

平成 28 年度科研費研究（課題番号 16K12235）  
研修会資料

# 人生の終焉のケア

エンドオブライフケア（End-of-life-care）  
ー人生を自分らしく全うするためにー

責任者

群馬大学大学院保健学研究科

内田陽子

平成 28 年 5 月作成

## はじめに

超高齢・多死社会を迎えたわが国では、高齢者医療・保健・福祉の領域に関する問題は多く、介護予防や認知症、在宅医療、終末期医療等、課題は山積みになっています。

政府は、専門家だけでなく、地域と連携し、地域の力を活用しようと、「地域包括ケアシステム」を唱えています。病院も施設も単独ではなく、地域全体で個人の健康や生活問題を協力し合っていこうとするしくみです。私達、群馬大学内田陽子研究室では、今回、終末期をテーマに研修会を企画しました。終末期、ターミナル、看取り等、いろいろな言葉がありますが、近年では、人生の終焉のケアという意味で、エンドオブライフケア（End-of-life care）の名称が使われています。昔は、死については、特に語る必要もなく、家族や周囲の人も暗黙の了解で支援する文化がありましたが、現在は環境も変化し、本人の意思決定が重要となっています。本研修会では、エンドオブライフケアについての啓蒙活動を実施し、皆様のご意見も聞きながら、今後、ご自身の意思決定を支えるケアシステムを構築したいと考えております。

群馬大学大学院保健学研究科 内田陽子

\*この資料による研修会には大勢の方が参加していただき、多くの方がこのパンフレットをご希望されましたのでこの度、PDFにして私のHPにおいて皆様に公開することにいたしました。お役にたていただければ幸いです。（2020年2月17日：内田陽子）

# 1. 自分の人生の振り返り

- 人生いろいろ：良い事、悪い事、辛い事、楽しかった事
- 人生を振り返る意義 —— 老年期は人生を総まとめする時期



## Q. 皆さんはどんな人生を歩んできましたか？

- 人生の中で一番輝いていた時は？    例) 仕事や子育て等
- 人生の中で一番苦しかった時は？    例) 女手一人で子を養った時  
戦争、病気、配偶者の死
- 人生の中で人に助けられた時は？
- 人を助けたことは？

