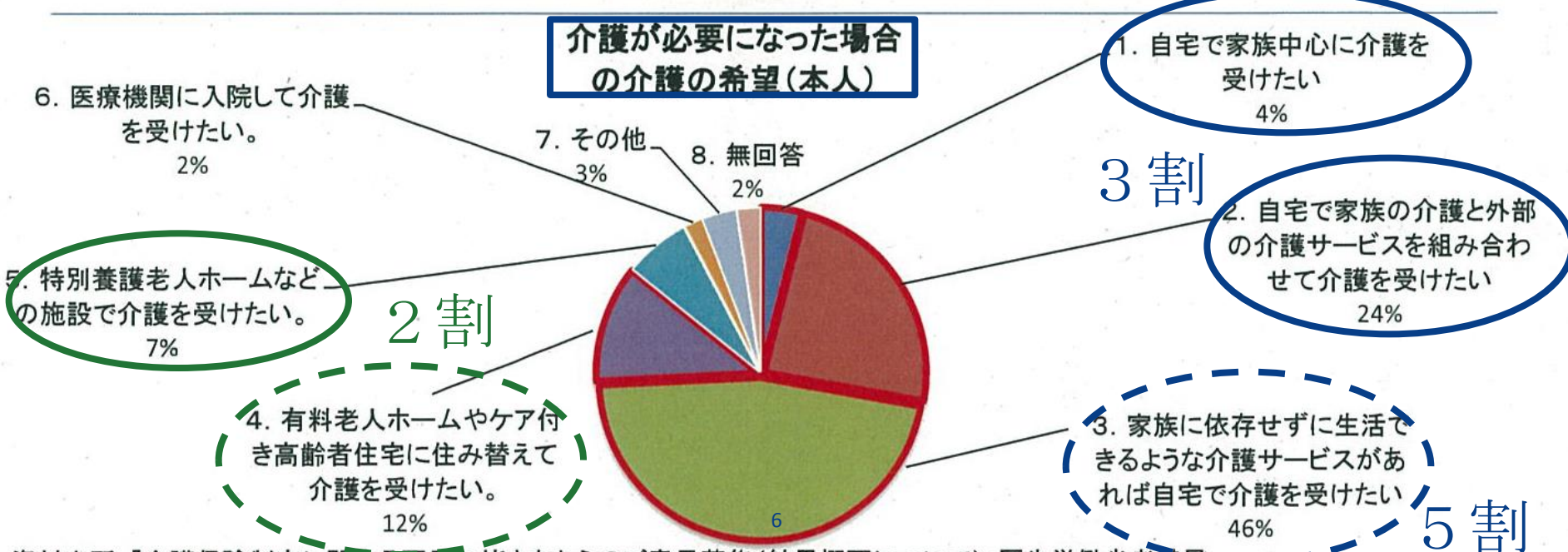
# 介護に関する希望

<厚生労働省資料>

## ご両親が介護が必要となった場合の介護の希望



## 介護が必要になった場合の介護の希望(本人)



# 在宅医療や在宅介護を支える体制が整いつつあります。

## 地域包括ケアシステムの姿

病気になったら…  
**医療**

介護が必要になったら…  
**介護**

病院:  
急性期、回復期、慢性期



日常の医療:  
・かかりつけ医、有床診療所  
・地域の連携病院  
・歯科医療、薬局

通院・入院



■在宅系サービス:  
・訪問介護・訪問看護・通所介護  
・小規模多機能型居宅介護  
・短期入所生活介護  
・福祉用具  
・24時間対応の訪問サービス  
・複合型サービス  
(小規模多機能型居宅介護+訪問看護)等  
■介護予防サービス

