

# 人生の最期まで、

## 自分らしく生きる

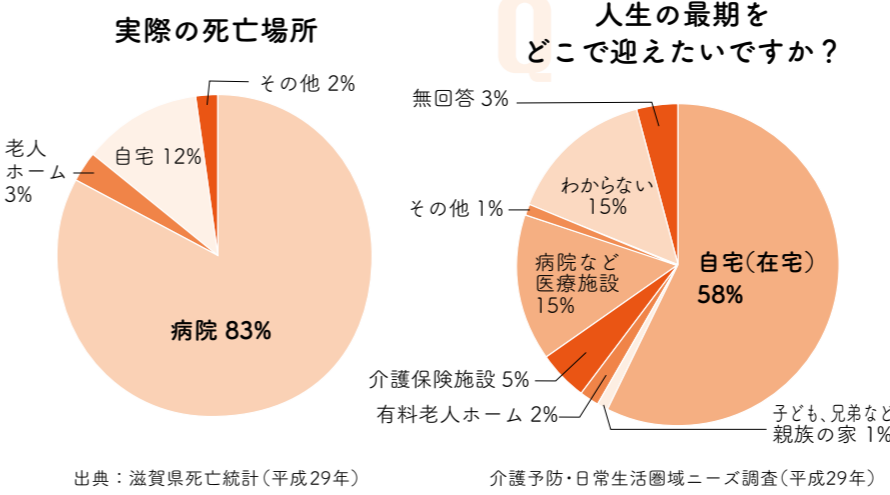
自分の「人生の最期」をどのように迎えるか、考えたことはありますか？  
この先のことを家族がどのように思っているか、聞いたことはありますか？

人生の最期を考えることは、元気なうちは、あまり意識することがないかもしれませんが、また、つらいと感じる人もいるでしょう。  
しかし、人は誰でも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性が、いつでもあります。命の危険が迫った状態になると、約7割の人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。



### どこで最期を迎えるか

平成29年度に実施した介護予防・日常生活圏域ニーズ調査では、人生の最期をどこで迎えたいかという問いに対して、約6割の人が「自宅」と答えました。しかし実際には、「病院」で最期を迎える人が8割を超え、多くの人が希望する内容と現実に差が生じています。



出典：滋賀県死亡統計(平成29年) 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査(平成29年)

### 在宅での療養生活や意思決定をサポート

医療と介護を必要とする状態であっても、身体の状態などによっては、さまざまな職種が連携することで、在宅での療養生活をサポートすることが可能です。



### 未来ノートを作成しました



▲人生の最期も含め、そこに向かうまでの自分の人生をどう生きていきたいかを考えるためのものとして「未来ノート」と名付けています。

自分が希望する治療や療養生活、それとどのような最期を迎えたいかという大切な思いをまとめておくために、市では多職種連携推進会議のメンバーや、草津栗東医師会の協力のもと、エンディングノートとして「未来ノート」を作成しました。意思表示をすることが難しくなったときに、このノートがあなたの思いを伝えてくれるだけでなく、大切な家族や友人の気持ちの支えになってくれます。ノートは長寿いきがい課の窓口や、市ホームページから入手できます。また、出前講座も行なっています。詳しくはお問い合わせください。

### 今は元気でも、

### かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医は、日ごろのあなたを診ているので、体調の変化に気づきやすく、早いうちからあなたの生活環境に合わせた医療的アドバイスが出来ます。また専門的な検査や治療が必要な場合には、適切な病院を紹介し、その後も医療機関と連携しながら、あなたを支えることが出来ます。

今後、あなたの身に何かあった時には、最も頼りになる身近な存在です。そのためには普段から、気軽に相談できる関係を築いておく必要があります。元気なうちから、あなたの身近な地域で「信頼のおけるかかりつけ医」を探しておいてください。

### 教えてくれたのは



一般社団法人 草津栗東医師会 会長 中嶋康彦先生

### 家族や友人が集まる良い機会に、まずは話してみませんか

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、信頼できる人と話して共有しておくことはとても大切です。家族や友人が集まる機会に、まずは自分がどう考えているか、みんなはどう思うかを話し合ってみませんか？



問 長寿いきがい課 (1階) ☎561-2372、FAX561-2480