

加賀市 わたしの暮らし手帳

今日から書こう！

～私のよりよい日々のために～



誰もが医療や介護が必要な状態になっても、たとえ認知症になってもものぞむ暮らしを続けたいと願っています。

しかし、認知症の症状がすすんでからでは、本人がどのように暮らしていきたいのか分からない状況があります。近年、亡くなったあとのことを書くエンディングノートの普及はされてきていますが、身体が不自由になったとき、認知症になったときにどのように支援してもらいたいかを自分で考えることが大切です。

そこで、加賀市では、スターティングノートとして、これからの自分自身の人生をより豊かな日々として送るために、未来に向かってどう生きていくのかを書き示すものとして、「わたしの暮らし手帳」を作成しました。

氏名

--

目 次

I わたしの暮らし手帳を書いてみましょう

- | | |
|-------------------|-------|
| 1. わたしの暮らし手帳の目的 | 1 ページ |
| 2. 利用してみませんか? | |
| 3. わたしの暮らし手帳の活用方法 | 2 ページ |
| 4. わたしの暮らし手帳の項目 | 3 ページ |
| 5. 書くときのポイント | 4 ページ |
| 6. わたしの暮らし手帳 | 6 ページ |



II 認知症の人がたどる経過や支援について

- | | |
|---------------------------------|-------|
| 1. 認知症の人がたどる経過と本人・家族の体験や求めていること | 22ページ |
| 2. 認知症の人がたどる経過と必要な支援 | 24ページ |

III 認知症を理解しましょう

- | | |
|-----------------------|-------|
| 1. 「脳」のはたらき | 26ページ |
| 2. 認知症とは | |
| 3. 認知症と単なるもの忘れのちがい | 27ページ |
| 4. 認知症の予防 | 29ページ |
| 5. 認知症の人と接するときは…まず笑顔で | 32ページ |
| 6. 困ったときの相談窓口 | 33ページ |

延命治療とは

34ページ

I わたしの暮らし手帳を書いてみましょう

1. わたしの暮らし手帳の目的

加賀市では、認知症や身体が不自由になったときでも自分らしい生活が送れるように、元気なうちから『どんな暮らしをしたいのか、どのように支援してもらいたいのか』を自分で考えておくために、「わたしの暮らし手帳」を作成しました。

- ① わたしの暮らしのよりよい充実のために
- ② 思いがけない「もしものとき」が訪れたときのために

～自分のために、家族のために、
気持ちを整理できる「今」から考え始めてみましょう～



2. 利用してみませんか？

～「わたしの暮らし手帳」を手にしたあなたへ～

普段の生活では、考える機会の少ない介護が必要になったときのことや、もの忘れなど認知機能低下と疑われる症状が生じたときのことについて少し考えてみませんか？



3. わたしの暮らし手帳の活用方法

① 介護予防と健康づくりのために

介護予防には、何らかの「活動」に打ち込むことが効果的と言われています。「活動」には、就労、地域組織での仕事、家事、ボランティア、趣味、習い事、スポーツなど、色々あります。これまで何らかの「活動」に取り組んできた方は、なるべくそれを継続することが重要です。継続するのが体力的に難しいといった場合は、新たに打ちこめる「活動」を探すのもよいでしょう。継続する上で大切なのは、自分が興味や関心を持てる「活動」に取り組むことです。



あなたが打ち込みたい「活動」は何ですか？あなたの興味や関心から考えてみましょう。そうした「活動」に取り組みながら意識的に心身の機能を使うことが、介護予防につながります。

② 医療や介護が必要な状態になったときに

自分の人生が納得いくよう、わたしの暮らし手帳に書き留めておきましょう。あなたの思いが、伝えられなくなったとき周囲の方々があなたの気持ちに寄り添い、色々考えてもらう材料になります。

亡くなる前、病院で延命措置を望むか望まないか、介護に関して何を望むか、また大切な人へのメッセージなど・・・。

③ 最期のときのために

最期のときのことを考えるのは、とても辛いことですが、とても大切なことです。残された家族は、悲しみの中で葬儀やお墓のことについて、あなたがいないのに、決めなくてはなりません。

あなたの希望を書いておくことで、その助けになります。亡くなったときに、遺産の相続や葬儀をどうしたいかなど、自分のために家族のために書き留めておきましょう。

4. わたしの暮らし手帳の項目

あなたの人生は、今までの自分の暮らしぶりや人との出会い、仕事の経験など様々な出来事が影響していると思います。その人生の中で、今の自分が大切にしたいことや分かって欲しいことなどをあらためて、自分の言葉として残しましょう。そのことが、これからの人生の「備え」となることでしょう。

① 私のプロフィール

② 私の歴史

生まれてから今までの人生の中で、とても思い出に残ったり、忘れられないエピソードを書き留めておきましょう。

③ 私のなじみの生活

自分が大切にしているつながり、こだわりを書き留めておきましょう。

④ 私の大切なこと

好きな食べ物、好きなこと、これから頑張りたいことを書き留めておきましょう。

⑤ 医療について

どんな病気でどこの病院で治療しているのか。治療について禁忌なことなど書き留めておきましょう。

※禁忌：医学で害があるとして避けている薬の調合や治療法

⑥ 今後の備えについて

介護について、最期の迎え方についてどうして欲しいか書き留めておきましょう。

5. 書くときのポイント

① 好きなところから書き始めましょう。

～まずは、書いておきたいところから書き始めましょう～

② いつでも書き加えられるよう大切に保管しましょう。

③ 手帳のことを家族などに話しておきましょう。

～保管場所は家族や信頼できる親しい人に伝えておきましょう～

④ 節目節目で更新しましょう。

～気持ちは変わります。

節目節目で振り返り、その時の気持ちを書きましょう～



～ 目 次 ～

①私のプロフィール	P6
(氏名、生年月日、家族構成 など)	
②私の歴史	P8
(生まれてから今までの自分史 など)	
③私のなじみの生活	P10
(自分の大切な人・モノ・こと・場所 など)	
④私の大切なこと	P12
(自分のこだわり、好きなこと、嫌いなこと など)	
⑤医療について	P16
(かかりつけ医、今までの治療 など)	
⑥今後の備えに向けて	P18
(生命保険、終末期医療、介護、死後 など)	

6. わたしの暮らし手帳（書き方見本）

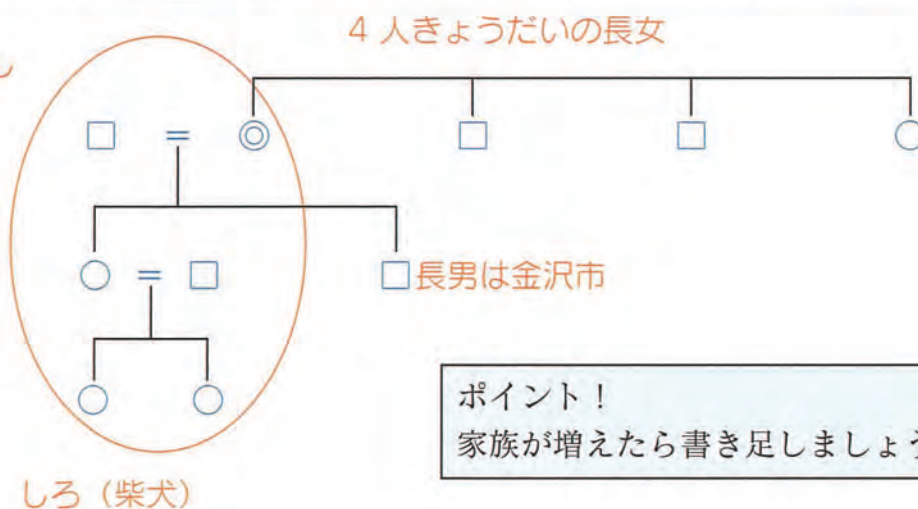
見本

① 私のプロフィール

氏名 (私はこう呼ばれたい)	加賀 華子 (はなちゃん)	(旧姓) 石川
生年月日	大正・昭和・平成 25 年 3 月 14 日 生まれ	
住まい	加賀市大聖寺南町二41番地	
血液型	A・B・O・AB 型	性別 男・女
私の性格	心配性（他の人の顔色を気にしてしまう） 世話好き	