■施設・居住系サービス:  
・介護老人福祉施設  
・介護老人保健施設  
・認知症共同生活介護  
・特定施設入所者生活介護

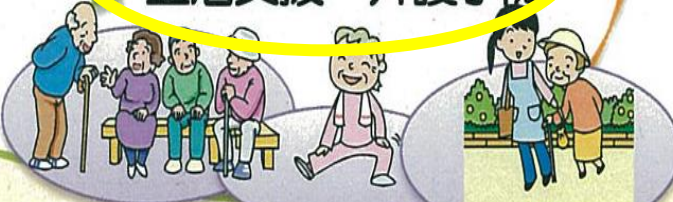
通所・入所

**住まい**



・自宅  
・サービス付き高齢者向け住宅等

いつまでも元気に暮らすために…  
**生活支援・介護予防**



老人クラブ・自治会・ボランティア・NPO 等

・地域包括支援センター  
・ケアマネジャー



相談業務やサービスの  
コーディネートを行います。

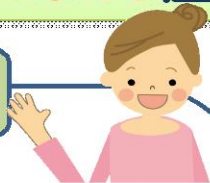
※ 地域包括ケアシステムは、おおむね  
30分以内に必要なサービスが提供さ  
れる日常生活圏域(具体的には中学  
校区)を単位として想定

# 鳥取型地域生活支援システム ~第6期鳥取県介護保険事業支援計画より~

鳥取型地域生活支援  
システム

いつまでも**住み続けられる地域をつくる**

## 地域



- 地域住民の力を活かした地域の見守り、ボランティア活動
- 自治会などの自主的な取組・ネットワーク
- 元気高齢者が地域活動に参加し、リタイア後も充実した日々
- 森のミニデイ、地域サロンなど、地域の拠点と高齢者の居場所づくりと交流
- 介護が必要になったら、さまざまなメニューが利用可

地域のネットワークの構築

## 健康



- 健康づくり、介護予防の取組
- 要介護状態になっても、本人が自立の意識を保つ

## 介護

- 介護サービスの種類とあり方を見直し、地域との関係を保ったサービスや在宅生活を見据えたサービスを提供

## 医療

- 在宅医療を充実し、自宅で住み続け、最期を迎えられる体制の整備

専門職のネットワークの構築

我が家が一番！



## 専門職と地域のネットワーク

- 専門職連携による自立支援型のケアネット
- 専門職と住民との協働事業
- 専門職として地域からの相談に助言
- 施設の機能や設備を地域に開放





## Q どこで相談にのってもらえるの？

米子市に7カ所、境港市に2カ所、各町村に1カ所の「地域包括支援センター」があります。

お近くのセンターに連絡すれば、地域で利用できるサービスや、利用の仕方をケアマネージャー等がお伝えします。

高齢者等が介護などのサービスを利用する場合、まず、お住まいの市町村で介護保険の認定申請を行います。

ケアマネージャー等による代行申請もできます。

西部圏域には「居宅介護支援事業所」が69カ所あります。ケアマネージャー(介護支援専門員)がご本人やご家族と話し合い、「ケアプラン(介護計画)」を作成し、介護サービスを調整して支援します。

介護予防のプランは地域包括支援センターが作ります。

## Q 自宅ではどんなサービスが受けられるの？

介護の必要度に応じてホームヘルプサービス(訪問介護)、訪問入浴、訪問リハビリ、訪問看護、福祉用具貸し出しや、デイサービス(通所介護)などが受けられます。

介護予防や生活支援のサービスもあります。

今後、地域のボランティアの方による介護予防や生活支援のサービス(地域支援事業)も検討されています。

## Q 施設にはどんな種類があるの？

介護福祉施設(特別養護老人ホーム)や老人保健施設、認知症高齢者グループホームの他、

有料老人ホーム、ケアハウス、養護老人ホーム、軽費老人ホーム、サービス付き高齢者住宅などがあります。

## Q 介護等のサービスは高齢者しか受けられないの？

介護保険によるサービスは65歳以上の方だけでなく、「特定疾病(老化が原因とされる病気)」として指定されている16の病気は、40歳から64歳の方も対象になります。

### ＜特定疾病の例＞

がん、脳血管疾患、初老期の認知症、関節リウマチ、糖尿病性神経障害・腎症・網膜症、パーキンソン病、慢性閉塞性肺疾患、骨折を伴う骨粗しょう症など

また、身体・精神・知的障がいや難病があって支援や介護が必要な方は、市町村の窓口で申請して認定を受け、「障がい者自立支援法」による自立支援給付(介護給付、訓練、補装具等)や地域生活支援事業を受けることができます。

