

私の視点

2019年1月下旬から5万部を配布

横浜市が事前指示書「もしも手帳」を作ったワケ

横浜市医師会常任理事の赤羽重樹氏に聞く

2018/12/13

[満武 里奈 = 日経メディカル](#)

横浜市は、市医師会の協力の下、「もしも手帳」という事前指示書を作成した。2019年1月下旬から5万部を市民に配布開始する。手帳をきっかけに、人生の最終段階における医療やケアについて考えてもらうのが目的だ。この手帳を作成した経緯や手帳の内容について、横浜市医師会常任理事の赤羽重樹氏に聞いた。（以下、敬称略）

——「もしも手帳」を作った経緯は？

赤羽 横浜市北部は比較的、住民の平均年齢が若い一方で、南部・西部は高齢化が進んでいる。国が検討していることもあり、横浜市でも「人生の最終段階のあり方」を市民に考えていただくための啓発活動に取り組もうということになり、2年前から横浜市医療局が主体となって検討を開始した。

そもそも横浜市には373万人もの市民がおり、横浜市は18の区から成っているのだが、住民数は多いところで35万人、少ないところで10万人とばらつきがある。住民数だけでなく、各区の抱える医療的な問題は異なっており、医療資源の整備状況や在宅医療の進行具合、多職種間の連携状況もバラバラだった。

さらに、自分の思いを記すということでは、「エンディングノート」に対する関心が高まっているものの、実際には記入されていない方が多いという状況があった。

そこで、横浜市全体で市民啓発に取り組もうという話になった。検討会のメンバーには、大学医学部教員、病院医師、訪問診療医師、歯科医師のほか、薬剤師、



あかばねしげき氏○ 1986年埼玉医科大卒業。川崎幸病院を経て、2007年から西神奈川ヘルスケアクリニック院長。2017年から横浜市医師会常任理事を務める。

病院家族支援専門看護師、訪問看護師、ケアマネジャー、介護事業所理事、特別養護老人ホーム施設長、地域包括支援センター社会福祉職、弁護士、横浜市医療局が入った。

横浜市として事前指示書を作成するに当たり最初に取り組んだのは、既存のエンディングノートの分析だった。エンディングノートの項目はどれもだいたい同じで、自分の名前、住所、自分の年表、大切な物、好きな物、人生の目標とやりたいこと、家族氏名、家系図、友人、ペットの情報、資産（金融・証券・不動産）、借入金・ローン、かかりつけ医、現病歴などの情報のほか、「自分の代わりに判断してほしい人は誰か」「誰に介護してほしいか」「どこで介護をうけたいか」「介護費用は誰が負担するか」「告知や延命はどうしてほしいか」「どのような最期を迎えたいか」「臓器提供や献体の意思はあるか」「遺言書作成はしているか」「どのような葬儀・墓にしたいか」——などを尋ねるものだった。

これらの質問項目を見て、医療に関する細かい質問がエンディングノートの回答率を下げていることが予想された。自分の名前や住所、生年月日は書いても、告知や延命について明瞭に回答できる人は一握りだろう。どのような最期が良いのかなんて、元気なときに聞かれても漠然としたイメージしか湧かず、「そのとき」にならないと医療処置の細かい選択は決められない。そしてその選択は疾患や病状、身体能力、栄養状態、家族背景、経済状態などで左右されてしまうものだ。

家族や大切な人と一緒に記入することを推奨

そこで「もしも手帳」では、細かい医療処置に関する質問は排除し、病気に対する本人の大まかな意向を聞き出すことだけに的を絞り、選択肢から選ぶ形式にした。

最も大切なことは、「もしも手帳」をきっかけに人生の最終段階について、家族や大切な人と一緒に話し合って記入することだ。例えば、おじいちゃん、おばあちゃんだけに書くことを求めると、あたかも「死ぬ」ことを強要されていると感じる人もいる。また日本人は「姥捨て山」に代表されるように、自身で最期の意志を表示することを美しいとしない傾向があったように思われる。それが今、世の中の流れが変わり、自身の意思を示す時代が変わろうとしている。孫世代とともに家族皆でこの「もしも手帳」を記入していただき、自身の意思を可能な範囲で記していただければと思う。若い人にも、人生の最終段階を「我が事」として考えてもらうきっかけになればと考えた。

