

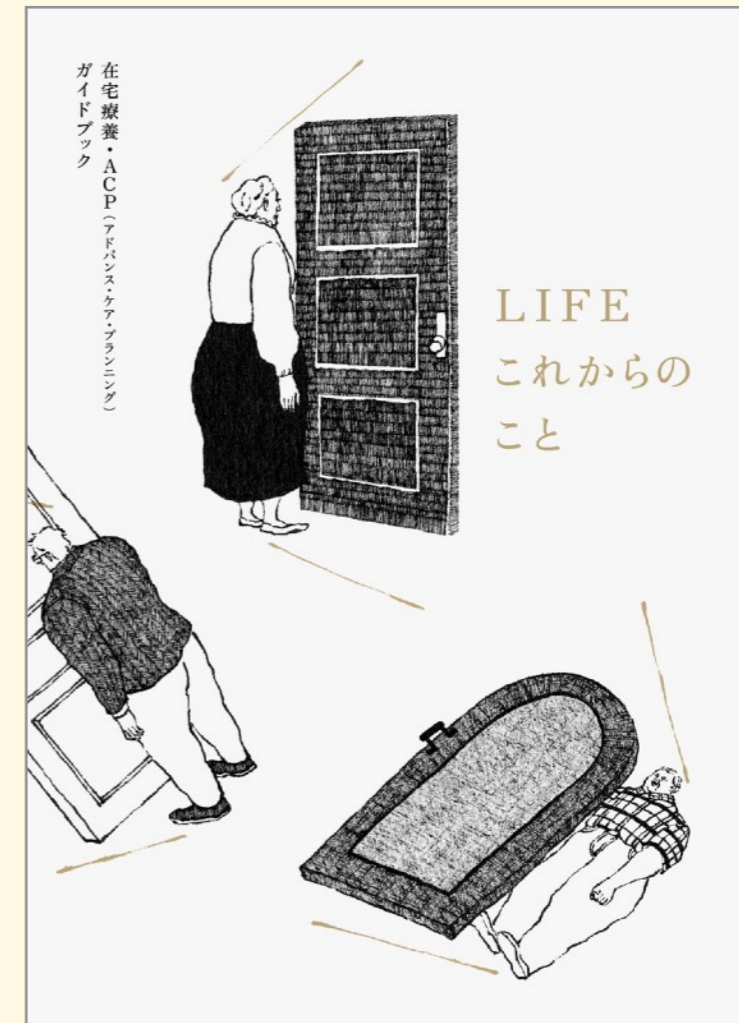
世田谷区

「在宅療養・ACPガイドブック」 の制作と普及啓発活動

株式会社メディヴァ コンサルティング事業部

神野 真実, 村上 典由

2022/07/23



日本在宅医療連合学会 COI 開示

神野 真実

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある
企業などはありません。

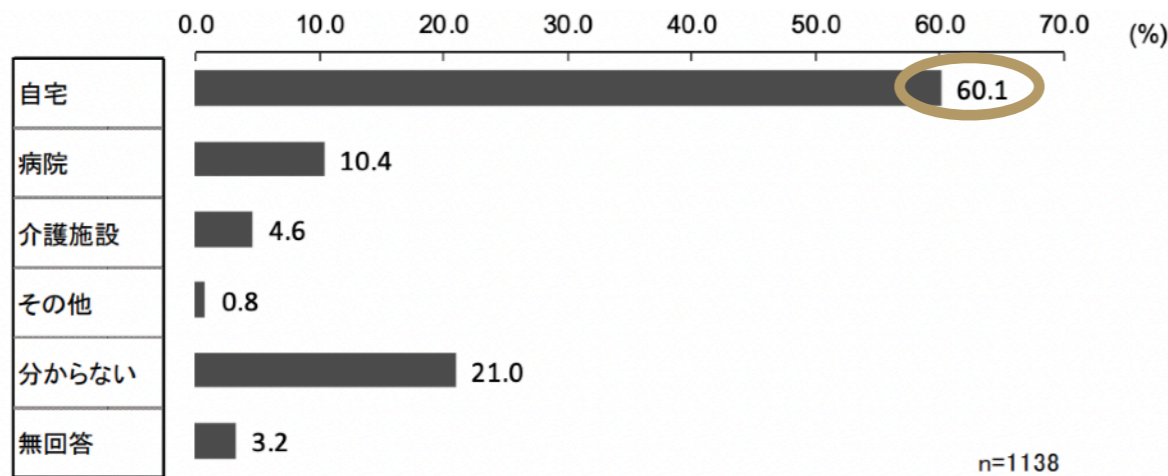
制作の背景と課題

弊社にて世田谷区の在宅医療・介護連携推進事業を受託。

- 区民の在宅療養の知識と、ACPの重要性の認知・理解に課題

「人生の最期について自宅で迎えることを希望する」回答が60%以上ある一方、「人生の最期についての話し合い」は49%が行っていないと回答

世田谷区高齢者ニーズ・介護保険実態調査（令和元年）



人生の最期の場（性別・年代別）

	n=	ある	ない	無回答
全体	4746	2,328	2,310	108
	100	49.1	48.7	2.3
男性	2011	806	1,165	40
	100	40.1	57.9	2.0
女性	2686	1,501	1,123	62
	100	55.9	41.8	2.3

人生の最期についての話し合い（性別・年代別）

- 既存の在宅療養・ACPにまつわる資料・ツールはACPの実施手順、終末期医療の解説が多く、人生の最終段階における医療のあり方に焦点をあてたものが多い
- 患者および家族らから、難しい、暗いものも多く、見る気になれない、相談先が分かりづらいとの意見

制作のポイント

1

人生の最終段階における生活全体に焦点

終末期に限らず、人生の最終段階における生活全体に焦点を当て、これからの暮らしを考えられるよう設計。

3

区民に馴染みやすい5人の物語と解説

医療・介護が必要になる5人の人生の物語（世田谷でスタッフが実際に出会った人をベースに）を軸に、在宅医療とACPに関する解説を掲載。ACP、もしもの時の処置の記入ページを用意。

2

患者・医療・デザイン横断チームでの作成

在宅医療を行う医師、看護師、患者と家族、デザイナー、ライター、イラストレーターと協働。言語/視覚表現を横断チームで検討。

4

配布、普及啓発活動への伴走

区内の地域包括支援センター、地域施設（本屋・図書館・ものづくり学校）、など一万部を配布。冊子と共に解説動画を発表し、講習会サポート、活用者への導入方法のヒアリングを行う。

5つの物語、それぞれの問いかけ