私の家族・親族

夫と娘夫婦の6人暮らし



ポイント！
家族が増えたら書き足しましょう。

私から大切な人へ 【記入日： 令和 7 年 2 月 14 日（年齢 74 歳）】

名前	続柄	メッセージ
加賀 太郎	夫	いつもありがとう。感謝しています。 でも、もう少し自分の事は自分でしてね。 もし私が認知症になったり、あなたのお世話が出来なくなったら、娘夫婦に迷惑もかけたくないので施設入所でもいいかなと思っています。そのためにも、今から雨降った時に洗濯物取り込むくらいは手伝ってください。 これからも仲良くいようね。
加賀 武	長男	いつも会えないけど、頼りにしています。 あなたの人生、あなたの好きなようにしてもらえればいいです。 もし、私が介護が必要になっても心配しないで、自分のしたい事を頑張って取り組んでください。応援しています。 でも、たまには顔を見せなさい。子どもはいつまで経っても気になるものです。

ポイント！
大切な人に今、伝えておきたい事をメッセージとして残しましょう。思いは変わると思うので変わった時は、別紙に書き足しましょう。

6. わたしの暮らし手帳（記入用）

① 私のプロフィール

氏 名 （私はこう呼ばれたい）	(旧姓) ()		
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日 生まれ
住まい			
血液型	A ・ B ・ O ・ AB 型	性別	男 ・ 女
私の性格			
私の家族・親族			
私から大切な人へ 【記入日： 年 月 日（年齢 歳）】			
名 前	続柄	メッセージ ●現時点で伝えておきたい事を書いておきましょう。	

ポイント！

生まれてから今まで人生の中で、とても思い出に残っていることや忘れられないエピソードを自分史として書いてみましょう。

見本

② 私の歴史

年 月	歳	生活場所	一緒に暮らしていた人	私の呼ばれ方	仕事	その頃のエピソードや思い出
1950 年 3 月	0	兵庫県	両親と母方の両親	はなちゃん		誕生
	6		両親と弟			神戸市立小学校入学
	12		両親と弟 2 人			神戸市立港中学校入学
	15		両親と弟 2 人、妹			兵庫県立港高校入学 ・ 周りが恋愛に夢中。しかし、私は勉強に明け暮れた…。
	18		1 人暮らし			〇〇大学へ進学 ・ 東京で遊びに明け暮れた。
	22	東京	夫と 2 人		会社員	〇〇株式会社勤務
	24		夫と子供たち			同じ職場の先輩である夫と結婚
	25	金沢市			専業主婦	夫が転勤になり引越し。仕事をやめる。 長男出産 長女出産
	26					子育てや家事ばかりで自分の時間があまり取れない時期だった。
	43	加賀市				夫の転勤で加賀市へ引っ越す。
	50		夫と娘夫婦			娘も結婚し同居する。 自分の時間が出来たと思えた年であった。
	60		夫、娘夫婦、孫			孫ができ孫守りで忙しく、また定年になった夫の世話に追われた 60 代…。
現在						友人に誘われ毎日ジムへ通うようになりました。

