

人生の終末期に向けての備えに関する

相談機関のごあんない

終活に関する一般的なこと **無料**

京都市長寿すこやかセンター ☎ 075-354-8741

死後事務委任契約や遺言・相続等に関すること

京都弁護士会 ☎ 075-231-2378

京都司法書士会 ☎ 075-255-2566

公正証書の作成手続きに関すること

京都公証人合同役場 ☎ 075-231-4338

エンディング・ノートに関すること

公益財団法人京都SKYセンター ☎ 075-241-0226

京都市長寿すこやかセンター

(運営 社会福祉法人京都市社会福祉協議会)

受付時間 月~土 午前9時 ~ 午後9時
日・祝 午前9時 ~ 午後4時30分

※毎月第3火曜日(祝日の場合は翌日)及び年末年始(12/29~1/4)休み

☎ **075-354-8741**

FAX 075-354-8742

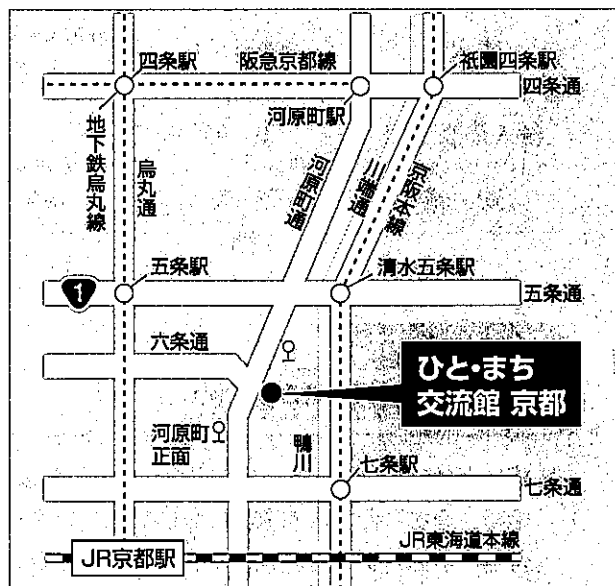
MAIL sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

URL http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/

京都市バス **4・17・205** 系統
「河原町正面」下車すぐ

京都市営地下鉄 烏丸線「五条」
下車徒歩約10分

京阪電車 「清水五条」下車徒歩約8分



〒600-8127
京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1
「ひと・まち交流館 京都」4階

このリーフレットは、次の関係機関のご協力を得て、作成しています。

京都弁護士会 / 京都司法書士会 / 京都公証人合同役場 / 京都地域包括ケア推進機構 / 国立長寿医療研究センター

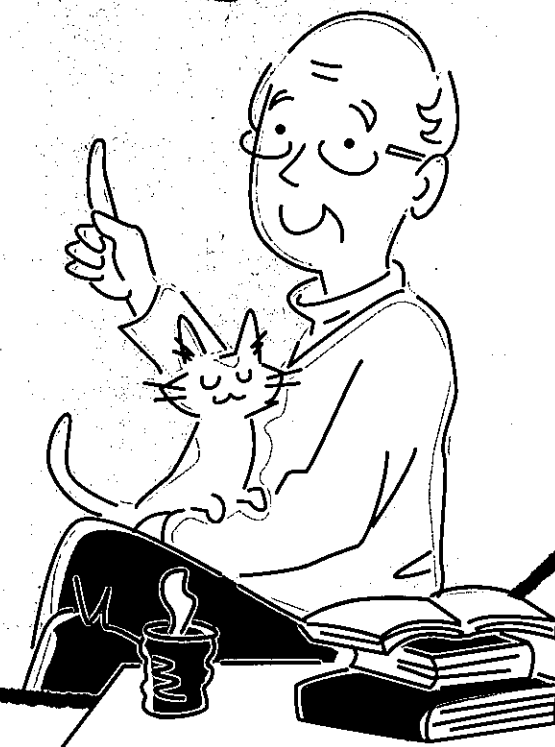
平成29年3月発行

最期まであなたらしくあるため
今から“もしものとき”のこと
考えておきませんか

しゅうかつ

終活

人生の終末期に向けての備え



老いや死は誰も避けることはできません。

例えば、病気で意識が戻らず、治療しても回復の見込みがなくなったとき、あなたはどのような医療を受けたいですか？

例えば、あなたが亡くなったとき、葬儀や埋葬、財産や遺品の整理はどのようにしてほしいですか？

「もしものとき」にあなた自身の意思が確認できないと、あなたのご家族や親しい人は、とても迷うことになり。迷い、悩みながら、さまざま難しい、辛い決断をしなければなりません。