LIFE 01 「自分らしくありたい」という願いを誰に話せばいいんだろう？



人生終盤。この先、わたしに与えられた暮らしの選択肢は？
自分らしくありたいという願いを誰に話せばいいんだろう？

直政(75)元大学教授

7

LIFE 02 マイペースを諦めないで家で暮らせる？



好きなことができなくて、好きな人に会える。
マイペースを諦めないで家で暮らせる。
それほど幸せなことはいわ。

信子(82)元園工教師

23

LIFE 03 お金のことが不安。先のことが不安。



お金のことが不安。先のことが不安。
さて、私たち夫婦は、何から向き合えばいいんだろう。

熊(84)元不動産自営業

31

LIFE 04 どんな病気でも、誇りが失われない。そんなサポートは受けられる？



どんな病気でも、
生き方を最後まで自分で決めていい。
そういう風にサポートしてもらえて、
誇りを取り戻せる感じがした。

愛子(87)元ブティック経営

39

LIFE 05 「私らしかった」
そう思って長い旅を終えたい



今日、夫が長い旅を終えた。
おつかれさま。あなたらしかった。

茂(89)元自動車会社社員

49

5つの物語、それぞれの問いかけ

1. 「自分らしくありたい」という願いを、どうやって伝えよう？

→ ACPについての解説

／「価値観のかけら」記入ページ

2. マイペースを諦めないで家で暮らせる？

→ 在宅療養について。介護・医療サービスの解説

3. お金のことが不安。先のことが不安。

→ 介護や医療にかかる費用や制度の解説

4. どんな病気でも、誇りが失われない。そんなサポートは受けられる？

→ 事例紹介。在宅療養～自宅看取りの全体像の解説


5. 「私らしかった」そう思って長い旅を終えたい

→ 旅立ちまでの経過や、延命治療についての解説

／「もしもの時の処置」記入ページ

物語と解説の形式

<物語>



夏の夕暮れ時。
青色にさす空を、窓からじっと見つめるのが
日課になっている。

今日の病院の夕飯は不味くはなかったし、
医師からは、「病状も安定してきましたね」と
言われた。

妻を亡くして、3年になる。
ひとり娘は、離れた場所で暮らしていて、
時折会いにやってくる。
娘には娘の人生があると思うとおさら、
自分のからだは、ゆっくりと言うことを聞か
なくなっていくような感じに、ときおり、
苛立ちを感じる。

これからどうなっていくのだろうなあ、
と考える。

そんなある日、夢をみた。

LIFE 01 / 「自分らしくありたい」という願いを誰に話せばいいんだろう? 8 9

<解説>

解説

「自分らしくありたい」という 願いをどうやって伝えよう?

