

～ いざという時に、大切な人に伝えたい ～

私の人生ノート

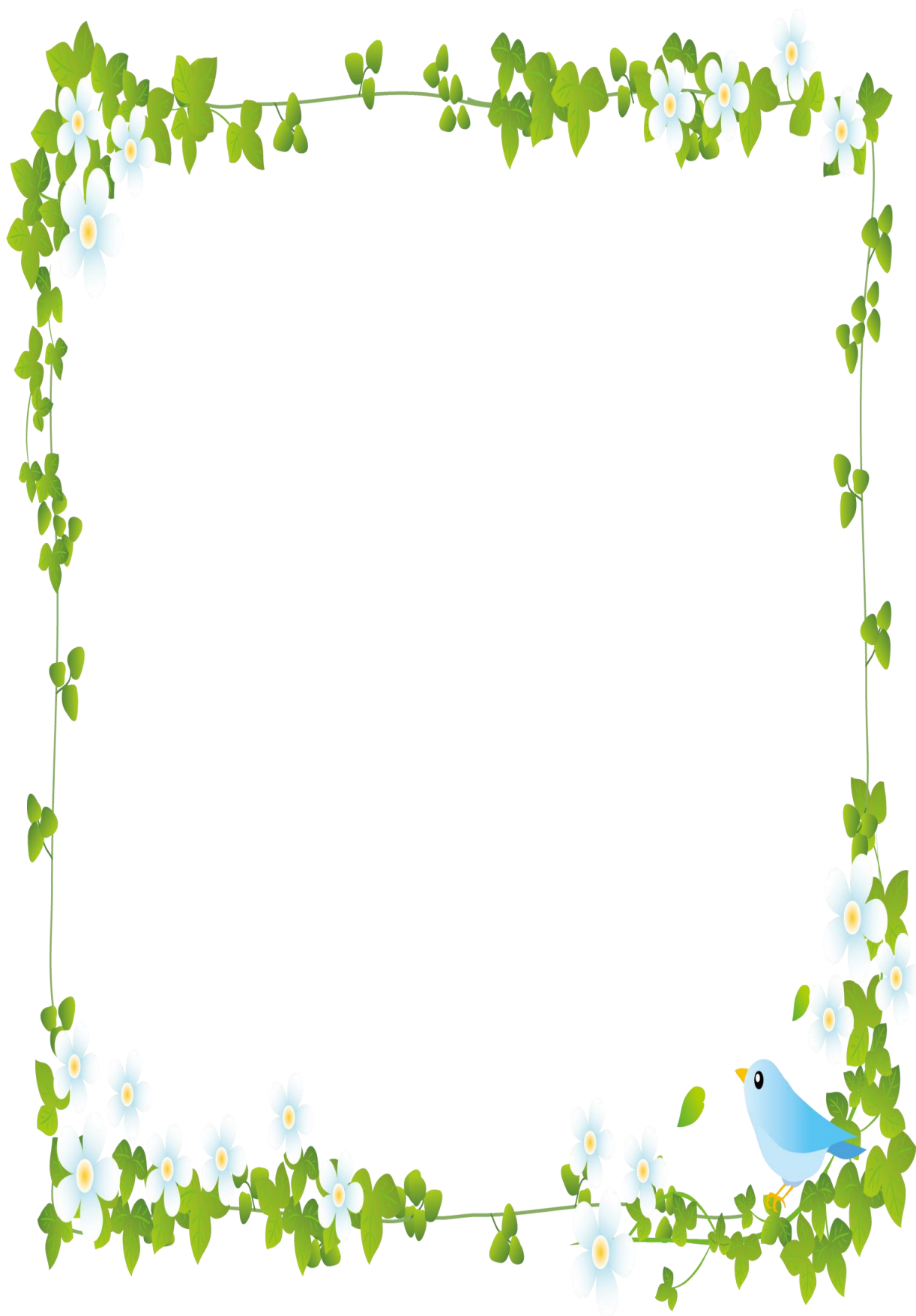
Life



氏 名

一般社団法人 三郷市医師会

お好きな写真など貼ってご自由に使ってください





はじめに

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。

元気な時には自分自身が認知症になったり、死を迎えるということは誰しも考えたくないものです。

でも、これまでの人生を振り返って整理するとともに、「自分はこうしたい」「こう生きていきたい」ということを大切な家族などのために記録しておくことは、最期まで自分らしく生きることにつながるのではないのでしょうか。

