

脳卒中を
経験された
あなたへ

自分の気持ちを伝えるノート



名前

このノートのつかいかた

のうそっちゅう

脳卒中になって治療を受けて退院されましたが、いろいろなことを不安に思ったり戸惑われることがあると思います。

落ち着いてこれからのことを考えるために、まず、ご自分の思いを言葉にしてみませんか。

これまでの人生を振り返って今思うこと好きなこと、趣味・大切にしてきた思い出、これからどんなふうに生活していきたいか、もしも病気が再発したり、他の病気になったらどうしてほしいか。

これを機会に今後のことを考えておくことはとても重要なことだと思いませんか。これからの生活を安心して暮らしていくために、ご自分の気持ちや望んでいることを少しずつ書きとめておきましょう。自分一人では何を書いたらいいかわからないという人は、ご家族や親しい人たちと相談して書いてみてください。また、周りの人たちにも、このノートを読んでもらいましょう。そうすれば、大切な人たちに、ご自身の「思い」をきちんと伝えることができるのではないのでしょうか。

このノートは、「あなたの思い」を整理していくためのノートです。ご自分で思っていることを、ご家族と一緒に考えながら、書いてみませんか。

いま書けることだけで構いません。気持ちが変われば何度でも書き直せばいいのです。
あなたのノートなのですから。

もくじ



<ご自分の思いを書いておきましょう>

わたしのこれまでの人生を振り返って

1

わたしの好きなこと・趣味・大切にしていた思い出

2

こんなふうに住生活していきたい

3

心配なこと・困っていること

4

手伝ってほしいこと

5

<忘れないように書いておきましょう>

主な連絡先

7

療養の記録

8

<これからのために知っておきましょう>

脳卒中克服十か条

9

もしかするとこれから先に起こるかもしれないこと

11

重症になったときに受けるかもしれない治療

13

<もしも...のことも考えてみましょう>

もしもの時にはこうしてほしい

15

わたしのこれまでの人生をふりかえって

山あり谷ありの人生だった

若い頃は子育てにおわれていた

こんなふうに生活していきたい

できるだけ家ですごしたい

家族との時間を大切にしたい



心配なこと・困っていること

夜眠れない

薬が多くてわかりにくい



◀ スマホで読み取ると「一緒に考えましょう
これからのこと。脳卒中相談窓口」
の動画が見られます。

手伝ってほしいこと

散歩と一緒に歩いてきてほしい

家事を手伝ってほしい



主な連絡先（名前、電話番号）

かかりつけ医

かかりつけ薬局

かかりつけ歯科医

通院中の医療機関

ケアマネジャー

医療費相談

社会福祉相談

職場・就労相談

患者会

介護機器

タクシー

療養の記録

病名

入院した医療機関

受けた治療

受けた・受けているリハビリ

利用・申請した手当や支援制度

医療費助成

障害者手帳

傷病手当



◀ スマホで読み取ると日本脳卒中協会の「脳卒中患者さんのための情報」が見られます。

脳卒中

公益社団法人

生活
習慣

じこかんりふせ のうそっちゅう
自己管理 防ぐあなたの脳卒中

学ぶ

さいはつ
知る学ぶ 再発防ぐ みちしるべ

ふくやく
服薬

やめないで あなたをまもる その薬

かかり
つけ医

まよったら すぐに相談 かかりつけ

はいえん
肺炎

はいえん
あなどるな 肺炎あなたのいのち取り

克服十か条 ● ● ●

日本脳卒中協会

リハビリのコツはコツコツ 根気よく

リハ
ビリ

社会とのきずな忘れず 外に出て

社会
参加

こくふく ささえあい 克服しよう こういしょう 後遺症

こういしょう
後遺症

ふくしせいど
ひとりじゃない 福祉制度の活用を

しゃかいふく
社会福
しせいど
祉制度

さいはつ 再発か? まよわず すぐに 救急車

さいはつじ
再発時
対応

もしかするとこれから先に 起こるかもしれないことと その治療

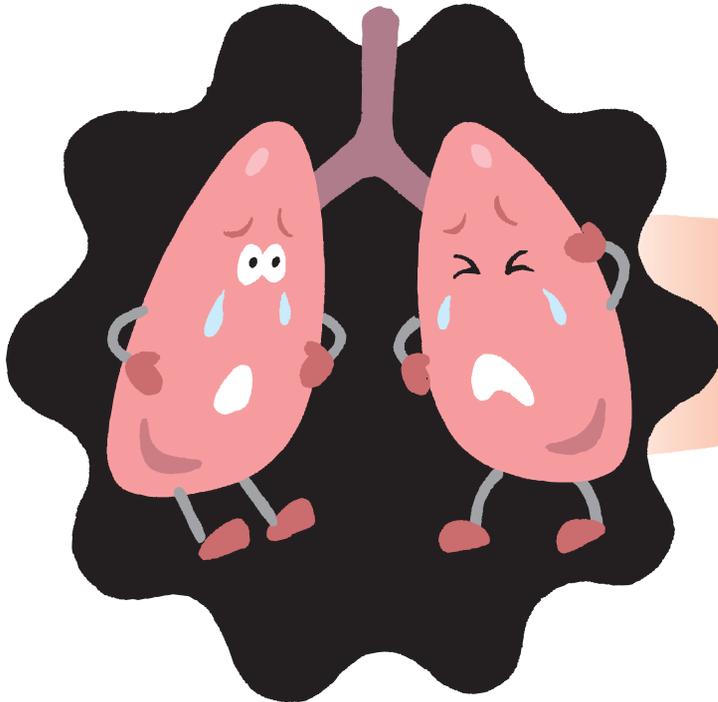
今回はご自宅に退院することができますが、
これから先

1. 脳卒中の再発
2. 肺炎などのほかの病気にかかる
3. 転んでけがをする

といったことがあるかもしれません。

そのようなことをきっかけにして、身体の状態が
今後重症になって、回復が難しいときでも、口から
食べられない場合の栄養補給や、心臓や呼吸の
補助など、命を守るための治療を行うことがあります。
まずは、そうしたことを知っておいてください。