いつか自分の思いや願いを話せなくなる時がやってきます。それは、誰に
でも訪れる自然な変化です。あなたが〈何が好きか、嫌いか〉とか、〈いつ
も人に囲まれていたいのか、ひとりの時間を大切にしたいか〉とか。一見些細
に思えることも、その時を心地よく過ごすために大切なこととなります。

●自分の話をしておくとい人は?

家族などのパートナー	あなたが話しやすい人、 信頼している人など
介護に関わる人	あんしんすこやかセンター、 ケアマネジャー、ヘルパーなど
医療を担当する人	かかりつけ医、在宅医、 訪問看護師など

●これって、誰のため? どんなときに役立つの?

あなたのために 意識がなくなり、自分のことを決められ ないとき、あなたの決断を尊重します。	家族などのパートナーのために 家族があなたに代わって決めるとき、 負担を感じすぎずに決められます。
介護に関わる人のために 介護サービスの利用を含め、日常生活 の過ごし方を一緒に考えます。	医療を担当する人のために あなたの病状だけでなく、生き方を 尊重し、医療の方針を考えます。

どんな内容を、どんな風に
話したらいいんだろう?



考え方は、変わることだってあります。何度でも繰り返し話し合しましょう。

LIFE 01 / 「自分らしくありたい」という願いを誰に話せばいいんだろう? 12 13

- <物語> と <解説> が対となり、5人分展開
- <物語> が「問いかけ」で終わり、その返答として <解説> を掲載
- 内容は現実的に読んでもらえるもの、地域包括支援センターへ相談につながるものを厳選

価値観のかけら

価値観の かけら

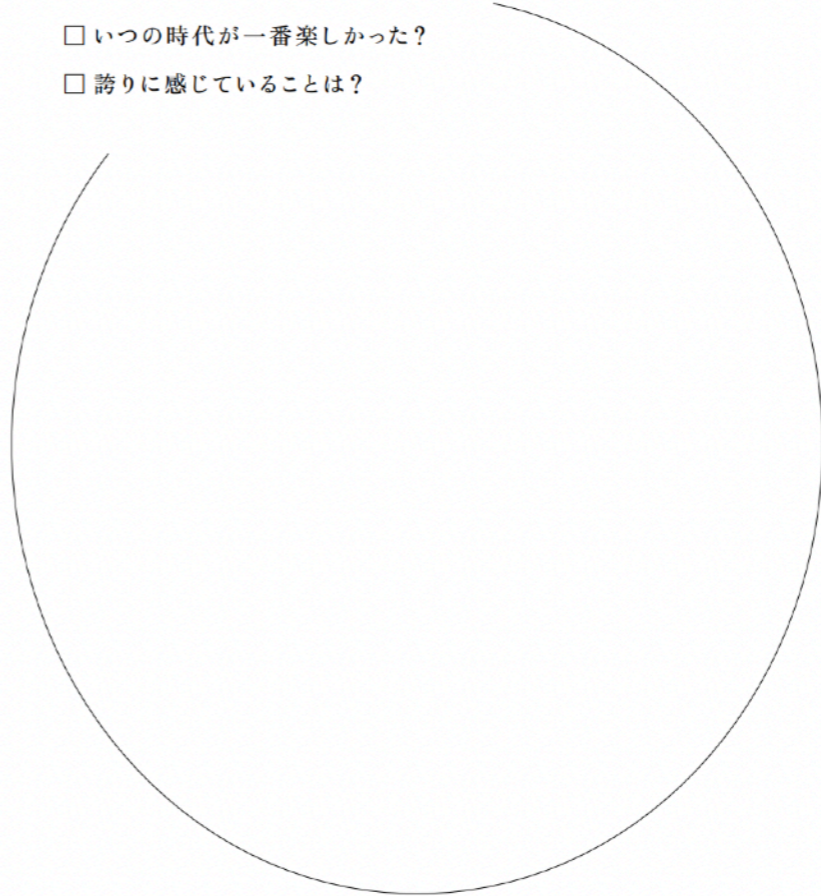


「将来、どんな医療やケアを望みますか？」
「最後の時間はどう過ごしたいですか？」
と聞かれても、何から考えたらいいのか…。
まずは、あなたのこれまでのことや、
いまの考えを言葉にしてみましょう。

