2013年 6月 作成
2020年 8月 改訂
2024年 4月 改訂
2024年 7月 改訂

共同制作

独立行政法人 国立病院機構
高崎総合医療センター

高崎市役所 福祉部 長寿社会課
高齢者福祉 なんでも 相談センター

お問い合わせ
高崎総合医療センター 患者サポートセンター
高崎市高松町36番地 TEL.027−322−5901

高齢者福祉なんでも相談センター
高崎市連雀町110番地 TEL.027−329−7070

私の意思表示ノート

私の思い、願い

自分らしく生きるために 健康なときから考えましょう

氏 名

あなたの思いを大切にします…

「自分らしく生きる」とは、
どのような生き方でしょうか？
誰にでも自分の望む生き方や
大切にしたいことがあると思います

もし、あなたが、病気や認知症、事故などで判断ができなくなったとき、どのような治療を望みますか？
あらかじめ意思を示しておくことで、自分の望む生き方を家族や周囲の人に知ってもらうことができます。
また、自分の意に反して不必要な治療を受けなくてもよくなります。
あなたの思いを大切にしたいと考えています。

最後の瞬間まで「自分らしく生きる」ために、
ご自身で前もって考え、
周囲の信頼する人たちと話し合い、
共有すること（人生会議）をお勧めします。

署名・同意される方々へのお願い

ご本人へ

- 気持ちが落ち着いているときに記入しましょう。
- 年齢や状況によって考えは変化します。
  考えが変わったら、そのつど書き直しましょう。
- 定期的に内容を見直しましょう（一年に一度、誕生日など）。
- ご家族にも、このノートの保管場所を伝えておきましょう。
- 専門用語については、巻末の「主な用語の説明」をご参照ください。

ご家族へ

- ご本人の意思を十分に理解、納得された上でご署名ください。

わからないことや、詳しいことを知りたい方は、
高崎総合医療センター別館1階「患者サポートセンター」または、
高崎市「高齢者福祉なんでも相談センター」にご相談ください。

1回目 私の意思表示 ～私の思い、願い～

年　　月　　日 記入

もし、あなたが、病気や認知症、事故などで、
・現在の医学では**回復が見込めず、**
・**死期が間近に迫っている**と診断され、
・**明確な意思表示ができない状態**になった場合、
どのような治療を望まれますか？

ご自身の考えに○を付けてください。

1. できるだけの延命治療を望みます
2. 延命治療の方法を選んで望みます
3. 延命治療は望みません
4. 今はわかりません

※詳しく記入することを希望される方は、
次のページにご記入ください。

延命治療について

ご自身の考えに○を付けてください。

1. 心臓マッサージ	希望する・希望しない・今はわからない
2. 除細動	希望する・希望しない・今はわからない
3. 気道確保	
気管挿管	希望する・希望しない・今はわからない
気管切開	希望する・希望しない・今はわからない
4. 人工呼吸器	希望する・希望しない・今はわからない
5. 昇圧剤や強心剤の投与	希望する・希望しない・今はわからない
6. 人工透析	希望する・希望しない・今はわからない
7. 輸血	希望する・希望しない・今はわからない
8. 点滴	
腕や足からの点滴	希望する・希望しない・今はわからない
中心静脈栄養	希望する・希望しない・今はわからない
9. 経管栄養	
鼻から胃へのチューブ	希望する・希望しない・今はわからない
胃瘻	希望する・希望しない・今はわからない

ご自身の考えに○を付けてください。

※ご自身で全ての記入が難しい場合は、ご家族や代理人の方に
判断をゆだねることができます。

1.　私の意思は記載のとおりです。

2.　判断を任せたい人がいます。

氏名　　続柄　　電話番号

氏名　　続柄　　電話番号

※その他、希望や考えがありましたら自由にお書きください。

年　　月　　日

本人署名

年　　月　　日

家族署名　　続柄

家族署名　　続柄

私の思い、願いを自由にお書きください。

年　　月　　日

署名

年　　月　　日

署名

2回目 私の意思表示 ～私の思い、願い～

年　　月　　日 記入

もし、あなたが、病気や認知症、事故などで、
・現在の医学では**回復が見込めず、**
・**死期が間近に迫っている**と診断され、
・**明確な意思表示ができない状態**になった場合、
どのような治療を望まれますか？