人生いろいろあったけど、それなりにいい人生だった。  
 ありがとう



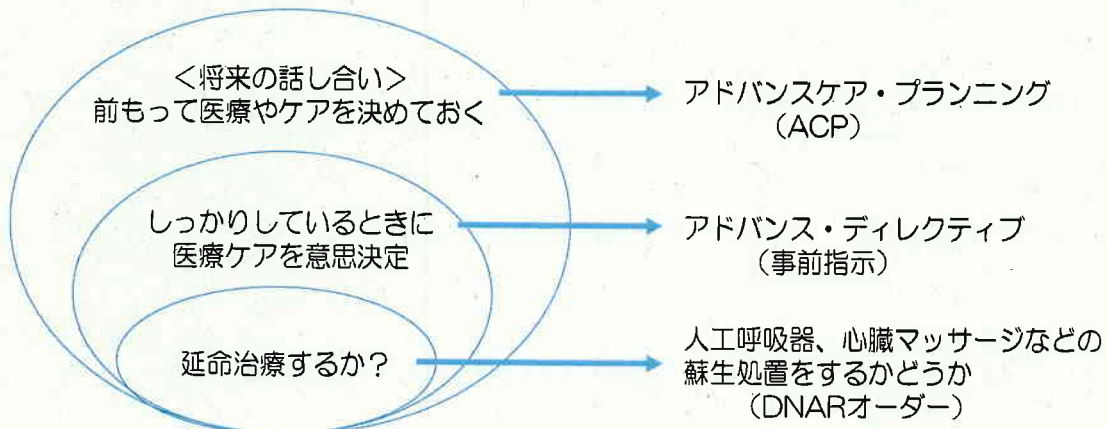
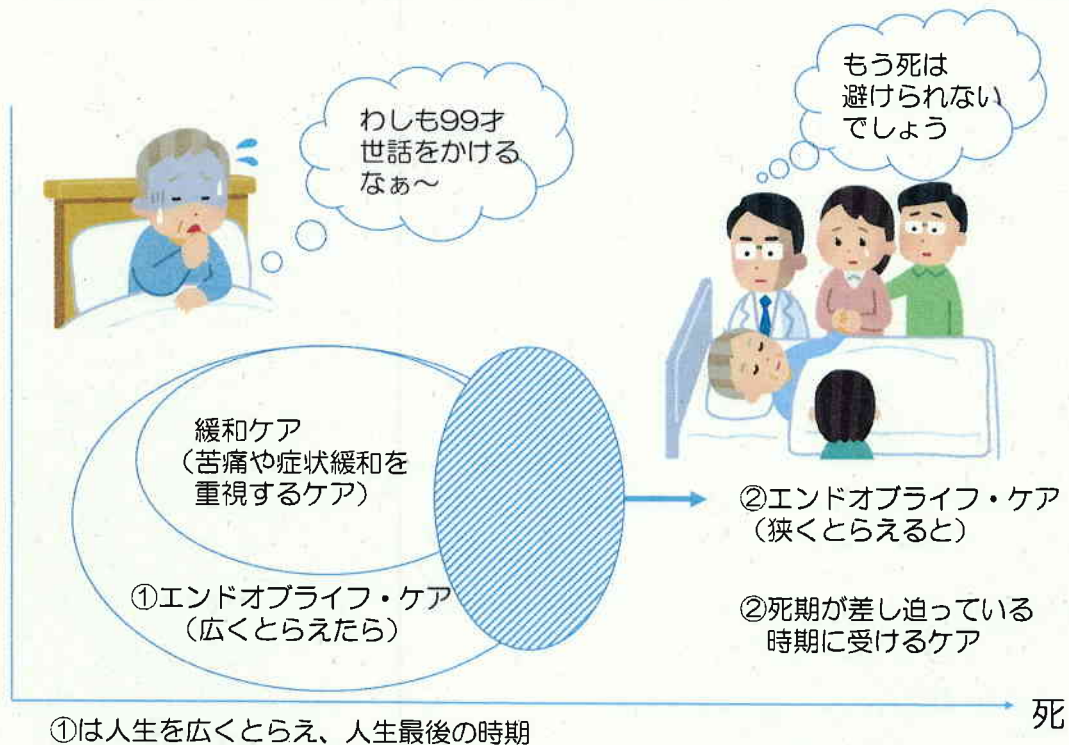
## 2. 人生の終焉のケア

### 「エンドオブライフ・ケア End-of-life care」

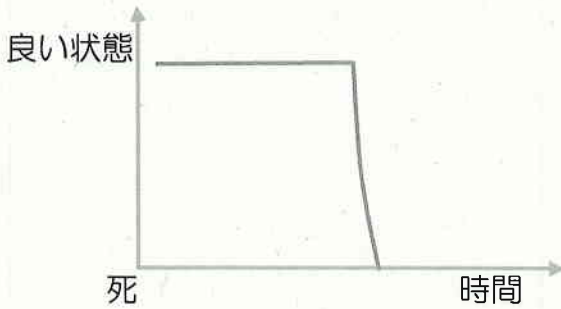
人は誕生したら、必ず死はおとずれます。昔は自宅で家族や近所の人に見守られて亡くなっていましたが、現在は違っています。病院や施設、自宅と様々な場所で人生の終焉のケア、つまりエンドオブライフ・ケアについて皆さんで理解を深め、自分で考えられるように準備しましょう。

定義：診断名、健康状態、年齢に限らず、差し迫った死、あるいはいつか来る死について考える人が生が終わる時まで最善の生を生きることができるよう支援すること。

(2012年 千葉大学大学院看護学研究科エンド・オブ・ライフケア看護学)