書いたり、話したりすることで、
気持ちや意思の整理につながります。
記入日をメモしておけば、
繰り返し使え、振り返ることも役立ちます。

ひとりでゆっくり、家族とわいわい、
医療・介護者とじっくり。
使い方は自由です。

- 今まで住んだことのある土地は？
- どんな仕事してきた？
- いつの時代が一番楽しかった？
- 誇りに感じていることは？



今までの自分
見返せば
箱ぎっしりの
宝物

14 LIFE 01 / 「自分らしくありたい」という願いを誰に話せばいいんだろう？ 15

- 訪問看護師たちから、患者との距離を縮める質問を収集し、掲載
- 写真を貼ったり、イラストを描くなど、自由に使用可能

考察

冊子を手にした方からは、**内容のわかり易さ、表現の親しみ易さ等が評価**

- わかりやすい。こういうのがほしかった。解説が具体的に**ほしい情報が書いてあるのがいい**。こういう道もあるということを知れて、人生変わったと思う。(80代・患者男性)
- この冊子ならお渡ししやすい、素敵なイラストで取り上げられている5人のLIFEも、**共鳴しやすい**。(50代・薬剤師)
- 介護をしているなかで知っていた情報もあったが、知らないこともあり、何を知っていて・知らないかが確認できてよかった。**自分ごととしても考える機会**になった。(50代・患者家族)