ご自身の考えに○を付けてください。

1. できるだけの延命治療を望みます
2. 延命治療の方法を選んで望みます
3. 延命治療は望みません
4. 今はわかりません

※詳しく記入することを希望される方は、
次のページにご記入ください。

延命治療について

ご自身の考えに○を付けてください。

1. 心臓マッサージ	希望する・希望しない・今はわからない
2. 除細動	希望する・希望しない・今はわからない
3. 気道確保	
気管挿管	希望する・希望しない・今はわからない
気管切開	希望する・希望しない・今はわからない
4. 人工呼吸器	希望する・希望しない・今はわからない
5. 昇圧剤や強心剤の投与	希望する・希望しない・今はわからない
6. 人工透析	希望する・希望しない・今はわからない
7. 輸血	希望する・希望しない・今はわからない
8. 点滴	
腕や足からの点滴	希望する・希望しない・今はわからない
中心静脈栄養	希望する・希望しない・今はわからない
9. 経管栄養	
鼻から胃へのチューブ	希望する・希望しない・今はわからない
胃瘻	希望する・希望しない・今はわからない

ご自身の考えに○を付けてください。

※ご自身で全ての記入が難しい場合は、ご家族や代理人の方に
判断をゆだねることができます。

1.　私の意思は記載のとおりです。

2.　判断を任せたい人がいます。

氏名　　続柄　　電話番号

氏名　　続柄　　電話番号

※その他、希望や考えがありましたら自由にお書きください。

年　　月　　日

本人署名

年　　月　　日

家族署名　　続柄

家族署名　　続柄

私の思い、願いを自由にお書きください。

年　　月　　日

署名

年　　月　　日

署名

3回目 私の意思表示 ～私の思い、願い～

年　　月　　日 記入

もし、あなたが、病気や認知症、事故などで、
・現在の医学では**回復が見込めず、**
・**死期が間近に迫っている**と診断され、
・**明確な意思表示ができない状態**になった場合、
どのような治療を望まれますか？

ご自身の考えに○を付けてください。

1. できるだけの延命治療を望みます
2. 延命治療の方法を選んで望みます
3. 延命治療は望みません
4. 今はわかりません

※詳しく記入することを希望される方は、
次のページにご記入ください。

延命治療について

ご自身の考えに○を付けてください。

1. 心臓マッサージ	希望する・希望しない・今はわからない
2. 除細動	希望する・希望しない・今はわからない
3. 気道確保	
気管挿管	希望する・希望しない・今はわからない
気管切開	希望する・希望しない・今はわからない
4. 人工呼吸器	希望する・希望しない・今はわからない
5. 昇圧剤や強心剤の投与	希望する・希望しない・今はわからない
6. 人工透析	希望する・希望しない・今はわからない
7. 輸血	希望する・希望しない・今はわからない
8. 点滴	
腕や足からの点滴	希望する・希望しない・今はわからない
中心静脈栄養	希望する・希望しない・今はわからない
9. 経管栄養	
鼻から胃へのチューブ	希望する・希望しない・今はわからない
胃瘻	希望する・希望しない・今はわからない

ご自身の考えに○を付けてください。

※ご自身で全ての記入が難しい場合は、ご家族や代理人の方に
判断をゆだねることができます。

1.　私の意思は記載のとおりです。

2.　判断を任せたい人がいます。

氏名　　続柄　　電話番号

氏名　　続柄　　電話番号

※その他、希望や考えがありましたら自由にお書きください。

年　　月　　日

本人署名

年　　月　　日

家族署名　　続柄

家族署名　　続柄

私の思い、願いを自由にお書きください。

年　　月　　日

署名

年　　月　　日

署名

記入にあたっての 主な用語の説明❶

人生会議：もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有することです。
アドバンス・ケア・プランニング (ACP) とも言います。

明確な意思表示ができない状態：①急病や事故などで意識が鮮明でないとき（急性期）、②認知症が進んだとき、③病気や事故等による闘病が長期間続き、意思表示ができないとき（慢性期）を示します。

延命治療（えんめいちりょう）：主な延命治療には、心臓マッサージや人工呼吸器の装着などによる心肺蘇生や人工透析、輸血、中心静脈栄養などがあります。これらの治療を行い、生命の延長を図る治療・処置のことを言います。

心肺蘇生（しんぱいそせい）：心臓が停止したときに、心臓マッサージを行ったり、人工呼吸を行うことを言います。「終末期」の場合、心肺蘇生による回復の可能性は低くなると考えられます。

心臓（しんぞう）**マッサージ**：有効な心臓の収縮がなくなったときに、外部から心臓を圧迫することによって血液を心臓から押し出す処置のことを言います。胸骨圧迫とも言います。除細動（じょさいどう）を行うこともあります。