③ 私のなじみの生活

ポイント！

つながりが増えたら書き足しましょう。矢印の太さなどでつながりの強さが示されています。

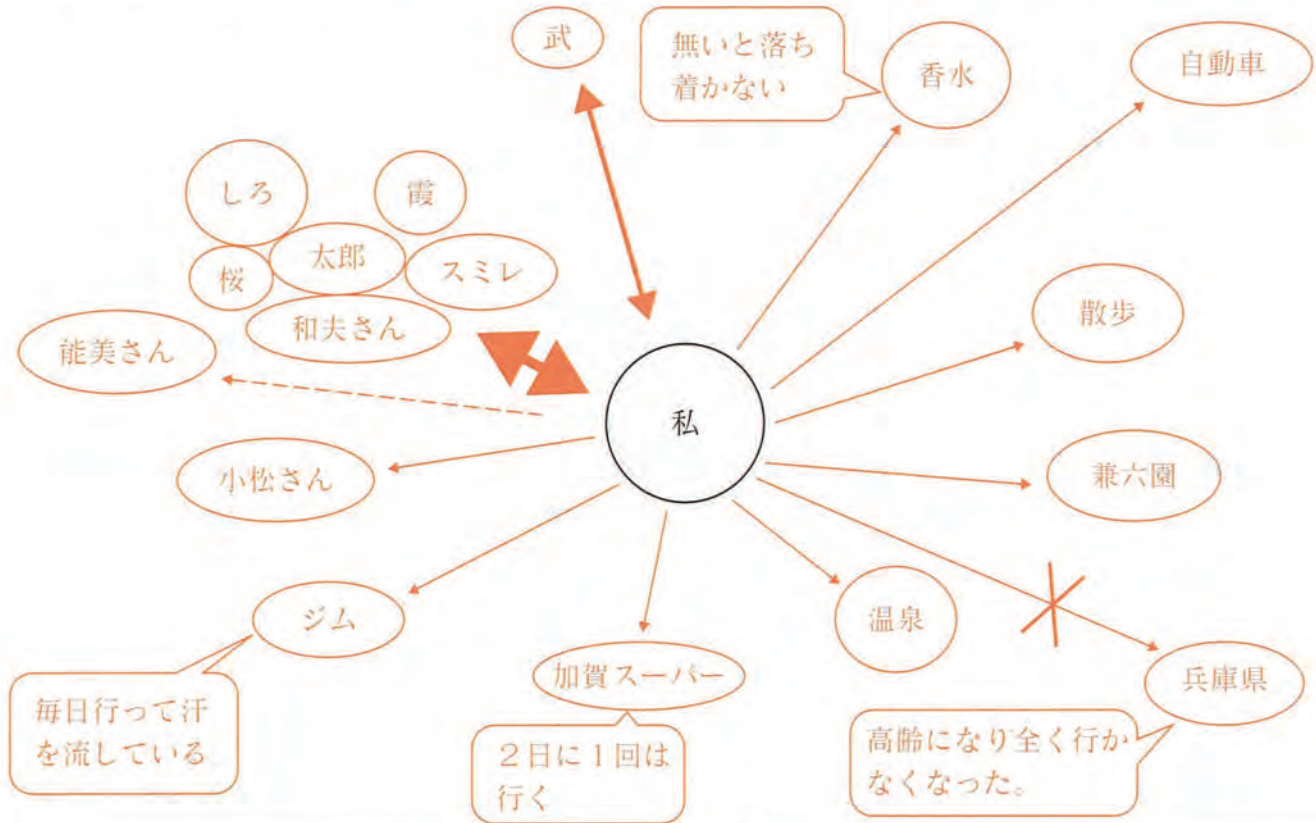
～私の大切にしている人・モノ・こと・場所～

【記入年月日：令和 7 年 2 月 14 日（74歳）】

人

大切な人・信頼している人
良く合う人・仲のいい人 など

モノ

好きな食べ物・嫌いな食べ物
大事なモノ、こだわりの服・色・髪型 など

こと

趣味、自分が出来ること、自分がして欲しいこと
頑張っていること、してみたいこと など

場所

行きつけの場所、安心する場所
行ってみたい場所(誰と一緒に!?) など

資源(名前)	本人とのつながり	資源(名前)	本人とのつながり
太郎	夫	小松さん	ジム友達
桜	娘	加賀スーパー	買い物する場所
和夫さん	婿	温泉	癒しの場
霞	孫(長女)	兼六園	犬の散歩の場所
スミレ	孫(次女)	香水	欠かせないモノ
武	長男	兵庫県	生まれ故郷
しろ	愛犬		

③ 私のなじみの生活 ●私の大切ななじみの人や物、場所などです。なぜそのことが大切なのか理由も合わせて書いておきましょう。

～私の大切にしている人・モノ・こと・場所～

【記入年月日： 年 月 日 (歳)】

人

大切な人・信頼している人
良く合う人・仲のいい人 など

モノ

好きな食べ物・嫌いな食べ物
大事なモノ、こだわりの服・色・髪型 など

私

こと

趣味、自分が出来ること、自分がして欲しいこと
頑張っていること、してみたいこと など

場所

行きつけの場所、安心する場所
行ってみたい場所(誰と一緒に!?) など

資源(名前)	本人とのつながり	資源(名前)	本人とのつながり

ポイント！
節目節目で書き足していきましょう！

見本

④ 私の大切なこと

●こだわっていること、今頑張っていることなど自分の大切にしていることを書きましょう。

記入年月(年齢)	令和 7年 2月 25日 (74 歳)
その時の出来事	孫娘の結婚。5人暮らしになる。
好きな食べ物・飲み物	あじの干物、豆腐の味噌汁。ブラック珈琲、桃とイチゴ。お取り寄せの大福。
嫌いな食べ物・飲み物	生牡蠣、炭酸ジュース
嗜好品 (タバコ、お酒 など)	タバコは吸ったことがない。煙くさいところは嫌い。毎晩晩酌にビール350ml (キリンが一番好き)
私のこだわっていること (服装、髪型、色 など)	普段は、ブラウスにスカート。パステルカラーが好き。髪型はボブスタイル。お染は明るい茶色。
私の好きなこと	友達と海外旅行へ行くこと。風景の写真撮影。氷川きよしが出演しているテレビを見たり、歌を聞くこと。
私の苦手なこと、嫌いなこと	歌ったり踊ったりすること。
私が頑張っていること	体力を落とさないために、毎日20分散歩している。ジムに週2回通っている。
毎日欠かさず必ずしていること	三食きちんとバランスよく食べること。水分を取ること(脳梗塞予防) 毎日の散歩。
チャレンジしたいこと	氷川きよしのコンサートへ行くこと。
↓ そのために今すべきこと	健康を崩さない。(健診を受ける、体力を落とさないために散歩をあと10分追加する)

④ 私の大切なこと

●こだわっていること、今頑張っていることなど自分の大切にしていることを書きましょう。

記入年月(年齢)	年 月 日 (歳)
その時の出来事	
好きな食べ物・飲み物	
嫌いな食べ物・飲み物	
嗜好品 (タバコ、お酒 など)	
私のこだわっていること (服装、髪型、色 など)	
私の好きなこと	
私の苦手なこと、嫌いなこと	
私が頑張っていること	
毎日欠かさず必ずしていること	
チャレンジしたいこと	
	
そのために今すべきこと	

④ 私の大切なこと

●こだわっていること、今頑張っていることなど自分の大切にしていることを書きましょう。

記入年月(年齢)	年 月 日 (歳)
その時の出来事	
好きな食べ物・飲み物	
嫌いな食べ物・飲み物	
嗜好品 (タバコ、お酒 など)	
私のこだわっていること (服装、髪型、色 など)	
私の好きなこと	
私の苦手なこと、嫌いなこと	
私が頑張っていること	
毎日欠かさず必ずしていること	
チャレンジしたいこと	
↓	
そのために今すべきこと	

④ 私の大切なこと

●こだわっていること、今頑張っていることなど自分の大切にしていることを書きましょう。

記入年月(年齢)	年 月 日 (歳)
その時の出来事	
好きな食べ物・飲み物	
嫌いな食べ物・飲み物	
嗜好品 (タバコ、お酒 など)	
私のこだわっていること (服装、髪型、色 など)	
私の好きなこと	
私の苦手なこと、嫌いなこと	
私が頑張っていること	
毎日欠かさず必ずしていること	
チャレンジしたいこと	
	
そのために今すべきこと	

⑤ 医療について

●治療している病気のことや薬のことについて、
特に伝えておきたいことを書いておきましょう。

～かかりつけ医・歯科医・薬局について～

かかりつけ医	医療機関名：かもまる医院 主治医の名称：加賀 次郎医師 住所：加賀市大聖寺南町二11-5 電話番号：72-□□□□
かかりつけ歯科医	歯科医院名：長寿歯科医院 主治医の名称：加賀 聖子歯科医師 住所：加賀市作見町 電話番号：77-□□□□
かかりつけ薬局	薬局名：包括薬局 住所：加賀市大聖寺南町 電話番号：73-□□□□

～既往歴・手術歴について～

	医療機関名	いつ頃(年齢でも、西暦でも)	病 名
1	加賀眼科	69歳	白内障で両目の手術
2	加賀病院	71歳	ペースメーカー置換術
3			
4			
5			

～現在治療している病気について～

	医療機関名	いつ頃(年齢でも、西暦でも)	病 名
1	かもまる医院	50歳から	高血圧、高脂血症、心臓で内服中。
2			
3			
4			
5			

～特に伝えておきたいこと～

- ・ペースメーカーが入っているので、MRIはできません。
- ・血液サラサラの薬を飲んでいるので、納豆は禁止です。

⑤ 医療について

●治療している病気のことや薬のことについて、
特に伝えておきたいことを書いておきましょう。

～かかりつけ医・歯科医・薬局について～

かかりつけ医	医療機関名： 主治医の名前： 住所： 電話番号：
かかりつけ歯科医	歯科医院名： 主治医の名前： 住所： 電話番号：
かかりつけ薬局	薬局名： 住所： 電話番号：