医療・介護職の中からは、**対象者によってはガイドブックだけではACPを実践しにくい、正しくできているか自信がない**との反応もあった。

↓

ACPの普及には、ガイドブック制作のみならず、**本人、家族、医療・介護関係者が状況に応じて方法を工夫し、実践の中で価値を理解、実感していくことが必須**。

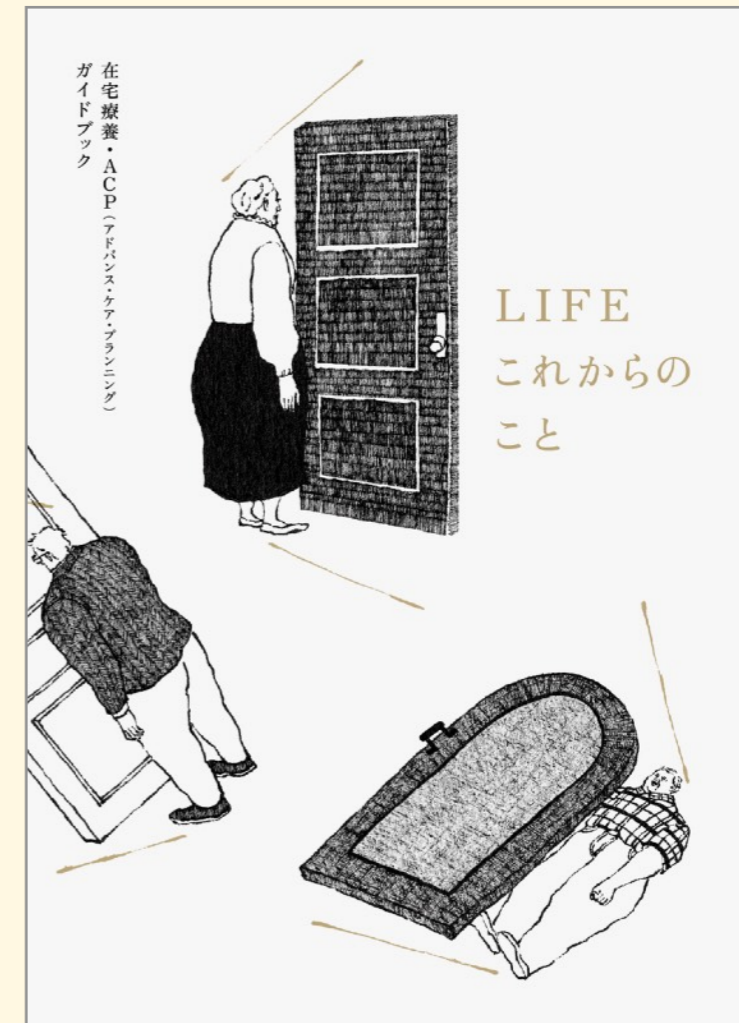
今後も様々な普及活動を行い、**ACPの文化としての定着を目指す**。

世田谷区
在宅療養・ACPガイドブック
LIFE これからのこと



→ 内容はこちらからご確認いただけます。

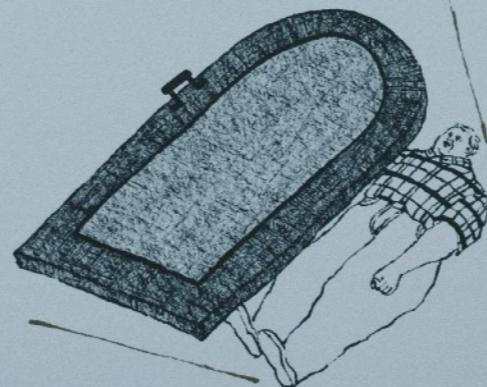
または、「世田谷区 ACPガイドブック」で検索



在宅療養・ACP（アドバンス・ケア・プランニング）
ガイドブック



LIFE
これからの
こと





5人のLIFE

LIFE
01

「自分らしくありたい」という願いを
誰に話せばいいんだろう？



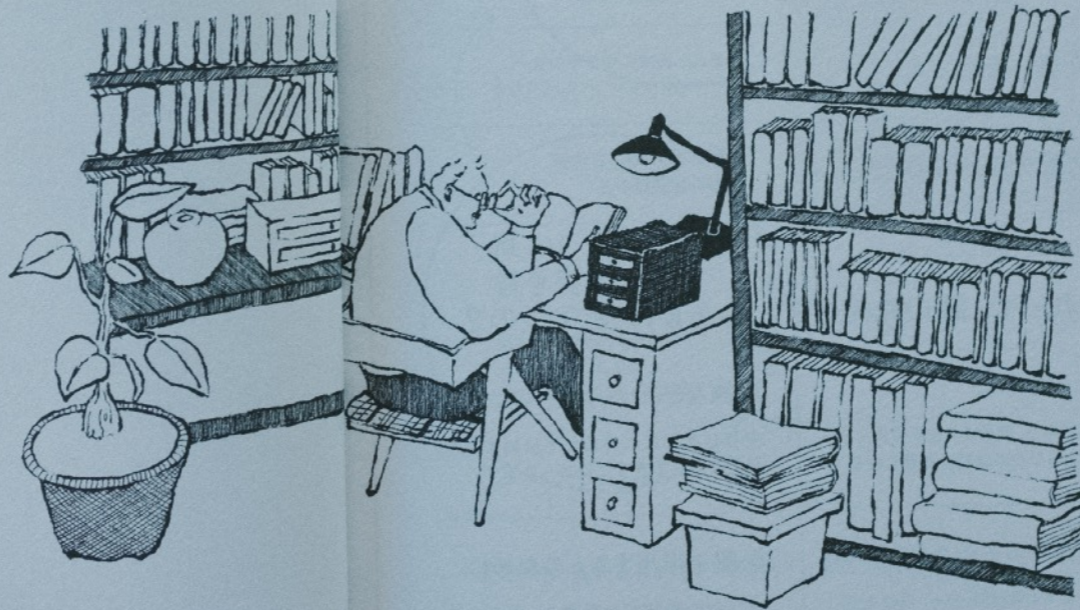
直政(75)元大学教授

人生終盤。この先、わたしに与えられた暮らしの選択肢は？
自分らしくありたいという願いを誰に話せばいいだろうか？

本がいっぱいある自宅の書齋で、40代の私は研究に没頭していた。妻も文学が好きな人で、私たちはよく、本について語り合い、外国からやってきた研究者仲間をもてなして、夜遅くまで自宅で議論した。学生が訪ねてくることもあった。