除細動（じょさいどう）：不整脈に対し、電気刺激を使って、心臓の働きを戻すことを目的としています。通常、一緒に心臓マッサージも行います。街中に置いてある AED（自動体外式除細動器）とは、不整脈を感知し、必要に応じて電気刺激を与える機器のことです。

記入にあたっての 主な用語の説明❷

気管挿管（きかんそうかん）：自力で呼吸ができなくなったとき、呼吸ができるように口または鼻から直接気管内にやわらかい管（チューブ）を入れる処置です。この管（チューブ）を入れると、会話ができなくなります。

気管切開（きかんせっかい）：自力で呼吸を行えなくなったとき、呼吸ができるように喉（のど）を切開し、気管に穴をあけ、管（チューブ）を入れる処置です。通常、気管挿管と同様に会話ができなくなります。

人工呼吸器（じんこうこきゅうき）：呼吸をしない、または、十分な呼吸ができない場合に使う医療機器のことで、呼吸の手助けをします。

昇圧剤や強心剤（しょうあつざい、きょうしんざい）：血圧を上げるために使うお薬で、直接注射したり点滴で入れたりします。血圧を上げて脳や心臓などの重要な臓器に血液を送り、機能を保つことを目的としています。

人工透析（じんこうとうせき）：腎臓は、血液を濾過して体内の老廃物や余分な水分を尿として出す働きをしています。腎臓が著しく悪くなった場合に、腎臓の代わりに医療機器で血液を濾過してきれいにすることを人工透析と言います。

輸血（ゆけつ）：血液中の赤血球（酸素を運ぶ成分）、血小板や凝固因子（出血したときに血液が止まるように働く成分）などの機能や量が低下したときに、その成分を補充するために点滴で血液を入れることです。

記入にあたっての 主な用語の説明❸

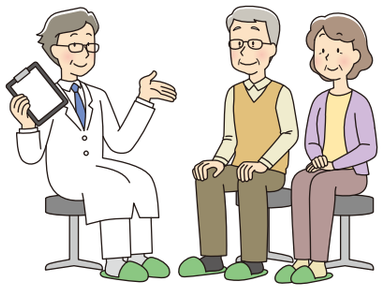
点滴（てんてき）：腕や足の細い静脈から入れる方法と太い静脈から入れる方法（中心静脈栄養）があります。治療や痛みの緩和のために薬を投与する目的、また、食べたり飲んだりできない場合に栄養や水分を補給する目的で行います。
腕や足の静脈から入れる方法は、簡便で一般的ですが、十分な栄養を投与することはできません。

中心静脈栄養（ちゅうしんじょうみゃくえいよう）：局所麻酔下で、肘の内側、鎖骨の下、首、足の付け根などの太い静脈に管（カテーテル）を入れて点滴を行う方法です。管（カテーテル）による感染が疑われたり、管（カテーテル）がつまったりすれば抜きますが、腕や足の細い静脈から入れる方法と違って長い間、栄養を入れることができます。

経管栄養（けいかんえいよう）：鼻から胃に管（チューブ）を入れる方法と、皮膚から胃に直接管（チューブ）を入れる方法（胃瘻：いろう）があります。食べ物を飲み込めなくなったり、必要な栄養や水分を口から取れなくなった場合に行われます。長期間の栄養および水分の補給が可能になりますが、管（チューブ）による違和感があります。

胃瘻（いろう）：胃カメラまたは手術でお腹に穴をあけ、胃に直接管（チューブ）を入れる方法です。また、首に穴をあけ、食道に直接管（チューブ）を入れる方法もあります。鼻から胃に入れる方法と違って、鼻や喉（のど）の違和感はありません。

＊全てにおいて、それぞれの利点や欠点があります。わからないことは担当医や担当看護師と相談することをお勧めします。



私の思い、願いを自由にお書きください。

年　　月　　日

署名

年　　月　　日

署名

私の思い、願いを自由にお書きください。

年　　月　　日

署名

私の思い、願いを自由にお書きください。

年　　月　　日

署名

携帯用意思表示カード

私が、病気や認知症、事故などで、

- 現在の医療では**回復が見込めず、**
- **死期が間近に迫っている**と診断され、
- **明確な意思表示ができない状態**になった場合、

1. できるだけの延命治療を望みます

2. (　　)
の延命治療を望みます

3. 延命治療は望みません

4. 下記の人に判断を任せます

判断に困ったら、下記の人に相談してください

氏名　　続柄　　電話番号

氏名　　続柄　　電話番号

私の意思を詳しく書いた
「私の意思表示ノート　～私の思い、願い～ 」が
(　　)
に置いてありますので見てください

本人署名　　年　　月　　日記入

私の思い、願いを自由にお書きください。

年　　月　　日

署名