人生の終末期のこと、亡くなってからのこと。

元気なうちに考え、相談し、あなたの意思を書き留めておくこと、あなた自身の安心と、ご家族の負担の軽減につながります。

「まだまだ先のこと」「もう少ししてから」ではなく、今から、ご家族や親しい人と一緒に考えておきましょう。

京都市長寿すこやかセンター

あなたが“もしものとき”、 どのような医療を受けたいですか？

終末期^{※1}を迎えたとき、
人工呼吸器^{※2}や
人工栄養法^{※3}による
延命治療を希望しますか？

※1 生命維持処置を行わなければ、比較的短期間で死に至るであろう、不治で回復不能の状態のこと
※2 器官に通した管に機械を取り付けて呼吸を助ける装置のこと
※3 おなかや鼻から管を入れて栄養を補給する方法のこと

理想は、医師から延命治療について十分な説明を受け、ご家族や親しい人と相談し、どのような医療を受けるか・受けたくないかを自分で選択することです。

しかし、意識のない状態であったり、重度の認知機能の低下により、あなた自身では判断できない状態になることもあります。このような状態になってしまったときには、ご家族に延命治療の判断が求められます。


もし、延命治療についてどう考えるかを、元気なうちに考え、ご家族や親しい人と話し合っ、ある程度の方向性を決めておくことができれば、あなた自身の安心とご家族の負担の軽減につながります。


意思表示の方法


事前指示書

事前指示書は、あなたが終末期を迎えたときに、受けたい・受けたくない医療について、あなたの意思を書面に残しておく方法です。事前指示書に法的拘束力はありませんが、厚生労働省等のガイドライン等に従い、医療関係者によって尊重してもらうことができます。

- 事前指示書には決まった様式はありません。手書きでも、ワープロで作成したものでも構いませんが、記載日と署名は直筆にしておきましょう。
- 事前指示書には、自分で分からないことや決められないことは書かなくても構いません。
- 事前指示書の内容は、いつでも修正・撤回できます。また、定期的に見直すことも重要です。変更したときは、その日付を必ず記入しておきましょう。
- 事前指示書を作成するときは、医師やご家族、親しい人と相談のうえで行うとともに、その存在を、医師やご家族、親しい人と共有しておくことも重要です。

 このリーフレットは、参考の一つとしていただくため、国立長寿医療研究センターの事前指示書を基に作成した「終末期医療に関する事前指示書」をはさんでいますので、それを活用していただいても構いません。なお、同センターでは、専門職の方が、本人の意思判断能力を確認のうえ、事前指示書に記された項目について本人の希望を確認しながら、作成支援されています。

 事前指示書を作成するときは、京都地域包括ケア推進機構のリーフレット「考えてみましょう『人生の終い支度』と医療」もご参照ください。

 公正証書によって意思表示を行い、医療機関に提示する方法もあります。詳しくは、京都公証人合同役場等にお尋ねください。

あなたが亡くなったとき、 葬儀や財産等はどうしてほしいですか？

亡くなった後、誰にどんな葬儀を
してほしいですか？
あなたの財産を
どうしてほしいですか？

あなたが亡くなると、ご家族や親しい人は、悲しみの中にあるにもかかわらず、さまざまな手続きを求められます。

葬儀の主宰者、方法、場所、参列者、また自宅等の財産の取扱いについてなど、あなたの意思が表明されていれば、あなたを見送るご家族などの大きな助けになります。

意思表示の方法

遺言

遺言は、死後、法的効力を発生させる目的で、生前の意思を書き留めておく方法です。

- 法的効力が認められる事項は、相続分や遺産相続分割方法の指定、遺言執行者の指定、祖先の祭祀主宰者の指定、保険金受取人の変更等です。
- 葬儀の主宰者を指定することに法的効力は認められますが、葬儀の方法に法的効力は認められません。

代表的な遺言方式

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成者	遺言者本人	遺言者本人が口述したものを公証人が筆記
証人の立会い	不要	2人必要
費用	不要	必要(作成手数料等)

※民法に規定する方式により作成しなければ、法的効力は発生しないため、あらかじめ専門家に相談し、必要な助言を受けてから作成することをお勧めします。なお、費用はかかりますが、法的効力の面では、公正証書遺言が最も安全な遺言方法であるといえます。

※遺言の方式は、これ以外にも複数あります。詳細については、京都市長寿すこやかセンター等にご相談ください。

意思表示の方法

死後事務委任契約

- 第三者(個人・法人)に、死後の諸手続き、葬儀、納骨、埋葬に関する事務等についての代理権を付与することにより、死後事務を委任する契約です。
- あくまで、死後の事務手続きについての契約ですので、財産の承継(誰に相続させるか)等の指定は、遺言の中で行う必要があります。

意思表示の方法

エンディング・ノート

- 自分の人生の最期に備えて、医療・介護、葬儀や財産処分等についての自分の希望や意思を書面で示す方法です。
- 法的効力はなく、決まった様式もありません。
- 書店等で市販されていますが、京都府・京都市が出資する公益財団法人京都SKYセンターでも有償(1冊500円)頒布しています。