～既往歴・手術歴について～

	医療機関名	いつ頃(年齢でも、西暦でも)	病 名
1			
2			
3			
4			
5			

～現在治療している病気について～

	医療機関名	いつ頃(年齢でも、西暦でも)	病 名
1			
2			
3			
4			
5			

～特に伝えておきたいこと～

--

⑥ 今後の備えに向けて

●医療や介護が必要になったとき、最期のときのために書いておきましょう。

～生命保険について～

生命保険への加入

☒ 有 ☐ 無

【会社、内容などについて】

加賀生命保険会社 72-□□□□

～介護について～

自分自身が病気などにより数年間の長期療養や介護を必要とする状態になったとき、どこで暮らしたいと思いますか？

☐ 自宅や家族の家 ☐ 病院 ☒ 老人ホームや介護施設
☐ その他（具体的に）

〔 〕

自分自身がどのような状態になったときに、自宅での療養生活を続けることが無理だと考えますか？
(複数回答可)☒ 自分でトイレに行けなくなったとき ☒ 歩行が困難になったとき
☐ 食事を一人で出来なくなったとき ☐ オムツが必要になったとき
☐ 付き添いがなければ、外出先から帰れないようになったとき
☐ その他（具体的に）

〔 〕

その他

〔 歩けなくなったり、トイレへ自分で行けなくなったら、迷惑をかけるので施設かなと思う…しかし、できればどんな状態になったとしても自宅にいたいなとも思う。 〕

～終末期医療について～

(意識がなかったり判断能力がなくなったりしたとき)

延命治療を希望しますか？

☒ 希望する ☐ 希望しない

【回復の見込みがなく死期が迫った場合のこと（延命治療）について】

記入日：平成31年 1 月 12 日時点 わたしは延命治療について 番を選択します記入日：令和2年 3 月 24 日時点 わたしは延命治療について 番を選択します記入日： 年 月 日時点 わたしは延命治療について 番を選択します

1. 生命維持のための最大限の治療(*1)を希望する。(心臓マッサージ、人工呼吸器など)
2. 最大限の治療までは希望しないが、継続的な栄養補給(*2)を希望する。(胃ろうなど)
3. 継続的な栄養補給は希望しないが、点滴など水分を維持する程度(*3)を希望する。
4. 延命治療は行わず、自然にゆだねる。(*4)
5. 延命治療は希望しないが、痛みはとってほしい。(*5)

*1～5の説明はP34～37にあります。

⑥ 今後の備えに向けて

●医療や介護が必要になったとき、最期のときのために書いておきましょう。

～生命保険について～

生命保険への加入

☐ 有 ☐ 無

【会社、内容などについて】

～介護について～

自分自身が病気などにより数年間の長期療養や介護を必要とする状態になったとき、どこで暮らしたいと思いますか？

☐ 自宅や家族の家 ☐ 病院 ☐ 老人ホームや介護施設
☐ その他（具体的に）

()

自分自身がどのような状態になったときに、自宅での療養生活を続けることが無理だと考えますか？
(複数回答可)

☐ 自分でトイレに行けなくなったとき ☐ 歩行が困難になったとき
☐ 食事を一人で出来なくなったとき ☐ オムツが必要になったとき
☐ 付き添いがなければ、外出先から帰れないようになったとき
☐ その他（具体的に）

()

その他

()

～終末期医療について～

(意識がなかったり判断能力がなくなったりしたとき)

延命治療を希望しますか？

☐ 希望する ☐ 希望しない

【回復の見込みがなく死期が迫った場合のこと（延命治療）について】

記入日： 年 月 日 時点 わたしは延命治療について 番 を選択します

記入日： 年 月 日 時点 わたしは延命治療について 番 を選択します

記入日： 年 月 日 時点 わたしは延命治療について 番 を選択します

1. 生命維持のための最大限の治療(*1)を希望する。(心臓マッサージ、人工呼吸器など)
2. 最大限の治療までは希望しないが、継続的な栄養補給(*2)を希望する。(胃ろうなど)
3. 継続的な栄養補給は希望しないが、点滴など水分を維持する程度(*3)を希望する。
4. 延命治療は行わず、自然にゆだねる。(*4)
5. 延命治療は希望しないが、痛みはとってほしい。(*5)

*1～5の説明はP34～37にあります。

自分がかん等で長く生きられない(例：余命6ヶ月)と宣言された場合、どこで暮らしたいですか？
人生の最期をどこで過ごしたいと思いますか？

- ☐ 最期まで自宅や家族の家
 ☒ 出来るだけ自宅で過ごし、最期は病院
☐ 状況に応じて家と病院を使い分ける
 ☐ 病院・ホスピス・老人ホーム
☐ その他（具体的に）

～死後について～

私のお葬式

・最後に会いたい人… 兄弟 ・ご臨終の際、立ち会ってほしい人… 息子、娘、兄弟

- 葬式は ☒ する ☐ しない ☐ 家族に任せる
 葬式費用の準備 ☒ 預貯金から ☐ 準備していない ☐ 家族に任せる
 遺言状 ☐ ある ☒ なし
 ⇒（置き場所は ）

・その他希望すること

- ・葬式のお花は、ユリにして欲しい。菊は嫌。
- ・会場の雰囲気は明るい感じにして欲しい。

私が亡くなったら連絡してほしい人たち

名 前	関 係	連 絡 先
小松 洋子 さん	友 人	0761-47-□□□□
能美 次郎 さん	職場仲間だった人	0761-55-□□□□

形見分けしたいモノ

(何を？誰に？品への思い入れは？)

品 物	渡したい人	思 い 入 れ

自分がかん等で長く生きられない(例：余命6ヶ月)と宣言された場合、どこで暮らしたいですか？
人生の最期をどこで過ごしたいと思いますか？

- ☐ 最期まで自宅や家族の家
 ☐ 出来るだけ自宅で過ごし、最期は病院
☐ 状況に応じて家と病院を使い分ける
 ☐ 病院・ホスピス・老人ホーム
☐ その他(具体的に)

～死後について～

私のお葬式

・最後に会いたい人…

・ご臨終の際、立ち会ってほしい人…

- | | | | |
|-----------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 葬式は | ☐ する | ☐ しない | ☐ 家族に任せる |
| 葬式費用の準備 | ☐ 預貯金から | ☐ 準備していない | ☐ 家族に任せる |
| 遺言状 | ☐ ある | ☐ なし | |
| ⇒(置き場所は) | | | |

・その他希望すること

私が亡くなったら連絡してほしい人たち

名 前	関 係	連 絡 先

形見分けしたいモノ

(何を？誰に？品への思い入れは？)