このエンディングノートは、そのための手助けになれば、という思いから作成しました。

このノートへの記録をとおして、人とのつながりの中で生きる自分自身に気づき、これからの生き方を見直すきっかけになることを願っています。

記入するにあたって

- ✿ 気持ちが落ち着いているときに書くことをお勧めします。
- ✿ まずは好きなページから気軽に書き始めましょう。
最初から順に書かなくてもかまいません。
- ✿ まず、正直な自分の気持ちを書いてみてください。
- ✿ 書いたものは、大切な人(家族や友人など)に見せたり、一緒に考えたりしてみてください。
そのうえで変わった点は書き直しましょう。
- ✿ 何度書き直しても大丈夫です。更新日を記入しましょう。

目次

第1章 わたしのこと		2
第2章 もしもの時は		8
第3章 エンディングについて		10
第4章 財産に関する事		12
延命治療の際に行われる主な方法の説明		14
大切な人へのメッセージ		17
各種相談・手続きのご案内		19



第1章

わたしのこと

基本情報

記入日： 年 月 日

フリガナ

名 前

生年月日

大正

昭和

平成

年

月

日

住 所

〒
埼玉県 三郷市

本籍地

〒

都・道
府・県

市・区
郡・町・村

電話番号

携帯番号

◆ 緊急連絡先

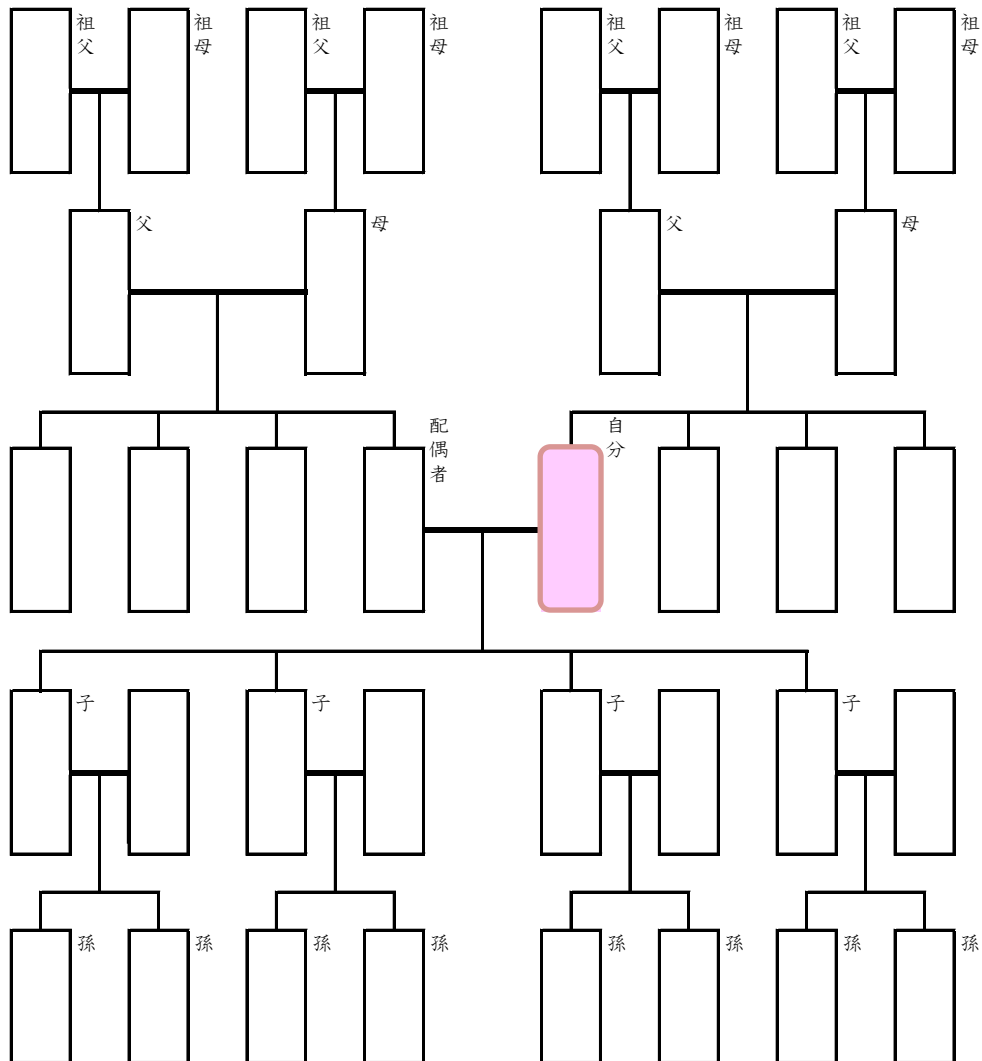
名 前	(関 係)	連 絡 先	
		自宅	携帯
		自宅	携帯
		自宅	携帯
		自宅	携帯