終末期医療に関する事前指示書

※ 終末期とは「生命維持処置を行わなければ、比較的短期間で死に至るであろう、不治で回復不能の状態」のことです。

作成日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

作成者 _____

- 項目ごとにあなたの意思に沿った内容を書いておきましょう。なお、分からないことや決められないことは書かなくても構いません。
- 書いた内容はいつでも修正・撤回できます。また、定期的に見直すことも重要です。変更したときは、その日付を必ず記入しておきましょう。
- 作成するときは、医師やご家族、親しい人と相談のうえで行うとともに、この書面の存在を、医師やご家族、親しい人と共有しておきましょう。

1 基本的な希望（希望の選択肢にチェック☑してください。）

(1) 痛みなど

- できるだけ抑えてほしい（ 必要なら鎮静剤を使ってもよい）
- 自然のままにいたい
- その他（ _____ ）

(2) 終末期を迎える場所

- 病院 自宅 施設 病状に応じて
- その他（ _____ ）

(3) 上記以外の基本的な希望（自由にご記入ください。）

--

2 終末期になったときの希望（希望の選択肢にチェック☑してください。）

(1) 心臓マッサージなどの心肺蘇生法

- 希望する 希望しない その他（ _____ ）

(2) 延命のための人工呼吸器

- 希望する 希望しない その他（ _____ ）

(3) 抗生物質の強力な使用

- 希望する 希望しない その他（ _____ ）

(4) 胃ろうによる栄養補給

- 希望する 希望しない その他（ _____ ）

(5) 鼻チューブによる栄養補給

- 希望する 希望しない その他（ _____ ）

(6) 点滴による水分の補給

- 希望する 希望しない その他（ _____ ）

(7) 上記以外の希望（自由にご記入ください。）

--

3 あなたが希望する医療について判断できなくなったとき、医師が相談すべき人

氏名		あなたとの関係	
連絡先			

※ この「終末期医療に関する事前指示書」は、国立長寿医療研究センターの「私の医療に対する希望（終末期になったとき）」を参考に作成したものです。

	説明
1 基本的な希望	<p>(1) 痛みなど</p> <ul style="list-style-type: none"> 強い鎮痛薬（麻薬系鎮痛薬等）で痛みを抑えると、意識が低下する場合があります。 鎮静剤を使うと、意識は低下するが、副作用で呼吸が抑えられることが多くあります。 「自然のままでもいい」とは、できるだけ自然な状態で死を迎えたい、したがって、ある程度痛みがあっても、強い薬で意識レベルを低下させることは避けてください、という希望です。
2 終末期になったときの希望	<p>(1) 心臓マッサージなどの心肺蘇生法</p> <ul style="list-style-type: none"> 心肺蘇生とは、死が迫ったときに行われる、心臓マッサージ、気管挿管、気管切開、人工呼吸器の装着、昇圧剤の投与等の医療行為をいいます。 心臓マッサージをすると、心臓が一時的に動き出すことがあります。 気管挿管の場合、必ずしもすぐに人工呼吸器を装着するわけではなく、多くの場合、手動のバック（アンビューバック）を連結して医療スタッフが呼吸補助をします。この行為により、一時的に呼吸が戻る場合があります。
	<p>(2) 延命のための人工呼吸器</p> <ul style="list-style-type: none"> 終末期の疾患の違いにより、装着後、死亡するまでの期間は異なります。
	<p>(3) 抗生物質の強力な使用</p> <ul style="list-style-type: none"> 感染症の合併があり、通常の抗生剤治療で改善しない場合、さらに強力に抗生物質を使用するかどうかの希望です。
	<p>(4) 胃ろうによる栄養補給</p> <ul style="list-style-type: none"> 事前に内視鏡と若干の器具を用い、局所麻酔下を開腹することなく、栄養補給のための胃ろうを作る手術（経皮内視鏡的胃ろう造設術）を受ける必要があります。鼻チューブよりも一般的に管理しやすい方法です。
	<p>(5) 鼻チューブによる栄養補給</p> <ul style="list-style-type: none"> 胃ろうや鼻チューブでは、常に栄養補給ができます。しかし、終末期の状態では、供給された栄養を十分に体内に取り入れることができないため、徐々に低栄養になります。また、栄養剤が食道から口の中に逆流して肺炎を合併することがあります。
	<p>(6) 点滴による水分の補給</p> <ul style="list-style-type: none"> すぐに重度の脱水にならないようにできます。栄養はほとんどなく、次第に低栄養が進行します。 このほかに、太い静脈に点滴チューブを通し、より多くの栄養を持続的に入れる高カロリー輸液（IVH）という方法がありますが、胃ろう・鼻チューブでの栄養補給のときと同様、終末期では徐々に低栄養になります。また、点滴チューブを介した感染症を起こすことがあります。

※ 医療行為について分からないことは、医師に相談するようにしてください。