KUMAGAYA

市報くまがや

11



人生会議
始めてみませんか

2023.NOV
Vol.218

市が行う催しについて、手話通訳が必要な方は、
各担当課にお問い合わせください。

人は誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。
いざというときのために、あなたの思いや考えを大切な人と共有しておきましょう。



人生会議

あなたの人生が最終段階になったとき、どのような最期を迎えたいですか。

人は誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約7割の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

人生の最期まで自分らしく生きるため、「もしも」のときに備えて、自分の思いについて考え、家族や大切な人たちと話し合ってみませんか。

◆長寿いきがい課
TEL 内線217・451

人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング（略称＝ACP）の愛称です。もしものときのために、自分が大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療やケアを望むかを、自分自身で前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護の専門職の人たちと繰り返し話し合い、共有すること。それが「人生会議」です。

厚生労働省では、毎年11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療やケアについて考える日としています。

人生会議を始めてみましょう

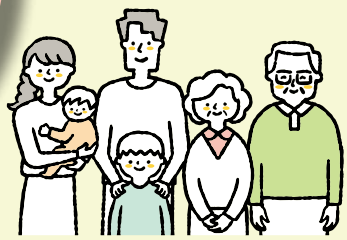
何度も繰り返し

STEP 1
あなたにとって大切にしたいことを考えましょう

今の思いや大切にしていることはなにか、また、生きがいやこれからやりたいことなどがあるかを考えましょう。

STEP 2
信頼できる人は誰か考えてみましょう

思わぬ出来事で突然自分の思いを伝えることができなくなるかもしれません。そんなとき、あなたの代わりに伝えてくれる人を決めましょう。



大切な人と一緒に考えましょう

希望や思いは状況によって変わることがあります。

人生会議は何度行っても良いものです。STEP ①〜④を何度も繰り返し、考え直したことはその都度書き残しましょう。

STEP 3
希望や思いについて日頃から話し合っておきましょう

人生の最期のときに、どこで過ごし、どのような医療やケアを受けたいかなどの、希望や思いを大切な人と話し合っておきましょう。

STEP 4
希望や思いを記録し、共有しておきましょう

話し合って決めたことや思いを書き記し、大切な人に伝えて共有しておきましょう。

あなたの思いを整理してみましょう

人生会議と言われても「何から始めたらよいかわからない」と思う方もいるかもしれません。そんなときは、次の質問について考えてみてください。

Q あなたの人生観

- 趣味や習慣は？
- 好きなことや得意なことは？
- 大切にしている価値観は？
- これからやりたいことは？
- 大切な人は誰？

Q もしものとき

- 最期のとき、過ごしたい場所は？
- 延命治療の希望は？
  （心臓マッサージや人工呼吸、経管栄養など）
- 自分の代わりに医療やケアについて判断してほしい人は？
- 最期を一緒に過ごしたい人は？

大切な人とたくさん話をして思い（考え）を共有する

お話を伺いました！



※撮影時のみマスクを外しています。

熊谷市医師会　担当理事　医師　大塚（おおつか）　貴博（たかひろ）氏

ACPの背景と効果

人生会議（ＡＣＰ）は、元々は欧米で提案された概念です。「個（人）」の意思決定を重んじる文化背景の欧米において、重篤な病気で終末期を迎えたときに、本人の望まない形で治療方針が進められること（いわゆる「延命治療」）への懸念が1980年代頃から急速に高まる中、本人が意思決定能力を失ったときに備えて意思を事前に文書で示しておく取組が制度化されましたが、大きな成果が得られませんでした。そこで、意思を文書に示すことを主眼に置くのではなく、これからの治療・ケアについての話し合いの過程自体が大切であるという認識が広まり、ＡＣＰが促進されるようになりました。

ＡＣＰにより、様々な効果が得られることが研究で明らかになっています。例えば、家族と医師のコミュニケーションの改善効果や患者さんの意向が尊重されたケアが実践されることで患者さんとご家族の満足度が向上し、患者さんが亡くなった後もご遺族の不安や抑うつが減少するという効果が示されています。