メモ

* 書き足りないことなどを自由にお書きください。

私の家系図

* わかる範囲で良いので、書けるところだけ書いてみましょう。



ペットについて

* 引取をお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。
費用については、財産の中から負担付遺贈等、書いて置くといでしょう。



種類

犬

猫

その他

名前

生年月日

性別

私にもしもの事があつたら

健康状態

記入日： 年 月 日

◆ かかりつけの医療機関

主治医

● 医療機関名・科

医 師 名

電話番号

病 名

もらっている薬 ※処方箋のシールがあれば貼っておきましょう。

その他のかかりつけ

● 医療機関名・科

医 師 名

電話番号

病 名

もらっている薬

● 医療機関名・科

医 師 名

電話番号

病 名

もらっている薬

事業所・名前

連絡先

☐ ケアマネージャー

☐ 訪問看護ステーション

☐ その他

◆ 既往歴（いままではにかかった病気について）

◆ アレルギーや気を付けていること

◆ 証書について

* あてはまるところに☑を入れましょう

● 健康保険証

種類	☐ 後期高齢広域連合	39112370	番号
	☐ 三郷市国民健康保険	110379	記号 み 番号
	☐ 社会保険・共済保険・その他の国保		
	保険者番号()	記号	番号
	☐ その他()	保管場所	

● その他の証明証等

介護保険証	☐ 有 ・ ☐ 無	保管場所
障害者手帳等	☐ 有 ・ ☐ 無	保管場所
(☐ 身障 ・ ☐ 療育 ・ ☐ 精神 ・ ☐ 難病)		
☐ その他()	保管場所	

今の私について

記入日： 年 月 日

* 書けるところから書いてみましょう

趣味・特技

好きな食べ物



好きな花



好きな音楽



好きな本や映画



私の宝物・コレクション



これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



私の思い出

記入日： 年 月 日

* 書けるところは書いてみましょう

誕生時(名前の由来など)



小さい頃

青春時代

その他の時代

学校の事(学歴など)

仕事の事(職歴など)

これまでに住んだ家や場所



大切な思い出

第2章 もしもの時は・・・

記入日： 年 月 日

～ 病気になったとき、認知症などで自分の事が決められなくなったときのために ～

※自分の考えに近いところに☑を入れてください。

① 歩けなくなったら(介護が必要になったら)

- ☐ 家で暮らしたい。
- ☐ 施設で暮らしたい。
- ☐ 今はまだわからない。
- ☐ その他()