### 3. 死にゆくパターン



#### ① 突然亡くなる

交通事故や急な心停止

利点：他人に介護の世話を受けない

欠点：死の準備ができない

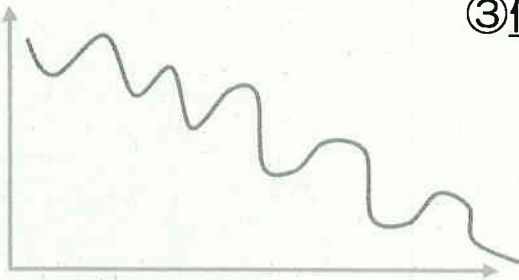


#### ② 病気になったら悪化し亡くなる

癌（転移の早いもの等）

利点：苦痛や寝たきりの時期は短い

欠点：本人は悔いを残しながら亡くなることも多い

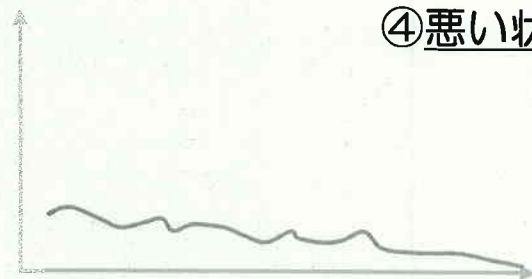