品 物	渡したい人	思 い 入 れ

Ⅱ 認知症の人がたどる経過や支援について

1. 認知症の人がたどる経過と本人・家族の体験や求めていること

	気づき	軽度認知障害(MCI)	認知症が現れ始める 中核症状出現期	様々な症状が現れる 周辺症状多発期	心身の障害が重なる 障害複合期
本人の様子	◆物の忘れがみられるが、日常生活は自立している。	◆もの忘れがみられるが、金銭管理や買い物、書類の作成など日常生活に支障は無い。 ◆同じことを何度も言う。	◆買い物で必要な物だけ買うことができなくなる。 ◆調理の段取り、会計の管理などに支障をきたす。 ◆大事な物をどこにしまったか思い出せず探すことが増える。 ◆同じことを何度も聞いたり、話したりする。	◆季節にあった服を選ぶことができなくなる。 ◆服を着る順番が分からなくなる。 ◆日常生活で介助が必要になってくる。 ◆時間や場所が分からなくなることが増える。	◆歩行が不安定になり、転ぶことが増えてくる。 ◆トイレの場所が分からず失敗することが増えてくる。 ◆食べ物でないものを口に入れようとする。 ◆家族や親しい人が分からなくなる。 ◆食事や入浴など1人でできなくなってくる。
本人の体験	◆物の置き忘れ。 ◆物の名前や人の名前が出づらい。 ◆疲れやすい。 ◆人ごみ、騒音が嫌。 ◆初めての場などストレスの多い場やなしみのない場でのミス。		◆おかしなことの連続。 ◆生活上のミスが多発する。 ◆人前にでるのが怖い。 ◆衝動を抑えられない(食欲、したいこと等) ◆周囲とうまくいかなくなる。	◆分からないことの連続。 ◆朝から晩まで緊張するため体力の消耗。 ◆パニックに陥りやすい。 ◆体調が優れない(眠れない、便秘、食欲のムラ)	◆1人では分からない、できないことの連続。 ◆会話がスムーズにいかない。 ◆体を思うように動かせない。 ◆表情、体の強張り、傾きがあり、ふらつきたり、転びやすい。 ◆口に入れる、噛む、飲み込みが悪くなるため便秘傾向になったり、体重減少になる。 ◆失禁、睡眠の乱れ。
本人や家族の体験・ ★不安・混乱・もやもや・イライラ・うつうつ・自信喪失・孤独・諦め。 ★自分なりにできることを探す。 ★自分を保とうとする。 ★一瞬一瞬の安らぎ、喜怒哀楽が大きい。					

本人が求めていること

- ◆出来ないことも増えるが、出来ることもたくさんあることを知って欲しい。
- ◆おかしなこと、失敗の場面とがめないで、焦らせないで、傷つけないで。
- ◆自分の話を聞いて、分かって、変らぬ自分を失わずに、見守り続けて。
- ◆自分に説明して欲しい。分かるようにして欲しい。
- ◆仕事や社会関係を維持させて。
- ◆家族を楽にして。
- ◆自分なりの日常生活を続けられるよう支えて。
- ◆暮らしの中での危険（金銭・交通・火・身の安全）を避けるのを手伝って。
- ◆体調を整え元気に気持ちよく暮らせるように支えて（日常ケアと医療）。
- ◆気晴らしと快のある一日を送りたい。
- ◆なじんだ所にいさせて、なじんだ人と一緒にいさせて。
- ◆症状がかなり進んでも何も分からないうと決め付けないで。
- ◆言葉で自分の状態を表現できなくても、表情やしぐさから快・不快をくみ取って欲しい。

家族が求めていること

- ◆ささいなこと、人には知られたくないことを気軽に相談したい。
- ◆今起きていること、これから起きること、関わり方、乗り換え方を教えて欲しい。
- ◆周囲の温かい目、声かけ、具体的な支えが欲しい。
- ◆家族なりの事情や話もよく聞いて、分かってくれたい、スムーズに次のサービスをお願いしたい。
- ◆本人から離れて休みたい。生活を立て直したい。
- ◆緊急時に委ねられる場や医療が欲しい。

自身や家族でやっておきたいこと
決めておきたいこと

- ◆認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。
- ◆かかりつけ医を持ちましょう。
- ◆自分が今後どう生活していきたいか家族等と相談しましょう。
- ◆地域の方との交流を持ちましょう。
- ◆火の元に気をつけ、火災警報器や電磁調理器に変えたりしましょう。
- ◆緊急時に備えて、家族の連絡先が分かるようにしましょう。

- ◆1人で抱え込まずに地域包括支援センターやケアマネジャーに相談しましょう。
- ◆どんな医療や介護サービスがあるのかを知って、本人と家族等に合った介護サービスを利用しましょう。
- ◆本人ができることを少しでも長く続けられるよう支援しましょう。
- ◆介護者自身の健康管理に気をつけ、休憩や楽しみなど気分転換の時期を持つようにしましょう。
- ◆親族、近所、民生委員等身近な人に伝え理解者や協力者を作ったり、介護仲間を作りましょう。
- ◆人生最期の時をどう迎えるか、できるだけ本人の視点に立って、早い段階で医師や家族等で話あっておきましょう。
- ◆他の病気を起こしやすくなるので、緊急時の対応も医師と相談しておきましょう。
- ◆在宅生活が難しくなった場合は、ケアマネジャーなどと住まいのことも相談しましょう。

2. 認知症の人がたどる経過と必要な支援

		気づき	軽度認知障害(MCI)	認知症が現れ始める 中核出現期	様々症状が現れる 周辺症状多発期	心身の障害が重なる 障害複合期
啓 発 活 動		◎認知症サポーター養成講座	認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者(認知症サポーター)」を育成する講座を行います。			
		◎キャラバン・メイト	認知症について一定の講習を修了し、住民から相談や関係機関との連携、認知症サポーター養成講座の講師を務める、地域のリーダー役です。			
		◎かももまる講座(わたしの暮らし手帳)	わたしの暮らし手帳の説明や書き方について、地域に出向き講座を行います。			
相 談		◎地域包括支援センター・地区高齢者こころまちセンター	高齢者の介護・健康・福祉に関する総合相談窓口です。介護保険サービスなどの利用の相談もしています。			
		◎南加賀認知症疾患医療センター	認知症に関する鑑別診断、周辺症状と身体合併症に対する急性期治療、専門相談を受けることもできます。			
		◎認知症カフェ	認知症の人とその家族、地域の人や専門家が集い、認知症の人を支えるつながりを支援する場です。	◎居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)	日常生活を送るために必要な保健・医療・福祉・介護サービスを利用できるよう連絡調整します。	
予 防		◎地域おたっぴやサークル	身近な場所で体操や講話など行っています。			
		◎元気はつらつ塾	介護予防や認知症予防などを目的に実施しています。			
		◎かがやき予防塾	介護予防や認知症予防について学び自分・地域のために出来ることを考える場です。			
		◎もの忘れ健診	認知症の早期発見を目的に実施しています。			
		◎介護支援ボランティア制度	ポイントが貯まると現金に交換できます。			
		◎老人クラブ活動	老後を健全で豊かにするための活動を行っている自主的組織です。			
		◎シルバー人材センター	健康と生きがいのため高齢者に適した仕事を会員へ提供します。			
		◎かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局	日常の健康管理も含めてかかりつけ医に相談しましょう。			
医 療		◎病院(もの忘れ外来)・認知症専門医療機関	病気や症状について専門的な診断・治療をする医療機関があります。			
						◎病院(精神科病棟) 認知症の周辺症状が強く出現した場合は、相談により入院することも可能です。

