

あなたは、45歳の働き盛り、開業して9年目の医師です。

32歳の時に5歳年下の女性と結婚し、現在10歳女子と7歳男子がいます。子供は順調に育っており、自慢の家族です。

車で20分のところに実の両親（80歳、76歳）が暮らしていますが、長男夫婦と同居しており、両親は、健康にも、暮らしにも大きな問題はありません。妻の両親にも心配はありません。

数年前から、時折胃の鈍い痛みを感じていましたが、ストレス胃炎だろうと、抗潰瘍薬を飲んでごまかしていましたが、最近特に痛みがひどく、食欲も落ちてきたため、決心して内視鏡検査を受けたところ、ステージⅣの胃がんと診断されました。5年生存率は10%以下です。昔なじみの、信頼できる医師団に恵まれたため、化学療法等は積極的に受けようと思っており、医療に対する心配は特にありません。

自分自身の仕事については、開業資金の返済はあと10年はかかると考えていたところでしたが、生命保険で何とかかなりそうな感触はあります。

両親のことは、兄に任せられるので安心なのですが、妻と子供のことが気がかりでなりません。経済的な問題も心配です。

「10年以上前に禁煙し、健康には気を付けていたのに、なぜ自分が？」という気持ちや、「これからというときに」といった感覚が頭を巡っています。

担当医から

「いろいろ辛いことがたくさんあるかと思うのですが、今日は、治療以外のお話をしたいと思っていますが、よろしいですか？」

「Aさんの、これからの時間の過ごし方について、よろしければ、お話ししたいのですが・・・」

- 下記の例を参考にして、自分のイメージを言葉にしてみましょう。
- できるだけ具体的に書きましょう。

1 イメージ

- 例
- あらゆる手段をとって最期まで病氣と闘う。
 - 積極的な治療は望まない。
 - 標準的な治療を受けたい。
 - 最先端の治療を受けたい。
 - どんな状況になっても一日でも長く生きたい。
 - () までは生きたい。(子供が結婚するまで、など)
 - () 歳まではできるだけ治療を受けたい。
 - 生活の質(口から食べる、声を出す、家で過ごす、仕事を続けるなど)を落とさないことを第一に考えて治療したい。
 - ある年齢(歳)まで生きたら、あとはできるだけ自然に任せ、医療処置は痛みをとるなど最小限のものにしたい。
 - 余命の長さによって希望が変わるか？
 <日単位> <週単位> <月単位> <年単位>
 たとえば、年単位で余命が期待できれば、つらくても治療するが、治療しても週単位でしか余命が延びないなら、その治療はしない。

2 大切にしたいことは何ですか？

- 例
- 生きる長さ
 - 生活の質・自分で()ができること。
 - できるだけ自宅で過ごしたい。
 - 治療方法に関して自分で判断したい。
 - 口から食べられること。
 - <自宅・ホスピス・病院>で最期を迎えたい。

3 これだけは嫌なこと

- 例
- 治療に関して自分で判断させてもらえない。
 - 標準的な治療をしてもらえない。
 - 痛みのコントロールが不十分で激しい痛みが続く。
 - 闘病中、自分らしい生活ができない。
 - 必要でも、苦しい検査は嫌だ。
 - 具合が悪くなったときでも入院はしたくない。

2 今の自分が望む医療、闘病のかたち

1 イメージ

2 大切にしたいことは何ですか？

3 これだけは嫌なこと

私の生き方

まずは、自分の人生について改めて考えてみましょう。過去や現在の生活を見つめ直すことは、自分が望む今後の生き方に大きく関わってくる大切な作業です。後々、近しい人にあなたの思いを伝える助けにもなるでしょう。

右のページは、すぐには書きにくいかもしれません。他のページから書き進めて、思いがまとまったときに戻ってきててもかまいません。心の整理がいたら、ゆっくり、じっくり考えながら記入していきましょう。

自分の思いを書き込んでいくことで、このノートは、あなたの『生き方』の貴重な記録になっていくはずです。『死』はその事実だけが切り離されて存在しているのではなく、あなたがこれまでどう生きてきたか、何を大切にしてきたか、これからどう生きていきたいか、ということと直接つながっています。死の瞬間まであなたが自分の人生を生きているということを確認するために、このノートを活用していただければ幸いです。

1 私について

1 大切にしていること

2 大きい出来事

3 家庭・家族

4 学校・仕事

5 友人・周りの人