② 口から食べられなくなったら

- ☐ 人工的に栄養や水分を補うための医療を選びたい。(点滴P14参照)
鼻や口から入れるチューブ(P15参照)、胃ろう(P15参照)等
- ☐ 自然な流れを大切に、人工的な栄養・水分補給はしないでほしい。
- ☐ 今はまだわからない。
- ☐ その他()

③ 認知症などで自分の事が決められなくなったら

医療方針の判断や財産管理などをお願いしたい人は誰ですか

- ☐ 配偶者 (お名前:)
- ☐ 子ども (お名前:)
- ☐ その他
- 1番 (お名前: 関係:)
- 2番 (お名前: 関係:)

人生の最期が近づいた時の延命治療について

延命治療とは、生命の延長を図ることを目的として、心臓マッサージや人工呼吸、人工透析などの処置を行うことです。人工的な水分・栄養補給も含まれます。

延命治療を行う状況では、本人は意識がないことがほとんどで、自分でどうするかを決めることが出来ません。

そこで、自分はどこで、どうしたいかをあらかじめ考えておくことが大切です。

～ 人生の最期が近づいたら ～

⑤ 病気や余命の告知について

- ☐ 私にはすべて告知してほしい
☐ 私にはすべて告知しないでほしい
☐ その他 ()

⑥ 延命治療について

- ☐ 延命治療は望みません ☐ 苦痛を少なくすることを重視する
☐ 回復の見込みがなければ 延命治療は望みません
☐ 可能な限り延命治療を望みます
☐ その他 ()

⑦ 人生の最期を過ごす場所について

- ☐ 自宅で過ごしたい
☐ 病院で看護を受けたい
☐ 施設・ホスピスで過ごしたい
☐ その他 ()

⑧ 臓器提供について

脳死状態になったら臓器提供を

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 行います | ドナー登録について | ☐ している | ☐ していない |
| | 献体登録について | ☐ している | ☐ していない |
| ☐ 行いません | ☐ 決めていません | | |

延命治療を希望せず、住み慣れた場所で最後まで過ごしたいとお考えの方へ

～ 救急車を要請する前に知っておいていただきたいこと～

「延命治療を希望しない」「住み慣れた場所で静かに最期を迎えたい」とあらかじめ意思表示されている場合においても、もし救急車を呼んだ場合には、救命処置を希望したと判断される場合があります。救急車を呼ぶという事は、「命を助けてほしい」というお願いをすることです。

その結果、本人が望んでいなかった心臓マッサージが始まることもあります。病院で最期を迎える可能性が高くなるだけでなく、状況によっては救急隊から警察に連絡が行き、検死扱いになることもあります。住み慣れた場所で静かに最期まで過ごしたいとお考えの場合には、救急車の要請を想定するような事態について、事前にかかりつけ医や訪問看護師、ケアマネージャー、介護スタッフ等とよく相談しておくことがよいでしょう。また、ご家族と「最期をどう過ごしたいか」についてよく話し合っておくことが大切です。

◆ 葬儀などについて私の希望

◆ ご自身の葬儀等について希望がありますか

- ☐ 希望がある → 希望がある項目について下記に☑を入れましょう
- ☐ 希望はない
- ☐ 家族に任せたい

① 葬儀を行ってほしい場所について

- ☐ 決めている
- 名称 _____
- 住所 _____ ☎ _____
- ☐ 決めていない
- ☐ その他 (_____)

② 埋葬について

- ☐ 家の墓地を希望(場所: _____)
- ☐ 散骨を希望(場所: _____)
- ☐ その他 (_____)

③ 喪主になってほしい人

- ☐ 配偶者 _____
- ☐ 子ども 具体的に → _____
- ☐ その他 具体的に → _____

④ 遺影について

- ☐ 決めている 保管場所: _____
- ☐ 決めていない
- ☐ その他 (_____)

⑤ 葬儀の規模について

- ☐ 家族のみ
- ☐ 家族や親せき・親しい友人
- ☐ 来てくれる方は全て
- ☐ その他 ()