#### ③ 何度も悪化を繰り返し亡くなる

慢性病、脳卒中等

利点：すぐには亡くならない

欠点：長期に渡り医療費がかかる  
入退院を繰り返す、介護も長くなる



#### ④ 悪い状態、寝たきりが長く続き亡くなる

老衰、認知症

利点：すぐには亡くならない

欠点：長期に医療や介護を必要とする



②③④は準備できる時間がある

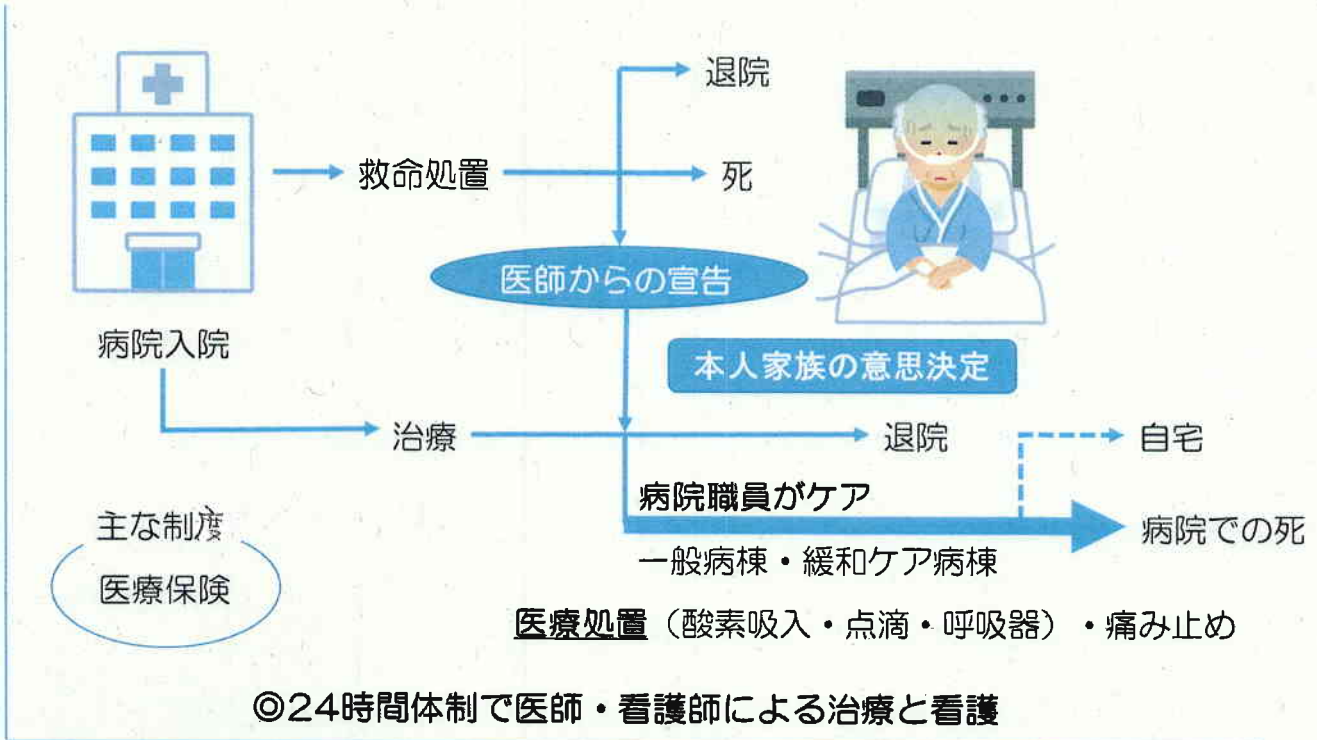