年金や預貯金、保険のことはご家族に伝えてあるでしょうか？

ふだんからご家族に伝えてあればいいのですが、急な時、家族や周囲の方が困らないようにしておきましょう。

後見人を決めておきたい方は、お住まいの市町村にご相談下さい。「西部後見サポートセンター」は米子市ふれあいの里の中にあります。

### ● 介護や医療の費用について

(あてはまる□に✓します)

年金や貯金などを使ってほしい

年 金(種類) \_\_\_\_\_

預貯金(金融機関) \_\_\_\_\_

保 険(保険会社) \_\_\_\_\_

その他 \_\_\_\_\_

家族の考えにまかせる(配偶者、子ども、その他)

後見人を決めている

後見人 氏名 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

後見人を決めて、財産を管理して使ってほしい

その他 \_\_\_\_\_



## ●食べ物について

- アレルギーで食べられないもの

\_\_\_\_\_

- 苦手で食べられないもの

\_\_\_\_\_

- 好きな食べ物

食事のメニュー \_\_\_\_\_

おやつ \_\_\_\_\_ 飲み物 \_\_\_\_\_

- 味付けその他食べ物でこだわっていること

\_\_\_\_\_

- 最後の晩餐ばんさんに必ず付けてほしい食べ物

\_\_\_\_\_



もしも意思を伝えることが難しくなったとしても、いつもと変わらず好きなものを、安全に食べたいものです。

親しいご家族なら知っていていらっしゃるでしょうが、以外と伝えてないことがあるかも…。

アレルギーで食べられないものや苦手なもの、好きな食べ物などを書いておきましょう。

いつもと変わらず快適な生活ができるよう、

生活スタイルについても好きなこと、好きなもの、嫌いなことを書いておきましょう。(特になければ空欄でもいいですよ。)

その他の欄は、急なことがあった時に気になること例えば「役員をしているとか、連絡先とか、ペットの〇〇の世話が必要とか」等があれば書いておきましょう。

### ●くつろぎ方について

- 好きなこと、好きなもの

音楽 \_\_\_\_\_ テレビ \_\_\_\_\_ 花 \_\_\_\_\_

趣味その他 \_\_\_\_\_

- 好きな入浴 熱め ぬるめ

(あてはまる

に します) 長湯 さっと入る

- 好きな服装 \_\_\_\_\_

好きな色 \_\_\_\_\_

- 嫌いなこと \_\_\_\_\_

### ●その他

- 入会団体 \_\_\_\_\_

●ペット \_\_\_\_\_

●その他 \_\_\_\_\_

## ② もしもの時の医療について

### ● 告知について(がんなどの病気にかかったとき)

(あてはまる□に✓します)

- 病名、余命とも告知しないでほしい
- 病名だけ告知してほしい(余命は告知しない)
- 病名、余命とも告知してほしい
- 病名、余命だけでなく病状も詳しく説明して欲しい
- 家族の考えにまかせる
- その他 \_\_\_\_\_



Q もしもがんなどの病気にかかった時、病名や余命は告知してほしいですか？

病名や余命など、聞けば不安になるので告知せず、そっとしておいてほしい…

病名を知って病気と向き合いたい、余命も知って残りの時間を自分らしく過ごしたい…

病気への向き合い方は人それぞれ。自分だったらどうでしょうか？

ご家族にも伝えておきましょう。

# Q 余命がわずかになった時、どこでどのように治療を受けたいですか？

最期まであきらめたくない。回復に向けて全力を尽くしてほしい…

痛みや行動制限を伴う検査や治療はあまり受けたくない…

自宅でおだやかに過ごしたい。緩和ケア病棟などで過ごしたい…

複数にチェックしてもOKです。その他の欄に思いを書いておきましょう。

## ● 余命わずかになった時の治療や過ごし方

(あてはまる□に✓します 複数✓可能)