⑥ 葬儀費用について

- ☐ 用意している
- ☐ 用意していない
- ☐ その他 ()

⑦ 宗教宗派について

宗教	宗派
菩提寺	
生前戒名(法名)がある	具体的に→
その他	()

⑧ 私の訃報を知らせたい人

名 前	(間柄)	電 話	住 所

◆ 遺言証書について

記入日: 年 月 日

① 遺言証書の有無

- ☐ 有 (方式:)
- ☐ 無

② 遺言証書の保管場所

具体的に→

③ 遺言証書作成年月日(書き換えた場合、最新日付のものが有効となります)

年 月 日

第4章 財産に関する事

記入日： 年 月 日



◆ 貯金・預金のリスト

名 義	金融機関	支店	備考

◆ 加入している保険のリスト

名 義	保険会社	種類・内容	受取人・備考

◆ 借入金・ローン

借入先	金額	返済方法	備考

◆ 公的年金・個人年金・企業年金等

名 義	保険会社	種類	備考

◆ 不動産

名 義	所在地	持ち分	備考

《 成年後見制度について 》

認知症、知的障害、精神障害などの理由により判断能力が不十分となった人が、財産管理や契約で不利益をこうむったり、人間としての尊厳が損なわれたりすることがないように保護・支援するための制度です。

成年後見制度には〈法定後見制度〉と〈任意後見制度〉の2種類があり、どちらの制度を利用するためにも、家庭裁判所に申し立てをする必要があります。

(詳しくは、三郷市社会福祉協議会等にお問い合わせください。☎ 953-4191)

☆ **法定後見制度**・・・ 判断能力の程度などに応じて「後見」「保佐」「補助」の3段階に分けられ、裁判所で選ばれた成年後見人が、本人に代わって法律行為をしたり、被害にあった契約を取り消したりすることが出来ます。

☆ **任意後見制度**・・・ 元気なうちから、将来的な認知症などの不安に備えて、あらかじめサポートしてもらう代理人(任意後見人)を選ぶ、いざという時の財産管理や療養看護等についての代理権を与える契約を公証人が作成する公正証書で結んでおくものです。

延命治療の際に行われる主な方法の説明

◆ 点滴

水分や栄養を手足の静脈に入れます。血管が出にくい場合、皮膚に入れる(皮下)方法もあります。

長 所	短 所
① 前もって手術などの必要がない。 ② 必要な水分と多少の栄養分を確保できる。 ③ 開始するのも、中止するのも簡単である。 	① 生命を維持するのに十分な栄養を送ることが難しいため、長期に生きるのは難しいことが多い。 ② 胃や腸から栄養を吸収することができないので、胃腸の機能が衰弱する。 ③ 定期的(数日ごと)に針を刺し替える必要があり、場合によっては1日での刺し替えが必要となることもある。また、血管が出ない場合、繰り返し針を刺すことによって苦痛を感じることもある。 ④ 点滴をしている間は管につながれているため、不自由な時間を過ごさなければならない。 ⑤ 老衰やがんの終末期等の場合は、投与した水分や栄養が使われず、むくみの原因になり身体に負担がかかる。

◆ 中心静脈栄養法

鎖骨の下、首、足の付け根の深いところにある静脈にカテーテル(専用の柔らかい管)を入れることにより、点滴より高いカロリーが摂取できます。

長 所	短 所
① 新陳代謝機能(体の老廃物を除去し新しい細胞を作り出すこと)が保たれている場合、生命維持に十分な栄養(もちろん水分も)を入れることが出来る。 ② 発熱等でなければカテーテルは数か月間使用可能で頻繁に差し替える必要がないため苦痛が少ない。 ③ 病気の種類によっては長期に生きることが出来る。 	① カテーテルを入れる手技が必要であり、挿入部位を清潔に管理しないと感染症の原因となる。 ② 点滴をしている間は管につながれているため、不自由な時間を過ごさなければならない。 ③ 老衰やがんの終末期等の場合は、投与した水分や栄養が吸収されず、むくみの原因になり身体に負担がかかる。