3つのポイント

３つのポイントがあります。①話をする準備が整った状態で、②信頼できる人（家族など）と共に、③本人をよく知る医療・介護支援者と共有することです。

①の「話をする準備が整った状態」とは、生死を争う差し迫った状況ではなく、状況が比較的安定していることを指します。自身の病気体験や身近な人の看取りなどを基にすると話しやすいかもしれません。また、話をしたくない人には無理に勧めないなど、本人や家族の心情に十分配慮することが大切です。

②は、話をする相手が家族であれば、遠く離れた家族とも話ができるよう、お盆や正月など親族が集まりやすい時期に行います。もしも話をする相手が見つからない・分からない場合は、かかりつけの医療機関や介護事業所などに相談してみてください。話をする際は、延命処置をする・しないといった医療処置の内容ばかりではなく、「将来の心づもり」を話題にしてみましょう。「将来の心づもり」とは、自分の健康状態をどのように理解し、生きがいや大切にしたいことなど今後どのように過ごしていきたいか、人生の最終段階に至るまでの過ごし方や希望する医療・ケアについて考えることです。これらは一度で決めなくても構いません。本人の意思は変化しうるものであり、折に触れて継続的に話し合うと良いでしょう。

③では、話し合いで確認した内容は本人をよく知る医療・介護支援者と共有しておきます。また、将来自分で判断できなくなった場合に備えて、話し合いを行った家族などの中から、本人に代わって判断してくれる方を選んでおくと良いでしょう。身近に本人をよく分かってくれている人がいることで安心して日々の生活が送れるはずです。



普段の診療から

私の場合、普段の診療の中での何気ない会話（雑談）から本人が大切にしていること、価値観を探るようにしています。例えば、外来通院している90代の方は、母親を早く亡くしたので、母親の分まで長生きしようと脳トレや読書をして頑張っていること、体力は落ちてきているが、支えてくれる家族に感謝しながら過ごしたいということを伺いました。また、在宅医療を受けていた80代の方は人生の最終段階の過ごし方で悩んでいました。本人や家族の病気や症状に対する不安・心配事を聞き、少し先の小さな希望（孫と会って食事するなど）を持って過ごすことをアドバイスしました。

訪問看護師が本人や家族と丁寧に何度も話し合いを重ねた結果、体調が変化する中で本人や家族の気持ちが少しずつ定まってきて、最終的には自宅で看取りをするという決断に至ったことがありました。

市民へのメッセージ



「今」の積み重ねの先に人生の最終段階がある



これまで述べたように、人生会議は「話し合い」がポイントです。高齢者の方だけでなく、若い世代の方も含めて話し合えると良いですね。

人生会議には消極的なイメージを持たれる方もいるかもしれません。しかし、「今」の積み重ねの先に人生の最終段階があり、だからこそ、日々の生活を大切にしていきたいものです。人生会議はより良く生きるためのものです。先々のことをちゃんと考えられる環境はとても大切なことであり、家族など信頼できる方とともにまずは「話す」ことから始めてみませんか？

熊谷市医師会の取組

医師会による「ACP」の普及啓発活動の一環として、市協力のもと、団体向けに「ACP 普及啓発出前講座」を実施しています。講座実施を希望される団体は、熊谷市長寿いきがい課へご連絡ください。今回は講座の参加者の方にお話をお伺いしました。





講座参加者の声



Aさん 70代

人生会議をしておくとこれからの人生を安心して過ごせそうです。



Bさん 80代

ACP のことは初めて知りました。これから家族と話し合いたいと思います。



Cさん 70代

話し合いの時間を作りたいと思いました。

訪問看護師　髙橋（たかはし）　由美（ゆみ）氏



※撮影時のみマスクを外しています。

自分だけの物語をつづっていくために

介護の職種の方々と何度も話し合いを重ね、より良い方法を選んで支援しました。最期は慣れ親しんだ家で娘さんが見守る中、静かに旅立たれました。

人生は最期まで選択の繰り返しです。訪問診療の医師は、「人生の最期を考えることは、どう生きるかを考えること」と話します。迫られる選択の中でどうしたいか、何をしたいか、その時々で人生会議を重ね自分だけの物語をつづっていく。それは大切なご家族との物語でもあります。自分らしく最期を迎えられたとき、ああいい人生だったなあと思えるように、私たち訪問看護師はそのお手伝いをしていきたいと思っています。