必要な支援

生活支援	◎ご近所・自治会・民生児童委員・福祉協力員・老人クラブ	地域の見守りや助け合いなど活動に参加・協力・活用しよう。	◎安心メール・地域見守りネットワーク 地域の見守り活動を活用しましょう。
	◎福祉サービス利用支援事業・成年後見制度	お金などの財産の管理や介護保険等の契約等の支援について相談できます。	◎生活支援機器給付 自動消火器を設置します。
	◎家事支援サービス	できなくなった家事を代わりに行うサービスです。	◎民生委員活動 1人暮らし及び高齢者夫婦の見守り活動をしています。
	◎のりあい号 (のりあいタクシー)	あいのりしてあらゆるところに行ける交通サービスです。	◎おでかけ号 自力で歩行が困難な方が外出する際、リフト付き又は、スロープ付き車両の貸し出しサービスです。
介護・すまい	◎車椅子貸し出し	高齢者や歩行が困難な方におおむね1か月貸し出します。	◎介護保険で利用できる主なサービス ◆訪問介護：ホームヘルパーに訪問してもらい、入浴・排泄・食事等の身体介護や洗濯・掃除等の生活支援を受けることができます。 ◆通所介護・通所リハビリ：デイサービスやデイケアに通い、入浴や体操、リハビリを受けることができます。 ◆訪問看護・訪問リハビリ：看護師やリハビリスタッフが自宅に伺い病気の相談やリハビリを受けることができます。 ◆ショートステイ：施設に短期間宿泊することができます。 ◆小規模多機能居宅介護：小規模な施設で通い、訪問・泊まりなどを組み合わせて日常生活の介護が受けられます。 ◆定期巡回・随時対応型訪問介護看護：介護職員と看護師が連携し訪問します。また、随時の随時対応もします。 ◎介護保険で入所できる施設（※入所には介護度や身体状況等の条件があります） ◆特別養護老人ホーム：常に介護が必要で在宅での介護が困難になった場合に利用できます。 ◆特定施設入居者生活介護：ケアハウス等の入所者に日常生活上の介護をします。 ◆老人保健施設：在宅への復帰を目的とし入所し、心身の機能回復訓練を受ける施設です。 ◆グループホーム（加賀市の住民が利用できるサービスです）：認知症で生活が困難な場合、少人数で共同生活を送ります。 ◆地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護：常に介護が必要で在宅での介護が困難になった。
	◎ケアハウス	60歳以上で家庭での生活が困難な方が入所するすまいです。	◎サービス付き高齢者住宅 高齢者に配慮したすまいで、見守りや生活相談のサービスが受けられます。 必要時、介護保険サービスは選択性で利用できます。
家族支援	◎認知症カフェ	認知症の人とその家族、地域の人や専門家が集い、認知症の人を支えるつながりを支援する場です。	◎介護用品の支給 家族等の身体的・経済的負担を軽減するため、紙おむつ等の介護用品を支給します。

* サービスについての詳細は「高齢者の健康と介護・お役立ちガイドブック」参照

Ⅲ 認知症を理解しましょう

1. 「脳」のはたらき

前頭葉（脳全体の司令塔）

- 生きていくための意欲
- 情動に基づく記憶
- 実行機能（目標・計画）
1人の人間として自立して生活するために必要な知能

側頭葉

- エピソード記憶（出来事記憶）
- 物体認知
（物を見て、それが何であるかを認識する）
- 聴覚・嗅覚・情緒・感情、言語理解など

前頂葉

- 空間を立体的に認識
- 視覚認知（目で見て字が読める）
- 痛み、温度などの感覚

後頭葉

- 視覚中枢がある
（目で見たものは何かを認識）

海馬

- 一時的な記憶の保管場所
絶え間なく入る感覚情報を整理して、1～数ヶ月保管し、長期記憶庫に送っている。



	前頭側頭型認知症（ピック病）	その他に認知症状を引き起こすもの		
脳の変化	前頭葉と側頭葉の部分が萎縮していく。 人格・性格が極端に変わる。	正常圧水頭症	慢性硬膜下血腫	甲状腺機能低下症
症状	毎日決まった時間に同じ道順で歩いたり、決まったものばかり食べる。 怒りっぽくなる。 人に共感したり感情移入できなくなる。 こだわりが強くなり、柔軟な考え方ができなくなる。	脳が髄液に圧迫される。	脳の中に血液の塊ができて脳が圧迫される。	甲状腺ホルモンの分泌が低下して認知症状が出る。

これ以外に、頭部の病気やケガ、アルコール中毒、生活習慣病、歯周病などさまざまな原因で発症することがあります。

※うつ病やせん妄など認知症と間違えやすいものもあります。

2. 認知症とは

脳のある部分に生じた病変によって自分の当たり前の暮らしが困難になるほど、わかる力（認知）が低下した状態

参考 ●わかる力（認知）＝人が自分らしく日々を暮らしていくために欠かせない力

- 覚える（記憶・記録・保持） ●思い出せる（記憶・想起） ●場所がわかる（場所の見当識） ●時間がわかる（時間の見当識）
- 人がわかる（人の見当識） ●それがなにかわかる（理解） ●起きていることがわかる（理解） ●どうしていいかわかる（判断・選択・実行） ●数えられる（計算） ●新しいことがわかる（学習） 他

3大認知症とそれぞれの特徴

	アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症	脳血管性認知症
脳の変化	脳の神経細胞がどんどん壊れ脳が次第に萎縮していく。	脳の神経細胞が破壊され減少していく。（幻覚やパーキンソン病に似た歩行の障害や身体の固さをともなう）	脳梗塞、脳出血、脳の血管障害によって、脳の細胞に栄養や酸素が行き渡らず、その部分の神経細胞が死んでいく。
初期の症状	もの忘れ	幻視、妄想、うつ状態、パーキンソン症状	もの忘れ
特徴的な症状	認知機能障害（もの忘れなど） もの盗られ妄想 とりつくろい	認知機能障害（注意力・視覚など） 幻覚・妄想、うつ状態 パーキンソン症状 睡眠時の異常言動 自律神経症状	認知機能障害（まだら認知症） 手足のしびれ・麻痺 感情のコントロールがうまくいかないなど

3. 認知症ともの忘れのちがい

認知症のものの忘れの場合	単なるものの忘れの場合
体験の全てを忘れる ご飯を食べた後、食べたこと自体を忘れてしまう。 	体験の一部を忘れる ご飯を食べた後、食べたものを忘れることがある。 
もの忘れの自覚がうすい 忘れていたことを理解できなくなる。 	もの忘れの自覚がある 忘れていたことに自分で気づくことができる。 
親しい人やよく行く場所がわからなくなる 家族のことや自宅の場所がわからなくなる。 	親しい人やよく行く場所は忘れない 毎日一緒にいる家族や自宅の場所などを忘れることはない。 
性格に変化がある 怒りっぽくなったり、頑固になったりする。 	性格は変わらない 態度に変化はない。 
自分のいる場所や時間がわからなくなる 自分がどこにいるのかわからなくなったり、昼と夜の区別がつかなくなったりする。 	自分の今いる場所や時間がわかる 自分がどこにいるのかわからなくなることはない。 

日常生活に支障をきたす

日常生活に支障はない

なぜ、早期発見・早期治療が大事なの？

認知症はどうせ治らない病気だから医療機関に行っても仕方ないという人がいますが、これは誤った考えです。認知症についても早期受診、早期診断、早期治療は非常に重要です。

① 治る病気や、一時的な症状の場合があるから

正常水頭圧症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、脳外科的な処置(手術)で劇的によくなる場合もあります。また、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、薬をやめるか調整すれば回復します。ところが、こうした状態のまま長期間放置すると、脳の細胞が死んだり、恒久的な機能不全に陥って回復が不可能になります。1日も早く受診することが重要です。

② 薬によって、進行を遅らせることができる場合もあるから

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長く過ごすことができます。

③ 心構えができるから

病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば、生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

生活上の支障が軽いうちに、障害が重くなったときの後見人を自分で決めておくなどの準備や手配をしておけば、認知症であっても自分らしい暮らし方を全うすることも可能です。