◆ 経鼻経管栄養法

細いチューブを鼻から胃へ通し、そのチューブを通じて、流動食や水分、薬を入れる方法です。

長 所	短 所
① 口から食べることが出来ないほとんどの患者さんに使用可能で、長期間の管理が可能。 ② 手術をする必要がなく簡単に入れることが出来る。 ③ 病気の種類によっては長期に生きることが出来る。 	① 常時チューブが入っているので違和感や不快感があり、無意識に抜いてしまう事がある。 ② 口から食べることと併用できないため、飲み込みの練習がしにくい。 ③ 鼻の中のばい菌が喉から奥に運ばれて発熱、咳、痰などの原因になることがある。 ④ チューブによる圧迫で皮膚や粘膜に潰瘍が出来ることがある。

◆胃瘻（いろう）

胃カメラ、または手術でお腹に小さな穴をあけ、チューブを介して直接流動食や水分、薬を入れる方法です。

長 所	短 所
①生命を維持するために必要な栄養や水分を十分に体内に入れる事が出来る。 ②胃を通して栄養を入れるので、比較的自然な形で栄養を摂ることが出来、体力回復につながりやすい。 ③飲み込みの練習をして、食べることが出来るようになることもある。 ④経鼻経管栄養に比べ、鼻や喉の不快感がない。 ⑤病気の種類によっては、長期に生きることが出来る。	①胃瘻だけで栄養補給する場合、食事の楽しみがなくなる。 ②お腹にあけた穴の周囲がただれることがある。 ③認知症の最終段階や、老衰などの場合は、胃ろうからの栄養を入れても長期に生きることは難しい。 ④負担の少ない手術ではあるが、合併症によって病状を悪化させる可能性がある。 

◆ 心臓マッサージなどの心肺蘇生術

心肺蘇生術とは、心肺停止（心臓の拍動と呼吸が停止した状態）に至った際に、心臓マッサージや人工呼吸、薬物の注射や点滴によって、回復を目指す医療行為です。人工呼吸をする際は、口にマスクをあてるだけでなく、鼻や口から気管にチューブを入れる場合もあります。

これまでの研究によると、入院中の高齢者（終末期とは限らない）に対して心肺蘇生術を行った場合、一時的に心臓の拍動が再開するのは約4割、退院できるのは2割弱で、年齢の高い方ほど退院できる可能性は低くなっていました。また回復して退院するといっても、元の状態にまで戻るとは限らないという結果でした。

高齢だけでなく、「終末期」の場合、心肺蘇生術による回復の可能性はさらに低くなると考えられます。

◆ 人工呼吸器による補助

自身の力による呼吸が不十分になった際に、機械の力によって呼吸を補助する方法です。

機械と体をつなぐ方法には、マスクを口にあてる方法、チューブを鼻や口から気管に入れる方法、喉に穴をあけてチューブを入れる方法があります。

回復後には機械を外せる場合もありますが、回復が思わしくない場合、機械を長期間使用しなくてはならなくなる場合や、機械を外せないまま亡くなる場合もあります。

◆ 人工透析治療

腎臓は血液中の不要物を尿として体の外に排出しています。透析治療は腎臓の働きが極端に低下した際、機械の力によって腎臓の働きを代行する治療です。一般的な血液透析の場合、血管に針を刺して、体外に出した血液を機械に通してろ過し、不要物を除去した後に再度血管内に戻します。

急な病気では一時的な治療で済むこともありますが、慢性の病気で腎臓の働きが低下している場合は、概ね1回3～4時間、週に3回以上の透析治療を継続することになります。

終末期に透析治療を続ける場合は、透析中に亡くなる可能性も出てきます。

◆ 人工的な栄養・水分補給は行わない（自然にゆだねる）

長 所	短 所
①栄養、水分を補給しても、身体がそれを吸収・代謝出来ないため、何もしないことで体に負担をかけない。 ②脳内で痛みを和らげる物質が分泌されることによって、かえって症状が楽になることが多い。	①本人がやせ細っていくのをただ見ているのは家族にとってはつらい場合がある。