エンディングノートに今から書いておく

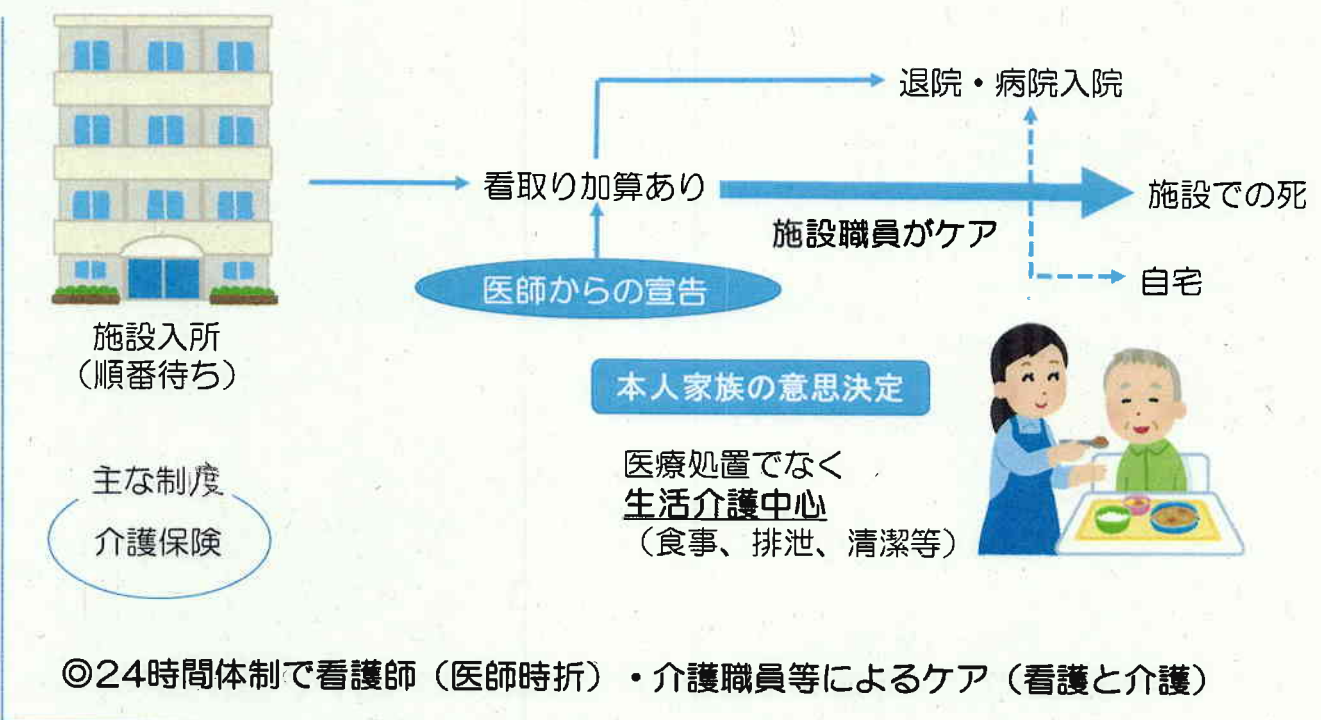
（お墓、相続、部屋の片づけ、形見分けのこと等）

## 4. 場所別にみたケアの特徴

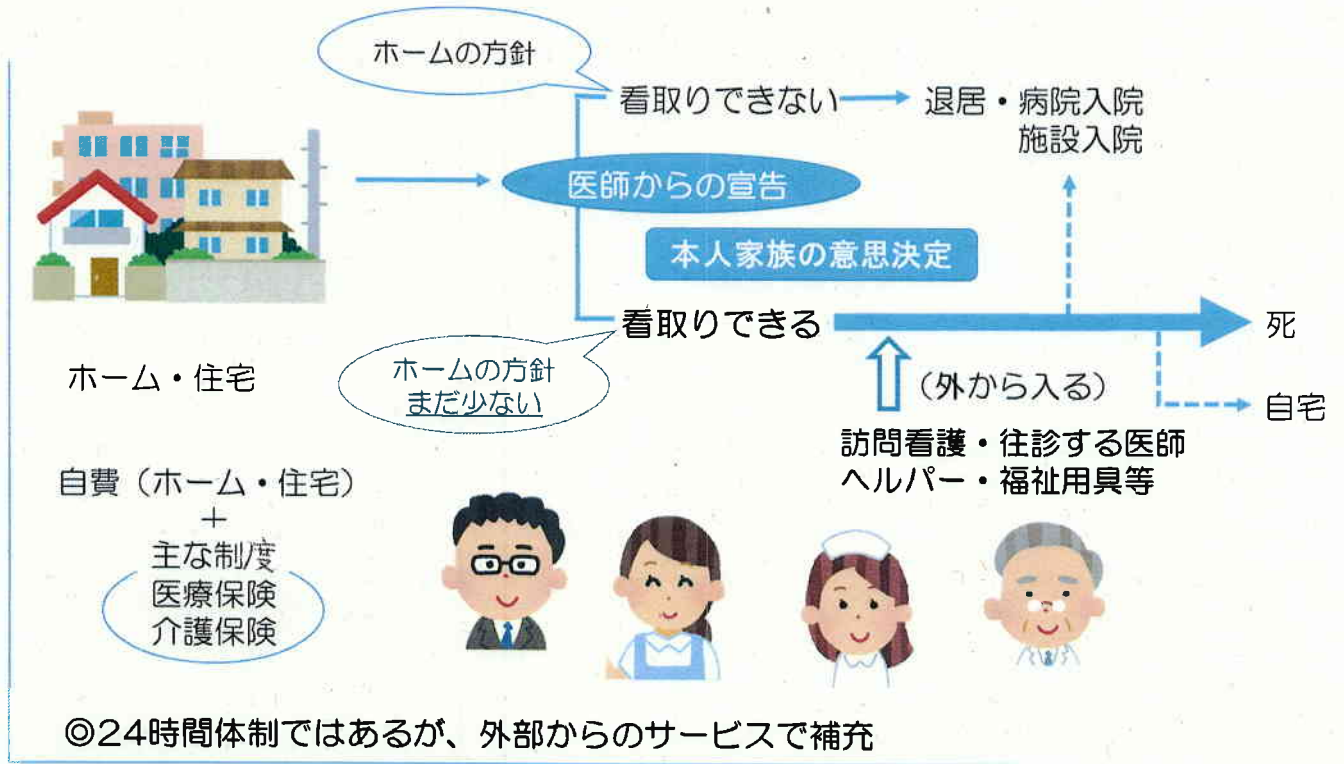
### A. 病院



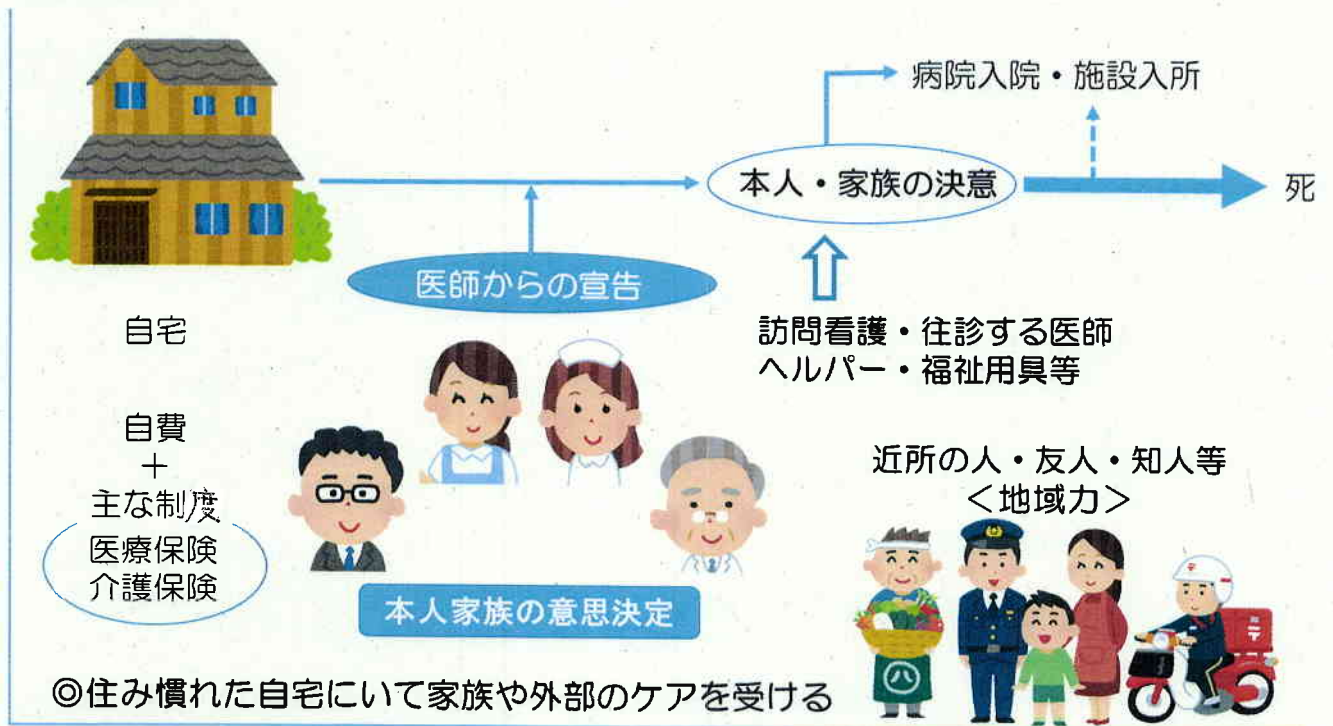
### B. 施設 (特別養護老人ホーム・老人保健施設など)