知識を得ること、人と話すことが生きがかった。

夢だとわかって、懐かしく、寂しくなった。



昔のようにはいかなくても、慣れ親しんだ書齋のある家で、本を読み、ワクワクするような新しい世界を探して、たまにそれを仲間と共有しながら暮らすこと。やっぱり、それが自分にとってささやかな、いちばんの幸せだろうか。

からだも、心も、自分にとって納得のいくような自然な生活がしたい。そんな気持ちが溢れ出した。

人生終盤。

この先、わたしに与えられた暮らしの選択肢は？
自分らしくありたいという願いを誰に話せばいいだろう？

「自分らしくありたい」という 願いをどうやって伝えよう？

いつか自分の思いや願いを話せなくなる時がやってきます。それは、誰にでも訪れる自然な変化です。あなたが「何が好きか、嫌いか」とか、「いつも人に囲まれていたいか、ひとりの時間を大切にしたいか」とか。一見些細に思えることも、その時を心地よく過ごすために大切なこととなります。

●自分の話をしておくとい人は？

家族などのパートナー	あなたが話しやすい人、信頼している人など
介護に関わる人	あんしんすこやかセンター、ケアマネジャー、ヘルパーなど
医療を担当する人	かかりつけ医、在宅医、訪問看護師など

●これって、誰のため？どんなときに役立つの？

あなたのために

意識がなくなり、自分のことを決められないとき。あなたの決断を尊重します。

家族などのパートナーのために

家族があなたに代わって決めるとき。負担を感じすぎずに決められます。

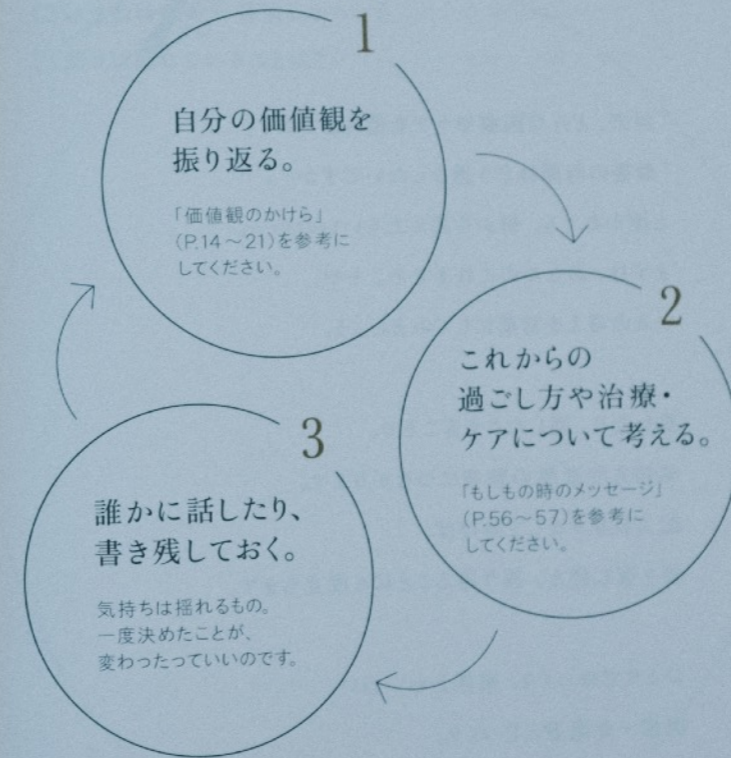
介護に関わる人のために

介護サービスの利用を含め、日常生活の過ごし方を一緒に考えます。

医療を担当する人のために

あなたの病状だけでなく、生き方を尊重し、医療の方針を考えます。

どんな内容を、どんな風に
話したらいいんだろう？



考え方は、変わることであります。何度でも繰り返し話し合しましょう。

自分
は
自分

生まれ変わっても
「わたし」がいい？

- 自分の性格で気に入っているところは？
- あなたの大切な人はだれ？
- イライラしたとき、
落ち着くためにどうしてる？
- 人生の譲れないこだわりは？

これからの自分

さいごまで
わたしはわたし
人生の主演

- 行きたい場所は？
- これからやりたいことは？
- どういう自分でありたい？
- 未来に、残しておきたいことはある？

どんな病気でも、誇りが失われない そんなサポートは受けられる？

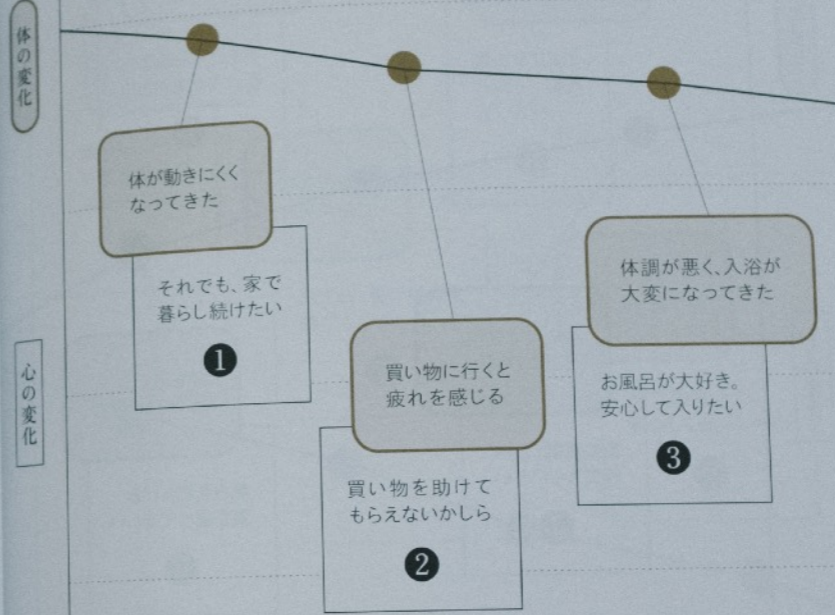