さいご最期まで回復を信じて、治療に全力をつくしてほしい

痛みや行動制限を伴う検査や治療はあまり受けたくない

自宅でおだやかに過ごしたい

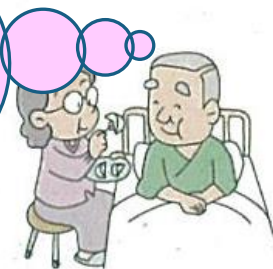
ホスピスや緩和<sup>かんわ</sup>ケア病棟などで過ごしたい

やりたいことがある \_\_\_\_\_

会いたい人がいる \_\_\_\_\_

その他 \_\_\_\_\_

やりたいこと、  
会いたい人も  
あれば  
書いておきましょう！

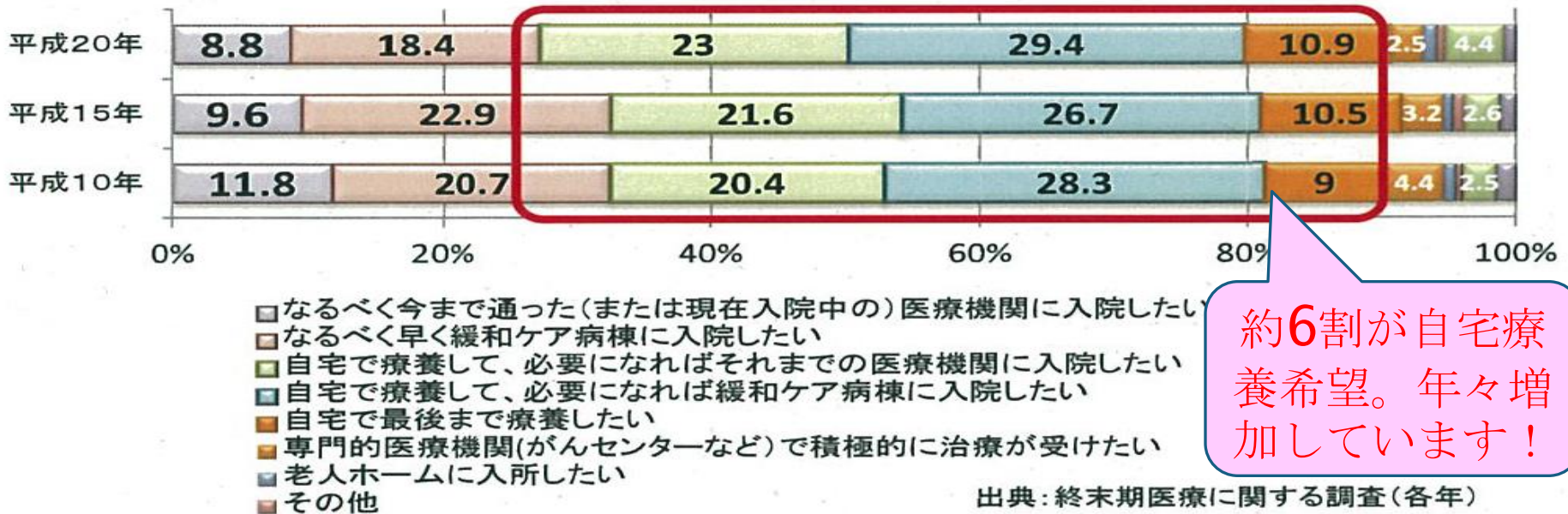




# 療養に関する希望

(図1) 終末期の療養場所に関する希望

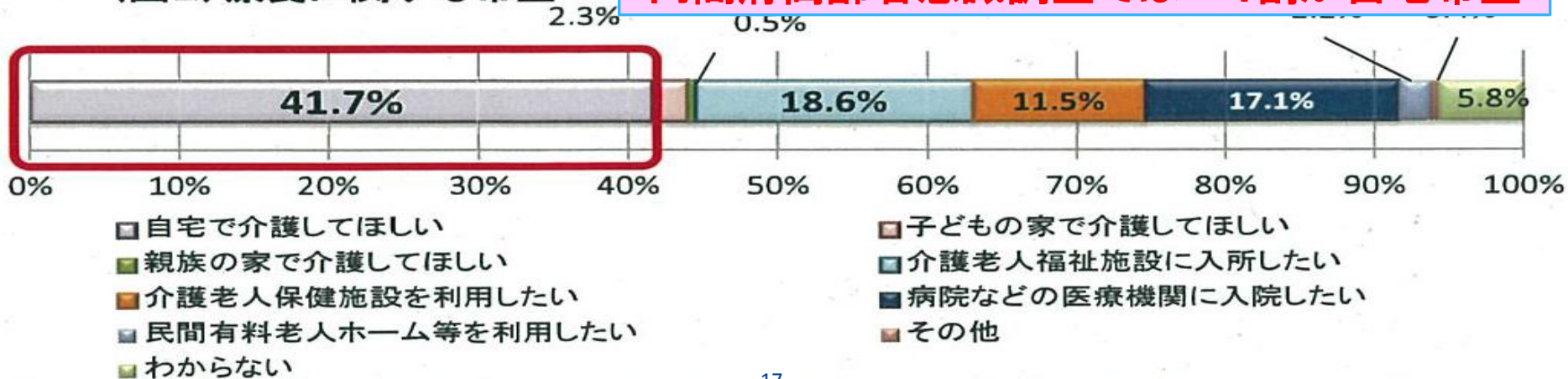
厚労省終末期医療調査(成人)では..



約6割が自宅療養希望。年々増加しています!

(図2) 療養に関する希望

内閣府高齢者意識調査では..4割が自宅希望



## Q 退院する時はどこで在宅医療の相談ができるの？

入院している病院の**地域連携室**など(病院によって名称が異なります)で相談にのってもらえます。

退院が決まってからでは調整が間に合わない場合がありますので、**できるだけ早く相談しておきましょう。**

お住まいの市町村や**地域包括支援センター**でも相談にのってもらえます。

## Q 専門的な治療でも診療所で受けられるの？

**がんや脳卒中、糖尿病や心筋梗塞**などでは、**専門医とかかりつけ医**で情報を共有し、**連携して治療**することができます。体の状態や治療状況は「**地域連携パス**」で共有します。

「**地域医療支援病院**」(労災病院、米子医療センター)や鳥取大学医学部付属病院では、最新の治療方法や看護方法の研修も行われています。<sup>18</sup>