### C. 自宅に近い施設（有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅等）

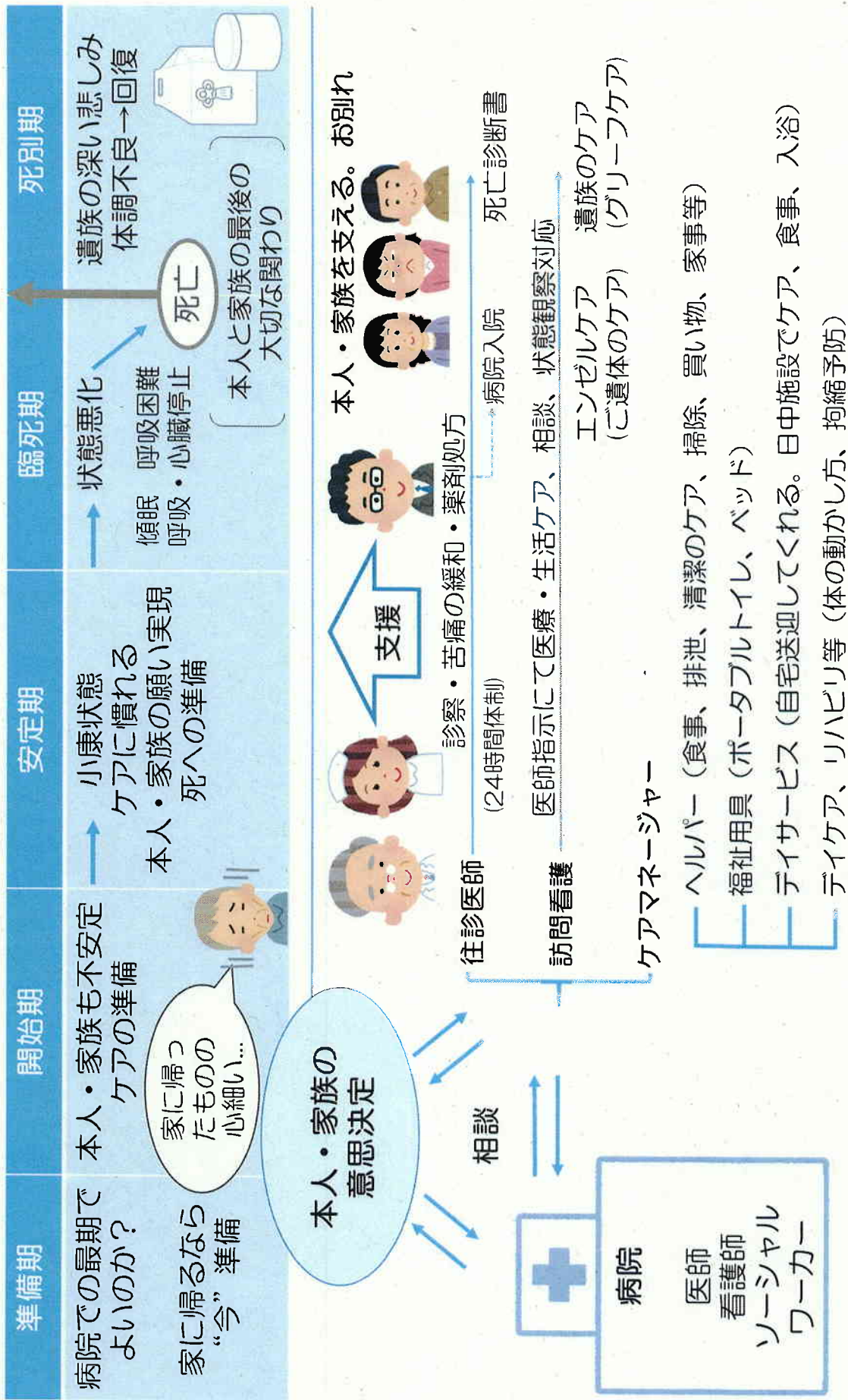


### D. 自宅



課題：老老介護（夫婦とも老人）、認知介護（夫婦とも認知症）、  
独居老人の世帯が増え、家族の介護力が期待できない

# ☆エンドオブライフ・ケア (End-of-life care) 病院から自宅へ



## 5. 人生を全うするために今できること ～エンディングノートのススメ～



### ◆エンディング - ノートとは

人生の終焉に備えて、自分のこと、大切な人のこと、ケアを受ける場所と希望、自分が亡くなった時やその後のことなどを記しておくノート。  
遺言状と異なり、法的な拘束力はない。

### ◆エンディングノートを書くメリット

#### ①悔いのない自分の人生を終えることに役立つ

自分らしく人生を全うするために、治療や葬儀についての意思や希望を自分の言葉で伝える事で、より希望通りの人生の最期を迎えることができるでしょう。



#### ②自分に万一のことがあったときも、家族や大事な人が困らない

大切なものの置き場所や治療や葬儀についての本人の希望などがわからず、家族や大事な人が困ることがよくあります。  
エンディングノートを残すことで、残された人の負担が減るかもしれません。

#### ③大切な情報を忘れずにいつも見られる

物忘れを起こすことがあっても住所録や連絡先などの情報を1箇所にとまとめたノートがあると便利です。



#### ④大切な人に自分の愛情を伝えることができる

生前には照れくさくて言えないようなメッセージをエンディングノートに残しておくことで大切な人の悲しみを癒すことに役立つこともあります。

## ◆エンディングノートに書く項目

項目を書きあげた後、□にチェックするとわかりやすいですね