大切な人へのメッセージ

◆ 家族へのメッセージ





大切な人へのメッセージ

◆ 友人・知人・お世話になった方へ



各種相談・手続きのご案内

【相談窓口】

🌸 在宅医療等に関する相談（訪問診療・往診の相談など）・・・通院が難しいかなと思ったら・・・

三郷市 在宅医療・介護連携サポートセンター	☎ 949-6119 三郷市谷口544 保健センター分室
--	--

🌸 高齢者・介護している家族の総合的な相談・支援の窓口

三郷市地域包括支援センター

センターの名前	担当地区
みずぬま ☎ 950-3322	大広戸・仁蔵・笹塚・南蓮沼・駒形・上口（丁目なし）・彦倉（丁目なし） 彦成4丁目・采女1丁目・彦野（丁目なし）・三郷1～3丁目 さつき平1～2丁目・新三郷ららシティ1～3丁目
早稲田 ☎ 950-3201	半田・小谷堀・前間・後谷・田中新田・丹後・彦成5丁目 采女新田・早稲田1～8丁目
ひこなり北 ☎ 950-6777	下彦川戸・上彦川戸・上彦名・彦成1～3丁目・彦音1～2丁目 彦糸1～2丁目・彦川戸1～2丁目・天神1～2丁目
みさと中央 ☎ 949-0090	茂田井・幸房・岩野木・谷中・市助・谷口・花和田・彦江・彦江1～3丁目 彦沢・彦沢1～3丁目・番匠免・番匠免1～3丁目・上口1～3丁目 彦倉1～2丁目・彦野1～2丁目・泉1～3丁目・新和1～2丁目 栄1丁目・中央1～5丁目／インター南1～2丁目・ピアラシティ1～2丁目
みさと南 ☎ 956-8813	栄3～5丁目・鷹野4～5丁目・寄巻・鎌倉・戸ヶ崎・戸ヶ崎1～5丁目
しんわ ☎ 949-5522	東町・高州1～4丁目・新和3～5丁目・鷹野1～3丁目

【相談・手続き窓口】

三郷市役所 953-1111(代表)

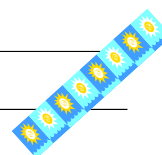
主な内容	担 当	直通電話番号
高齢者の生活支援事業・介護予防等申込み	長寿いきがい課 長寿いきがい係	930-7788
要介護認定申請・更新	介護保険課 介護認定係	930-7791
介護保険料納付・保険証発行 介護サービス提供	介護保険課 介護給付係	930-7792
後期高齢者医療保険証の発行	国保年金課 高齢者医療係	930-7789
死亡届、世帯主変更、火葬許可申請	市民課 戸籍係	930-7700
	市民課 市民係	930-7701
葬祭費申請	国保年金課 高齢者医療係	930-7789
	国保年金課 保険給付係	930-7702
地域包括支援センター、認知症施策	長寿いきがい課 地域包括係	930-7793
成年後見制度・福祉サービス利用の援助	三郷市社会福祉協議会 権利擁護センター	953-4191
粗大ごみの処分	三郷市不燃物処理場 (粗大ごみ受付センター)	0120-80-5383
消費生活相談	三郷市消費生活センター	930-7725
遺言、相続、多重債務、相続税等(要予約)	生活安全課 くらし安心係(予約窓口)	930-7724

メモ



(ご自由にお使いください)

(ご自由にお使いください)



協 力 三郷市長寿いきがい課

発行年月 平成30年6月

令和5年4月改訂

このノートの作成にあたり、以下の資料等を参考にさせていただきました。

公益社団法人 前橋市医師会「私の人生ノート」他

大切な人のために
自分のために ...