Dさん（80代男性）の希望は最期まで自分らしく慣れ親しんだ家で家族と過ごすことでした。Dさんは、肝臓がんの終末期で「入院はイヤだ」と病院を拒否し、延命処置はしないと決めていたようです。

自宅で過ごせるうちは自宅療養をさせてあげたいという娘さんの思いから、訪問看護は始まりました。また、Dさんには、最期にどうしてもやりたいことがありました。それは娘さんと海外旅行に行くことでした。Dさんの願いを叶えるため、医療関係者で話し合い、薬と酸素を持って出かけることでその願いは実現しました。いよいよ痛みが強くなり、入院か在宅か迫られる選択の中、家にいたいというDさんの希望に寄り添いながら、娘さんや関係する医療・

私の意思表示ノート

自分が希望する医療やケア等について大切な人と話し合い、その意思を記すために、埼玉県医師会が作成したノートです。長寿いきがい課で配布していますので、ぜひご活用ください。

埼玉県医師会のホームページからも、データのダウンロードができます。
「埼玉県医師会　私の意思表示ノート」で検索するか、右記コードからご確認ください。

県医師会
ホームページ



もっと詳しく！

厚生労働省のホームページには、人生会議の普及・啓発のショート動画や再現VTRなどの情報が掲載されています。人生会議を進める上で参考にしてみてください。

また、市ホームページには人生会議についての情報や、ACP普及啓発出前講座の動画などが掲載されています。

詳しくは右記コードからご確認ください。

厚生労働省
ホームページ

熊谷市
ホームページ

大切にしている**価値観**を共有しませんか？



「自宅で最期まで暮らしたい・・・。」こんな言葉を聞くことがよくあります。自宅で過ごしたい理由も人それぞれです。「ペットとずっと暮らしたい」という思いを持った方もいらっしゃいますし、「趣味を自宅で満喫していたい」という方もいらっしゃいました。

もちろん残念ながら、思いを叶えるのが困難な場合も多いのですが、家族のサポートのほかにも様々な医療・介護・福祉のサービスを活用しながら希望を叶えられることもあります。最近では、自宅において病院で行われているような点滴などの治療を受けることもできます。このとき薬剤師は、在宅訪問をして医薬品をお届けし、薬の整理、薬の効果・副作用を確認し医療や介護の専門職の方々と連携しながら支援を行う在宅訪問管理というサービスを担当します。「満足のいく死」というのはどんなときにおいてもないとは思いますが、関わった患者さんの中には、自分らしく人生の最期を迎えられたのだろうなと感じる方もいらっしゃいます。

大切なのは、ご本人が大切にしている価値観（例えば、家族やペット、友人との時間や趣味など）を支援者が共有していることなのかなと思います。

縁起でもないと考えずに元気なときから人生会議をしてみませんか。



※撮影時のみマスクを外しています。

熊谷薬剤師会　理事　薬剤師　田島（たじま）　敬一（けいいち）氏

相談・お問合せ

人生会議を行うときは信頼できる家族や友人など、大切な人と相談し決めていくことが大切です。しかし、意見が合わずまとまらなかったり相談できる人がいないなどの場合は、かかりつけの医療機関や下記の窓口へご相談ください。