もの忘れ健診

市内25医療機関で実施しています。

もの忘れが気になる人はまず、かかりつけ医にご相談ください。

認知症の診断は初期ほど難しいため、専門の医療機関への受診が不可欠です。

無 料

	医療機関名	住 所	電話番号
1	いしぐろクリニック	大聖寺耳聞山町85-1	(0761)73-0012
2	板谷医院	山代温泉35-11-1	(0761)77-2300
3	動橋診療所	動橋町口128	(0761)74-1574
4	上田医院	山中温泉上原町ワ-1	(0761)78-5577
5	岡部内科医院	湖城町1-22	(0761)74-5115
6	加賀こころの病院	小菅波町121番地1	(0761)72-0880
7	加賀たちばな元気クリニック	小菅波町1-70	(0761)72-8159
8	上出内科クリニック	動橋町イ204	(0761)74-1607
9	刈谷医院	山代温泉山背台1丁目68番地	(0761)77-6116
10	河村医院	片山津温泉ア9の2	(0761)74-1219
11	久藤総合病院	大聖寺永町イ17	(0761)73-3312
12	塩浜医院	大菅波町ト26-1	(0761)73-3515
13	渋谷医院	松が丘1丁目7の31	(0761)73-2227
14	鈴木医院	山中温泉本町1丁目ヤ7	(0761)78-1116
15	太陽けんこうクリニック	深田町55-1	(0761)75-2500
16	ちょくし町クリニック	勅使町ハ25-1	(0761)77-7827
17	のざきクリニック	作見町ヘ17-1	(0761)72-7002
18	箱宮クリニック	箱宮町タ14-1	(0761)75-8881
19	橋本医院	大聖寺南町チ20-4	(0761)72-1150
20	林内科医院	大聖寺今出町5-3	(0761)73-1110
21	松下内科クリニック	山代温泉北部4丁目81-1	(0761)76-0110
22	宮本医院	山代温泉桔梗丘2-18	(0761)77-7070
23	山下医院	作見町ホ39	(0761)73-1300
24	山中温泉ぬくもり診療所	山中温泉上野町ル15-1	(0761)78-0301
25	吉田医院	山中温泉西桂木町ト4-2	(0761)78-0045

4. 認知症の予防

～自分の生活習慣をふり返りましょう～

現時点では、決定的な治療法や予防策はありません。従って「これをしたら認知症にならない」といったものではありません。少しでも発症のリスクを少なくすることで、**認知症の発症を遅らせること**が期待できます。

生活習慣病の予防

高血糖の状態が続くとアルツハイマー型認知症の原因といわれる異常たんぱくを分解できなくなるなど、認知症になるリスクを高めます。

糖尿病、高血圧症・脂質異常は動脈硬化を招き、血管が狭くなり血流が悪くなったり、血管がもろくなったりして、脳梗塞や脳出血を発症し脳血管性認知症のリスクを高めます。

⇒生活習慣病予防のためには運動・食生活を見直し、持病のある方は治療を継続しましょう。

転倒予防

高齢期になると骨粗鬆症や筋力の低下により骨折をしやすい状態です。転倒することで、骨折し長期入院になるなど、寝たきりや体力・筋力の低下を招き、生活不活発な状態を引き起こします。不活発な生活を送ることで、閉じこもりやフレイルを引き起こし、認知症の発症リスクを高めます。



閉じこもり予防



外出が週1回以下の高齢者は、週1回以上の高齢者と比べて認知症になるリスクが3.5倍とされています。また、歩行障害になるリスクも4倍となっており、転倒する危険性も高くなります。

外出の機会が多いことで、転ばないように気をつけたり、身だしなみを考えたり、また、人と交流することで緊張感も生まれ、脳機能の活性化につながると考えられます。

かかりつけ医を持ちましょう

「あれ？ちょっと変だな」は大事なサインです。もの忘れはご本人が気づくと言われています。気になった時はまず、かかりつけ医に相談しましょう。

～日常生活の工夫で脳に刺激を与えましょう～

脳を活性化させましょう

何を行うにも重要なことは「楽しく行う」ことです。嫌いなことややりたくないことを無理強いすることは、ストレスや自信喪失につながり逆効果になります。

快刺激で・笑顔で

心地よい刺激や笑うことは、ドパミンという脳内物質が放出され、意欲が出ます。

コミュニケーションで安心

社会と接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。

役割・日課を持つ

人の役に立つ・役割を持つなどを日課に取り入れることが、日常生活を充実させ、認知機能を高めます。

褒める・褒められる

褒めても褒められてもドパミンがたくさん放出されます。脳を活性化させる学習や活動を行うときは、褒めてやる気が起きることが大切です。

何をしたら良いのではなく、楽しく、どう刺激ある生活を送るのが重要です。

エピソード記憶：海馬

出来事を記憶し、それを思い出す機能。
その機能をアップさせるには……

- 1日遅れの日記をつける。
- 昨日の食事を思い出して書いてみる。
- 昨日の服装を思い出して書き留める。
- 新聞や雑誌の記事を覚え30分後に書き出し確認する。

注意分割機能：前頭葉

2つのことを同時に行うときに気を配る能力。
その機能をアップさせるには……

- 料理をするとき、一度に何品か同時に作ってみる。
- 料理をしながら洗濯をする。
- 人と話す。人と話すときは、「聞く」「理解する」「判断する」「話す」などいくつかの注意を払っています。相手の気持ちに注意を向けながら話しましょう。

計画力(思考力)：前頭葉

自分で計画を立てて行動する。物事の手順を考える。
その機能をアップさせるには……

- 旅行の計画を立てる。
- 園芸、畑の作業計画を立てる。
- 家計簿をつける。
- 囲碁や将棋、麻雀など。(相手の手を読むゲーム)



運 動

運動を行うことで、脳血流が良くなります。

有酸素運動や筋力トレーニングを生活に取り入れてみましょう。
また、脳を刺激しながら身体を動かすことで、脳の働きを活性化させる効果があります。



例) ステップ(足踏み)をしながら計算する、歌を歌う、3の倍数で手をたたく。
ウォーキングしながらしりとりや計算をする。また、赤色のものを見つけて歩く。
左右手や足をそれぞれ異なる動きをする。

予防できる病気	1日あたりの歩数	うち中強度運動時間
糖尿病・脂質異常症	8,000歩	20分
脳卒中・認知症	5,000歩	7.5分
心疾患	5,000歩	7.5分
うつ病	4,000歩	5分
骨粗鬆症	7,000歩	15分

栄養・食事

認知症のリスクを下げる食事として、①肥満を防ぐ(食事量の調整)、②野菜を多く摂る：野菜に含まれるポリフェノールに老化防止作用がある、③魚を時々摂る：魚、とくに青魚はDHAやEPAといった健康に良い油成分を含んでいる、④発酵食品：ヨーグルト、漬け物、味噌や醤油などの発酵食品には、微生物のパワーが潜んでいます。

テレビなどで〇〇が良いという番組を見ると、それが爆発的に売れて、そればかり食べる人が出てきますが、基本はバランスの取れた食事です。和食は優れた健康食品と世界中から認められています。ただしタンパク質やカルシウムが少なめなので、和食に乳製品(牛乳やチーズ)を加えることが推奨されています。