重要視したのは「考えるプロセス」で、このプロセスこそがアドバンス・ケア・プランニング（ACP）なのだ。だが、一般市民に「ACP」といったところでピンと

こないだろう。だから、「もしも手帳」では「ACP」という言葉を解説していない。

——実際の手帳の内容は？

赤羽 表紙にはまず「この手帳は“もしも”に備えて、元気なうちに、治療やケアについて、いま思っていることを残しておくものです。あなたのご家族や大切な人と一緒に話し合ってみてください」とし（図1）、裏表紙には、「気持ちは変わりません。何度でもかき直してみましよう」と書いた。



図1 もしも手帳の表紙
(※クリックすると拡大します)

手帳に記載されている質問は、以下の3つだけだ。

(1) もしも“治らない病気などになり、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”治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合っ
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？

手帳内には、人生の最期に至る過程は、病気の種類によって異なり、がんのよう
にある段階で急速に身体機能が低下するケースや、心不全・呼吸不全のように徐々
に衰えるケースがあることを簡単に説明した（図2）。

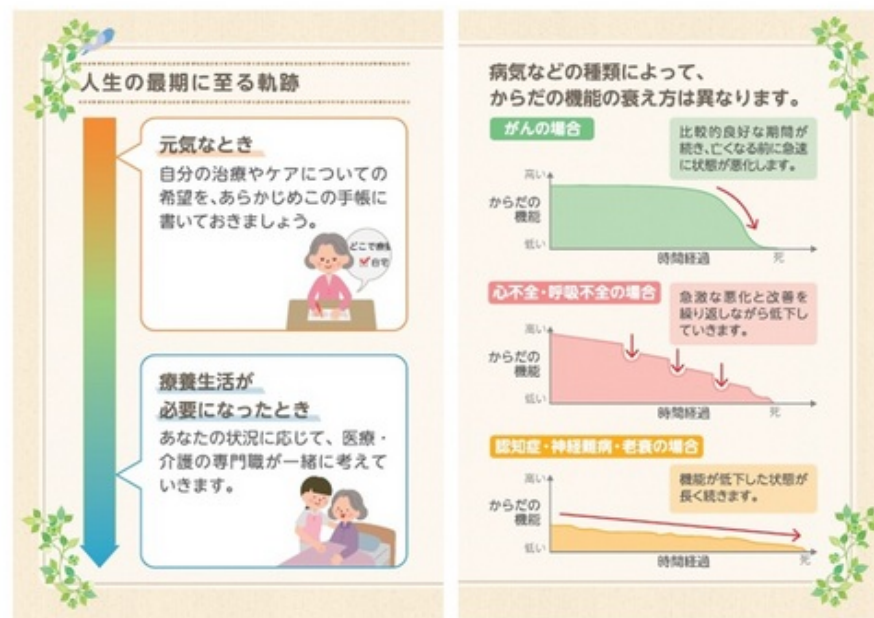


図2 「人生の最期に至る軌跡」を解説するページ
（※クリックすると拡大します）

入れなかった4つ目の質問とは…

実は「もしも手帳」を作成する過程で、入れるか否か、意見の分かれた質問項目があった。それは「生き続けることが大変である、と感じるのはどのようなことですか」という質問だった。回答項目として「昏睡になって目が覚めない状態」「身の周りのことが自分でできない状態」「機械の助けがないと生きられない状態」「治らない病気を宣告されたとき」「つらい痛みが続くとき」「今はよくわからない」「その他」を設定するというもので、一部の委員から入れてほしいとの要望が強かった。だが、この質問項目を入れてしまうと、これまでのエンディングノートと同じで、回答するハードルが上がってしまうことが予想された。そのため、初版には入れないことにした。

——「もしも手帳」はいつからどのように配布するのか。

赤羽 2018年12月から少しずつ広報活動を開始し、実際には2019年1月下旬から配布を開始する予定だ。初版は5万部の予定だ。

市民への配布は、できる限り、かかりつけ医から診療中に手渡ししてほしいと考えている。「かかりつけ医に渡されたこの手帳を見てみよう、書いてみよう」と思ってもらえれば大成功だ。その後は、考えが変わったときに自由に書き直しができるように、医療機関や公共施設にも「もしも手帳」を設置していく。書き直すときに古い手帳を捨てるのをためらわないよう、あえて薄い紙にしている。

さらに常に携帯してもらえよう、おくすり手帳とともに収納できる特製ビニールケースも製作しており、一緒に配布する予定だ（図3）。



図3 おくすり手帳と一緒に収納された「もしも手帳」
（※クリックすると拡大します）

——「もしも手帳」の効果測定は？

赤羽 客観的な効果を測定することは難しいかも知れないが、これをきっかけに人生の最終段階を考えていただく市民が一人でも増えることを期待している。

© 2006-2018 Nikkei Business Publications, Inc. All Rights Reserved.