

## 「もしも手帳」とは 何ですか？



西神奈川ヘルスケア  
クリニック 院長  
あかほね しげのぶ  
赤羽 重樹 先生

「人生会議」という言葉を、聞いたことがあるでしょうか。病気や事故で、突然意識が戻らなくなるかもしれません。将来、認知症になってしまうかもしれません。こうした「縁起でもない、場面を考えて、自分の思いを身近にいる人たちと話し合っておくことを、「人生会議」あるいは「アドバンス・ケア・プランニング」といいます。しかし、具体的な思いまで話し合うとなると、何を話してよいのかわからないと思います。

そこで、話し合うきっかけとして、「もしも手帳」を横浜市医療局が中心となり、専門家を集めて作成しました。考える項目は3つだけに絞りました。

1. もしも、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか。
2. もしも、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合っ決めてほしいですか。
3. もしも、治らない病気などになったら、どこで過ごしたいですか。

この3つを話し合っただけで、ご本人だけでなく身近な人たちも助かります。自分

の最期など考えたくはありませんが、避けて通ることもできません。そのような「縁起でもないこと、を話し合うには、きっかけが必要です。「もしも手帳を書いてみる日」を、お誕生日や定期検査を受けた日に設けてみてはいかがでしょうか。

数日後に気持ちが変わっても構いません。テレビを見ている時に、人と話している時に、気持ちが変わることはあります。その場合には、新しい手帳をもらって、書き直して下さい。

残された時間は、病気によって異なります。がんは、最期の時から逆算して約1か月前から急速に身体機能が低下する経過をたどります。心不全・呼吸不全は、急に悪くなっても入院して改善する経過を繰り返しますが、入院するたびに衰えていきます。脳卒中は、身体機能が長い期間低下したまま経過します。病気によって時間の流れ方が違うことについても、図で解説を加えました。

区役所の高齢障害支援課、地域ケアプラザ、診療所、薬局などで、お薬手帳を入れるケースとともに無料で配布しています。まずは、お手に取っってお持ち帰り下さい。