認知症介護研究・研修東京センター
センター長 山口 晴保

5. 認知症の人と接するときは・・・まず笑顔で

認知症の人への対応心得“3つの「ない」”

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない



①ゆっくり、1つずつお伝えしたり、聞くようにすることで認知症の人のペースに合わせることができ、認知症の人が安心して、考えることができたり、聞かれたことに答えることができたりします。



②認知症からくる生活のしづらさや周囲の人とのズレからくる生活のしづらさ、新しいことに対する理解のしにくさを抱えています。そのことで、失敗したり、周囲とのトラブルが起こったりすることもあります。そのようなときには認知症の人の立場に立ち、自分だったらどうして欲しいかと考え、対応することが認知症の方の自尊心を傷つけないことにつながります。

具体的な対応 「7つのポイント」

- ①まずは見守る
- ②余裕を持って対応する
- ③声をかけるときは1人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ⑥おだやかに、はっきりした滑舌で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



この7つのポイントは認知症であるかどうかにかかわらず、どんな方でも安心できる対応ですよ！

6. 困ったときの相談窓口

心配なことや気になることがあったら、一人で悩まずに気軽にご相談ください。

	相談窓口	住 所	電話番号
	高齢者こころまちセンター (市役所別館1階)	大聖寺南町二41	(0761) 72-8186
1	大聖寺地区高齢者こころまちセンター (大聖寺なでしこの家)	大聖寺番場町29番地4	(0761) 72-1882
2	大聖寺地区高齢者こころまちセンター (小規模多機能ホームきょうまち)	大聖寺京町27番地	(0761) 76-5510
3	南郷地区高齢者こころまちセンター (小規模多機能ホームなんごうえがお)	上河崎町オ120番地	(0761) 75-7815
4	三木・三谷・塩屋地区高齢者こころまちセンター (グループホームまどい)	直下町イ32番地1	(0761) 72-5220
5	山代地区高齢者こころまちセンター (山代すみれの家)	山代温泉ハ74番地5	(0761) 77-1505
6	山代地区高齢者こころまちセンター (ニーズ対応型小規模多機能型ホームききょうが丘)	山代温泉桔梗丘4丁目1番1	(0761) 76-3660
7	庄地区高齢者こころまちセンター (小規模多機能ホームいらっせ庄)	庄町ル167番地	(0761) 74-5650
8	勅使・東谷口地区高齢者こころまちセンター (小規模特別養護老人ホームちょくし)	勅使町ル75番地1	(0761) 77-3911
9	片山津地区高齢者こころまちセンター (小規模多機能ホームいらっせ湖城)	湖城町3丁目125番地	(0761) 74-8122
10	金明地区高齢者こころまちセンター (小規模多機能ホームきんめい)	野田町タ8番地1	(0761) 74-7401
11	橋立地区高齢者こころまちセンター (小規模多機能ホームはしたて)	橋立町イ乙54番地1	(0761) 75-7384
12	作見地区高齢者こころまちセンター (小規模多機能ホームいらっせ松が丘)	松が丘1丁目17番地8	(0761) 72-2050
13	作見地区高齢者こころまちセンター (小規模多機能ハウスさくみ)	作見町カ132番地1	(0761) 75-3315
14	動橋地区高齢者こころまちセンター (動橋ひまわりの家)	動橋町イ19番地1	(0761) 74-1611
15	分校地区高齢者こころまちセンター (小規模多機能ホームいらっせ分校)	分校町リ338番地1	(0761) 74-1301
16	山中地区高齢者こころまちセンター (富士見通りお茶の間さろん)	山中温泉白山町ノ14番地1	(0761) 78-2555

延命治療とは

延命治療とは、病状や衰弱が進み**治療しても回復の見込みがなく**、やがて死を迎える段階(終末期)で、いろいろな技術により生命の維持をはかる医療のことです。

延命治療を望む？望まない？

どのような治療を受けるかを決めるのはあなた自身です。

どれを選ぶか、いざというときにすでに自分の意思が表せないことがあり得ます。(たとえば高齢で認知症となっている、あるいは若くても突然の事故や病気の場合など。)

そのため、もしものときにどうしたいか、元気なときから考えて、自分の意思を表明しておくことが大切です。

* 1 生命維持のための最大限の治療とは、

○心臓が止まった場合

心臓マッサージ(胸骨圧迫)



心臓の拍動が停止している場合に、胸のあたり(胸骨)を圧迫して心臓から血液をからだ中に送り出し、また心臓の拍動を再開させるために行う方法です。医療機関では心臓蘇生薬といわれる心臓の拍動の再開を促す薬が同時に使われます。

カウターショック(電気ショック)



電力を通して、不整脈を整脈に回復させる方法をいいます。心臓をはさむようにして電極を皮膚に貼り付けて、短時間に大きい電流を通電します。

緊急の場合、一般の市民でも使用できるように自動化された“AED”という機器もあります。

なお、多くの場合、心臓マッサージとカウターショックは、組み合わせて行われます。

○呼吸が止まった場合 気管挿管



挿管チューブ(くだ)を、口もしくは鼻から気管まで入れて人工呼吸器につなぎます。苦痛を伴うため、鎮静薬である程度意識を下げたのち処置されます。

なお、緊急の場合に行われる行為なので、長い期間、人工呼吸を行うことになれば気管切開が行われます。

気管切開



1～2週間を超えて、より長く人工呼吸器が必要な場合は、のどを切開して気管に穴を作り、そこに管を入れて人工呼吸器につなぎます。処置時の身体への負担や、慣れるまでの苦痛がある場合があります。

人工呼吸器の装着により自力で呼吸できなくても生き続けることができます。病気がよくなり呼吸できる力が回復するまでの一時的な使用や、装着することで活動ができる患者にとっては非常に大切なものです。しかし、回復の見込みがない場合、それでも装着するかどうかの判断が問われます。

いったん装着されると現在の日本では、本人や家族の要望があっても取り外すことは、法的にはまだ完全には認められていません。

* 2 継続的な栄養補給とは、

○口から食べることができなくなった場合

経鼻胃管栄養



鼻から胃(または腸)まで管を入れて流動食や水分を補給します。管がのどを通っている不快感があり、意識が下がっている場合などに本人がそれを引き抜いてしまうことがあるので誤嚥性肺炎のおそれもあります。

胃ろう



胃に直接栄養を補給します。お腹に小さな切り口を作って、胃までトンネルの管を取り付けます。これを通じて胃に直接流動食を注入します。

* 3 点滴など水分を維持する程度とは、

点滴



血管(静脈)を通して、水分や栄養分を補給します。カロリーを補給することができますが、一般に長期には使用されません。

*** 4 自然にゆだねるとは、**

食べられない＝飢えの苦しみがありそうに思いますが、すべての身体の機能が弱ると、栄養分をあまり必要としなくなり、つらさは感じられないと言われています。

*** 5 痛みをとることとは、**

痛みは、ほとんどの場合、注射、飲み薬などでとることができます。かかりつけ医と相談しながら、薬などを使ってコントロールしていきます。

回復の見込みがある場合は除きます。治療に関しては医師と相談ください。

加賀市地域包括支援センター

（高齢者こころまちセンター）

加賀市役所別館 1 階

電話 72-8186 は い ハ ロー FAX 72-1665

E-mail kokoro@city.kaga.lg.jp