## Q 自宅でも医師の診療や訪問看護は受けられるの？

西部医師会の調査(平成24年)では、内科・外科を標榜している診療所の76%でかかりつけ患者の訪問診療を行っています。その8割で在宅での看取りもされています。

24時間対応の在宅療養支援診療所が31カ所あります。

西部地区には訪問看護ステーションが22カ所あります。訪問看護の人材を増やす取り組みも進められています。

## Q 体が不自由になっても歯科診療は受けられるの？

車いすで受診できる歯科医院も増えています。

西部歯科医師会では、訪問歯科診療(ご自宅を訪問して診療を行う)や、障がい者への歯科診療の体制を作られていますので、西部歯科保健センターにご相談下さい。

在宅療養では、自宅でこのような処置を行っていることもあります

## 経管栄養や 在宅酸素療法



## 在宅で行われる医療処置は？

経管栄養を行っている

腸瘻



いろいろ胃瘻

### 痛みの緩和ケア

疼痛緩和ケア



膀胱留置カテーテル

### たんの吸引など



たんの吸引

「訪問看護コールセンターとっとり」発行  
～在宅療養をはじめめる前に～  
県のHPより改変

人工呼吸器

### 人工呼吸器の管理



しよくそう褥瘡処置

### 床ずれの予防とケア



自己注射



西部の在宅医療に関わる事業所は、真誠会のHPコズミックリンクの「医療連携ガイド」で確認できます。

\* 高度な在宅医療については技術研修が行われています。

## Q 自宅で療養中に短期の入院はできるの？

かかりつけ医と相談して、病状にあった病院を紹介してもらいましょう。在宅医療を支えるために、おおむね3ヶ月以内の入院治療を行う「**包括ケア病棟**」が博愛病院、境港済生会病院、日野病院にできました。米子医療センターには「**緩和ケア病棟**」ができました。救急で入院が必要な時は、病状によって二次救急病院や三次救急病院も対応します。

## Q 医療と介護の連携はとられているの？

西部では、医師や看護師、ケアマネージャー、介護職など多くの専門職が顔を合わせ、「**在宅ケア研究会**」などで日々学びながら連携を図っています。

西部医師会の「**在宅医療推進委員会**」と、4カ所の「**在宅医療連携拠点医療機関**」が、連携して在宅医療を受けられる体制を推進しています。<sup>21</sup>

## ● 食事が食べられなくなった時に希望する方法

(あてはまる□に✓します 複数✓可能)

- 胃ろうから流動食を入れてほしい  
(内視鏡を使ってお腹と胃にごく小さな穴をあけ、チューブを通します)
- 鼻からチューブを通して流動食を入れてほしい
- 血管から水分と栄養を補ってほしい  
(点滴などで静脈から水分と栄養を入れます)
- <sup>ひふ</sup>皮膚から水分を<sup>おきな</sup>補ってほしい  
(<sup>ひふ</sup>皮膚の下に針を刺して持続的に水分を入れます)
- 人工的な水分や栄養の補給は行わなくていい
- その時の病状に合った、最適の人工的な水分や栄養の補給の方法について詳しく知りたい
- その他

病状に合った方法を、詳しく知りたい方は、かかりつけ医などに聞きましょう！



## Q 食事が食べられなくなった時に、胃ろうや点滴を希望されますか？

胃に直接食べ物を入れてほしい→ **経管栄養：胃ろう**  
(胃カメラで胃にごく小さな穴をあけ、お腹からチューブを通して流動食をいれます)や、**鼻からチューブで栄養を補う方法もあります。**

水分と栄養だけでも補ってほしい→**血管からの点滴や高カロリー輸液ができます。**

**人工的な栄養等の補給を希望しない選択もあります。**

Q 終末期で回復の見込みがなく、死期が迫った時、延命治療を希望されますか？

できるだけ延命処置をしてほしい・・・(人工呼吸、気管切開、心臓マッサージなど)

延命よりも苦痛を少なくすることを重視してほしい・・・

延命処置はしないでほしい

・・・

自宅で最期を迎えたいので救急車は呼ばないでほしい・・・

その他・・・その時の状況によるので家族に任せるなど

● 終末期で回復の見込みがなく、死期が迫った時の延命治療(人工呼吸、気管切開、心臓マッサージなど)

(あてはまる□に✓します)

- できるだけ延命処置えんめいしよちをしてほしい
- 延命よりも苦痛を少なくすることを重視してほしい
- 延命処置はしないでほしい
- 救急車は呼ばないでほしい
- その他 \_\_\_\_\_



ぞうきていきょう けんたい  
●臓器提供や献体について

(あてはまる□に✓します 複数✓可能)

- 臓器提供のためドナーカード、運転免許証を  
もっている  
保管場所 \_\_\_\_\_
- 角膜提供のためにアイバンクに登録している
- ドナーカード等を持ってないが臓器提供を希望する
- 臓器提供は希望しない
- 遺体を役立ててもらうため、献体を登録している  
登録先 \_\_\_\_\_
- 献体は希望しない
- 特に決めていない
- その他 \_\_\_\_\_



## Q 臓器提供や献体の希望はありますか？

もしものことがあって脳死になったり、死亡宣告された時に、ご自分の臓器や角膜を他人のために提供しようと思いますか？..