### 1. 自分のこと □

氏名 \_\_\_\_\_

生年月日・血液型 \_\_\_\_\_

住所・連絡先 \_\_\_\_\_

病気・病院 \_\_\_\_\_

保険証・年金 \_\_\_\_\_

自分史 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### 2. 大切な人のこと □

家族構成・連絡先 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

親戚・連絡先 \_\_\_\_\_

大事な友人・連絡先 \_\_\_\_\_

意思決定を託す人・連絡先 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### 3. ケアを受ける場所と希望 □

療養・エンドオブライフケアの場所(自宅、施設、病院、その他)



サービス利用の希望

告知の希望

延命治療の希望

### 4. 自分が亡くなった時・その後 □

葬儀のこと

お墓のこと

財産・相続

遺言状の保管場所

遺品の整理



### 5. 大切な人へのメッセージ □



平成 28 年度科研費研究 課題番号 16K12235

研修会資料

人生の終焉のケア  
エンドオブライフケア (End-of-life-care)  
—人生を自分らしく全うするために—

題目：地域住民に対するエンドオブライフケアの意思決定とアウトカムを高める  
ケアシステム

研究責任者 群馬大学大学院保健学研究科  
内田陽子

編集協力者 群馬大学医学部保健学科 田島紫乃・茂木裕里

印刷：松本工業株式会社  
発行日：平成 28 年 5 月 25 日  
非売品

2020 年 2 月 17 日・HP 公開 (PDF)  
<http://bpsd.jp/>