しんぞう ほじょ
心臓の補助



こきゅう ほじょ
呼吸の補助

えいよう ほきゅう
栄養の補給



じゅうしょう

重症になったときに受けるかもしれない治療

重症の患者さんに行う治療を紹介しています。これらの治療は「回復を目指す」治療としても行われますが、「一時的に命をのばす」目的で行われることもあり、そのような場合には「えんめいちりょう延命治療」と呼ぶことがあります。

心臓が止まってしまったときに、胸を手で押して、心臓が動き出すのを助けます。



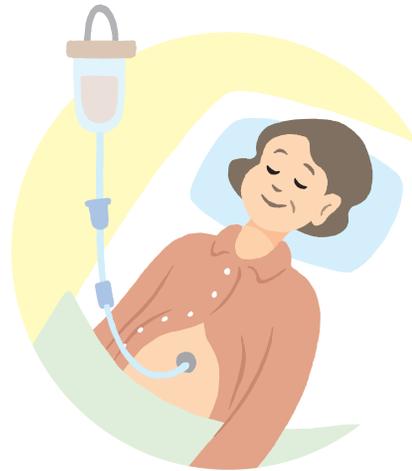
心臓マッサージ

自分で息をすることができなくなったときに、のどに管をいれて(きかんないそうかん気管内挿管)、機械の力を借りて息ができるようにします。(人工呼吸器)



気管内挿管

ごはんを飲み込むことが難しくなったときに、おなか(胃)にチューブをつないで、そこから栄養をとります。



胃ろう

時にはのどに小さな穴をあけて、そこからチューブをつなぐこともあります。(気管切開^{きかんせっかい})



人工呼吸器



気管切開

延命治療を「受ける」「受けない」をあらかじめ決めておくと、いざというときに自分の希望通りの医療を受けることができます。

もしものときにはこうしてほしい

前のページでは、重症で回復が難しいときに、一時的に命を延ばすための治療(延命治療)を紹介しました。

あなたなら重症で回復が難しい状態になってしまったときはどうしてほしいですか？

「延命治療までは受けたくない」

「1分でも1秒でも長く生きていたい」

色々な考え方があると思いますが、希望があるなら言葉にしておかないと伝わりません。

もしものときには、自分の気持ちをうまく伝えられないことがあります。だからこそ、いまのうちに伝えておきたいことを、普段から「こうしたい」とご家族にしっかり伝えるか、何かの形で書いておくことが大切です。

たとえば、右のページに書き込んでおく方法もありますし、ご家族や親しい方と一緒に相談して、その思いを伝えておくこともできます。

書いた内容は、何度でも取り消したり、書き直したりすることができます。



厚生労働省も、「人生会議」の中でこのような方法を紹介しています。
◀ 「人生会議」については、左のQRコードをスマホで読み取って見ることができます。

お名前(ご本人)

お名前(ご家族など)

20 年 月 日

お名前(ご本人)

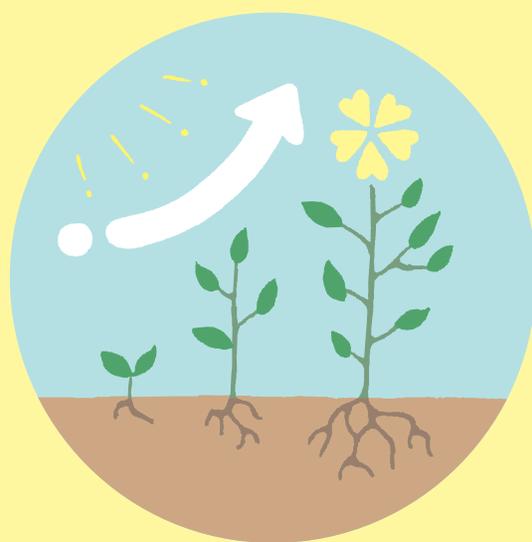
お名前(ご家族など)

20 年 月 日

*3回目以降の変更は次のページに書いてください。

一般社団法人日本脳卒中学会 脳卒中における緩和と療養の生命倫理に関するプロジェクトチーム
(五十音順に掲載)

一般社団法人国立大学協会参与	位田隆一
特定医療法人社団三光会理事長	井林雪郎
東北大学大学院医学系研究科神経外科学分野教授	遠藤英徳
国立循環器病研究センター脳神経外科部長	片岡大治 (座長)
国立循環器病研究センター脳血管内科部長	古賀政利
獨協医科大学 脳卒中センター長	竹川英宏
中国労災病院治療就労両立支援センター所長	豊田章宏
兵庫医科大学医学教育センター特別招聘教授	中島 弘
熊本大学病院脳神経内科特任教授	中島 誠
済生会熊本病院脳卒中センター特別顧問	橋本洋一郎
川崎医科大学脳神経外科教授	菱川朋人
森之宮病院診療部医療社会事業課副部長	藤井由記代
自治医科大学内科学講座神経内科学部門教授	藤本 茂
京都大学医学部附属病院脳卒中療養支援センター ・もやもや病支援センター センター長	宮本 享
国立循環器病研究センター脳神経外科医長	森 久恵 (事務局)
関西医科大学神経内科学講座 教授	薬師寺祐介



一般社団法人日本脳卒中学会