ご希望があれば希望の意思がわかるようにしておき、家族にも伝えておきましょう。

医療従事者の育成など、ご遺体を役立てるための献体を希望されますか？  
(しばらく遺体を預けます)



# Q 治療の内容など、自分の代わりに判断をお願いしたい人は？

治療の具体的な内容など、今は想定できないことで判断が必要になった時、自分に代わって判断してほしい人はどなたでしょう？

そんな時はよろしくと声をかけておけば安心です。

状況が変われば見直しも必要ですね。

● 治療の内容などについて、私の代わりに誰かの判断が必要になったとき、判断をお願いしたい人

## 第1順位

氏名 \_\_\_\_\_ 続柄・間柄 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

## 第2順位

氏名 \_\_\_\_\_ 続柄・間柄 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_



### ③ 大切な人へ伝えたいこと

#### ● 私の思い出

---

---

---

---

---

#### ● 大切な人へ贈ることば

---

---

---

---

---



Q 大切な人へ伝えたいことは何でしょう？

書ける場所が少なすぎる！という場合は、メモのページを使いましょう。

メッセージを受け取ったら、きっといろいろなことを思い出すでしょう。

ふだん言えなかったことを伝えられるかもしれません。

## Q 葬儀やお墓について ご希望はありますか？

できるだけぎやかに  
行ってほしいとか、身近な  
人で静かに見送ってほしい  
とか、ご希望があれば書いて  
おきましょう。

遺影に使ってほしい写真  
があれば、わかるようにし  
ておきましょう。

伝統にしたがった家のお  
墓が多いですが、樹下とか  
散骨とか、最近はいろいろ  
な形があるのですね。

### ● 葬儀について希望すること

(あてはまる□に✓します 複数✓可能)

- できるだけ賑やかに行ってほしい
- 身近な人で静かに見送ってほしい
- 遺影に使ってほしい写真がある  
保管場所 \_\_\_\_\_
- 葬儀の業者を決めている  
業者 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_
- 家族にまかせる
- その他 \_\_\_\_\_

### ● お墓について希望すること

.....

.....

.....

ゆいごん  
● 遺言や相続について

(あてはまる□に ✓します)

ゆいごんしょ 遺言書は作成していない

相続などについての希望や考え

-----  
-----  
-----  
-----

ゆいごんしょ 遺言書を作成している

保管場所 \_\_\_\_\_



Q 遺言書は作られていますか？

とくに作っていなくても、誰に何を譲りたいとか、相続についてのご希望などがあればここに書いておきましょう。

その他、伝えておきたいことは、なんでも書いておきましょう。

簡単な自分史や、気に入っている言葉などを書いておくのもいいですね。

もっと残しておきたい、しっかり書いておきたいという場合は、

「エンディングノート」というものが市販されています。

● メモ(その他伝えたいことなど)

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



## 4 かかりつけ医と緊急連絡先

### ● かかりつけ医

医療機関名	電話番号	担当医

かかりつけ医や訪問看護ステーション、ケアマネージャーさんの連絡先を書いておきましょう。

### ● 訪問看護ステーション

施設名	電話番号	担当者

### ● ケアマネージャー

施設名	電話番号	担当者

### ● 家族・親戚など

氏名(続柄・間柄)	住所	電話番号

ご家族や親戚、その他連絡してほしい人も書いておきましょう！

### ● その他緊急連絡先

氏名(続柄・間柄)	住所	電話番号

ご記入お疲れ様でした。

医療や介護の技術は日々進歩します。

ご家族の状況も変わり、ご自身の考えも変わるかもしれません。

ご記入の内容は、定期的な見直しをお勧めします。

この手帳が、もしもの時のあんしんにつながることを願っております。

ありがとうございました。



平成 25 年 12 月 初版 発行

発 行 米 子 市

お問い合わせ先 (公社) 鳥取県西部医師会  
0859-34-6251