これからどのように生きていきたいか、最期の時をどう迎えたいか、自分の思いを身近な人に伝えている方はそう多くありません。医療・介護の専門家による支援を知っていれば、自身の希望を伝えやすくなります。

人によって訪れる変化は様々。 愛子さんの場合、 どんなサポートを受けたの？

物語の愛子さんは、家族と話し、自宅で最期まで過ごすことを決めました。愛子さんの希望を叶えるため、介護・医療のチームは、どのように支援をしてきたのでしょうか。

- どのような暮らしを望むかは人それぞれで、実際のサービス内容は人や病状によって大きく異なります。
- 介護保険のサービスを利用するには、要介護・要支援状態であることの認定が必要です。認定の申請はあんしんすこやかセンターに相談してください。

動きづらくなってきた



体の変化

心の変化

サポートの専門家

- | | | |
|---|---|---|
| <p>①
居宅介護支援
(ケアマネジャー)
暮らしの希望や、困っていることを聞き取り、ケアプランを作成。</p> | <p>②
訪問介護
(ホームヘルパー)
身体の状態にあわせ、買い物への付き添いなど、日常生活をサポート。</p> | <p>③
訪問看護
健康チェックや入浴介助、痛みや苦痛を取る方法等をアドバイス。</p> |
|---|---|---|

歩くのが大変

体の変化

心の変化

サポートの専門家

④

訪問診療

自宅での生活状況を踏まえ、診察・処方。24時間緊急対応可能。

⑤

訪問歯科診療

自宅で入れ歯の調整、虫歯治療などに対応し、食べることをサポート。

⑥

訪問服薬指導

自宅に薬を届け、内服の工夫を提案。お薬カレンダーの準備も。

ひとりで通院するのが難しい

家に医師に来て、診てもらいたい

④

入れ歯が合わず、食べる時痛む

でも、大好きなケーキが食べたい

⑤

薬を取りに行くのも大変に

痛みを和らげる薬を届けてほしい

⑥

寝ている時間が多い

⑦

福祉用具貸与

車椅子・歩行器・介護ベッドなど、必要に応じて福祉用具を貸与。

⑧

訪問入浴

ベッドのそばに簡易浴槽を設置し、寝たままの入浴をサポート。

⑨

「家で最期まで」を、サポート

訪問診療、訪問看護、訪問介護を調整し、最期までしっかりとサポート。苦痛症状は、在宅酸素や痛み止めの注射などを使って緩和します。

トイレまで歩くことも難しい

寝室からトイレまで手すりがほしい

⑦

寝ている時、お尻が痛む

床ずれ、腰の痛みを防げないかしら

⑦

寝たきりで入浴できない

寝たきりでも、入浴して綺麗でいたい

⑧

いよいよ、旅立ちのとき

家で最期まで、安心して過ごしたい

⑨