

# 「医療・ケアについての もしも手帳」とは

命が危ないくらい 重い病気などのために 言葉が出てこなくなるなど、  
自分の気持ちを ほかにの人に伝えることが むずかしくなることがあります。

もし そうなったら 自分がどうしたいのかを 元気なときから 考えておくための手帳です。

誰でも「ずっと 元気でいたい」と 思いますよね。

それでも、年をとっていくと、病気になりやすくなります。

そして、いつかは 亡くなります。

例えば・・・

あなたは 意識がない状態でも 右の絵のような治療をして

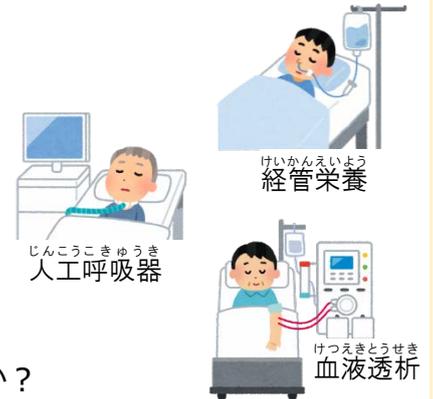
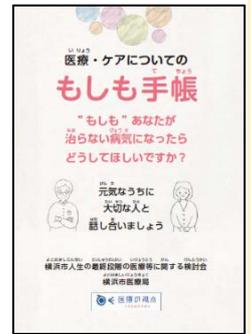
1日でも長く生きてみたいと思いますか？

それとも、痛みやつらさをなくす治療だけ受けたいと思いますか？

気持ちは変わります。 今日あなたの考えは 明日になって変わっても良いのです。

あらかじめどうするかを 決めるためのものではありません。

今のあなたは どう思うのかを 考えたり 家族や大切な人と話し合ってみましょう。



## 3つの質問に 答えよう

「もしも 治らない病気になったら  
どこで どのように 過ごしたいか」を  
考えてみましょう。

「もしも手帳」の中にある  
3つの質問に 答えてみてください。

## 何度でも 書き直していい

あなたの気持ちは、  
これから 変わっていくかもしれません。  
気持ちが 変わったら、  
書き直してみましょう。

## 家族や大切な人といっしょに

「もしも手帳」が書けたら、  
あなたの 家族や大切な人といっしょに  
話し合ってみましょう。

ひとりで書くのが大変だと感じたら、  
あなたの 家族や大切な人といっしょに  
話し合いながら 書いてください。

横浜市人生の最終段階の医療等に関する検討会

【問い合わせ】

横浜市医療局がん・疾病対策課

電話：045-671-2444