● 熊谷市在宅医療支援センター（上之 3854　熊谷生協病院内 1 階）TEL 048-577-7625

在宅医療や療養に関する相談窓口です。

相談受付　月～金曜日 9 時～ 17 時、土曜日 9 時～ 13 時（日曜日、祝日、年末年始を除く）



● 大里広域地域包括支援センター

高齢者の皆さんを支援する総合相談窓口です。

施設名	所在地	電話番号	担当地域
いこいの里	原井 155-2	048-589-0001	妻沼地域
永寿苑	西別府 1599-5	048-533-2022	大幡・奈良・別府
はなぶさ苑	玉井 336-1	048-533-8833	玉井・三尻・籠原南
玉の緒	大塚 179-2	048-525-5621	箱田・肥塚・成田（上之・中西 3・中西 4 は一部）・中条・星宮・中央
はなぶさ苑荒川	伊勢町 379-1	048-522-1577	上石（石原以外）・荒川西・荒川東・大麻生
ぬくもり	石原 510	048-529-2511	本町・星川・宮町・末広（末広 4 は一部）・筑波・銀座・本石・石原・大原・桜町・平戸の一部
クイーンズビラ	太井 1777-1	048-507-1515	末広 4 の一部・上之の一部・中西 3 の一部・中西 4 の一部・佐谷田（平戸は一部）・久下
立正たちばな	万吉 1756-130	048-537-1155	吉岡・江南地域・大里地域

※地域包括支援センターは地域ごとに担当が分かれています。どのセンターに問い合わせたらよいか分からない場合は長寿いきがい課にお問い合わせください。　◆長寿いきがい課　TEL 内線 217・451

令和6年度 市立児童クラブの入室受付 が始まります

市立児童クラブは、保護者が仕事などで日中不在になる児童を対象として、放課後などに保育を行います。

対象　令和6年4月から入室を希望する小学校1~6年生

受付方法　各児童クラブ、保育課（本庁舎4階）で配布または市ホームページからダウンロードした児童クラブ入室申込書など必要な書類をそろえ、入室希望の児童クラブへ11月15日（水）～30日（木）（日曜日・祝日を除く）に児童の保護者が直接申請。

受付時間　児童館は平日の9時～14時と土曜日の9時～18時、小学校内の児童クラブは平日の12時30分～14時と土曜日の9時～15時（受付時間外は各クラブと要相談）

審査結果　令和6年2月上旬頃発送

※市立児童クラブの連絡先など詳しくは、右記コードからご確認ください。

市ホームページ

◆保育課　TEL 内線 296



「ゆうゆうバス」についてご意見をお寄せください

燃料費高騰などの影響を受け、令和6年2月1日からゆうゆうバスの運賃を改定します（右表）。また、現在ダイヤ改正も検討中です。ゆうゆうバスの運行について広くご意見を募集します。

募集期間　11月21日（火）まで（必着）

提出方法　住所、氏名、連絡先を明記の上、郵送、FAX、持参、Eメールのいずれかの方法で下記へ。



◆企画課

TEL 内線 528

FAX 048-525-9222

Eメール kikaku【アットマーク】city.kumagaya.lg.jp

種別	改定前	改定後
1回	100円	200円
1日乗車券	300円	500円
紙の回数券	11回/1,000円	10回/2,000円
スマホバス回数券	－	10回/1,500円

・現行の運賃で無料の方は引き続き無料でご利用できます。
・小学生は小児運賃：1回100円でご利用できます。
・現行の紙の回数券（11枚綴り）は当面の間、2枚で1回乗車可能とします。（小学生は1枚で1回）
・スマホバス回数券は、「クマPAY（ペイ）」でのみ購入可能で、当面の間、10回/1,500円とします。

第34回 熊谷さくらマラソン大会 ランナー・ボランティアの募集

①ランナー募集



とき　3月17日（日）

ところ　熊谷さくら運動公園陸上競技場

ゲストランナー　たむじょー（ランニング×コメディーYou Tuber（ユーチューバー））、SUBARU（スバル）陸上競技部、大東文化大学陸上競技部、立正大学陸上競技部駅伝部門

申込み　11月13日（月）からRUNNET（ランネット）によるWEB（ウェブ）申込み（定員あり・先着順）

※詳しくは、大会ホームページをご覧ください。

大会ホームページ

②大会ボランティア募集

対象　15歳（中学生不可）以上で、2月29日（木）18:30から妻沼中央公民館で開催する最終打合せ会に出席できる方

とき　3月17日（日）7:30～13:00（予定）

※配置によって時間は前後しますのでご了承ください。

内容　交通整理員

定員　80人（先着順）

申込み　12月27日(水)までに下記へ。



◆スポーツタウン推進課　TEL 内線 345