

未来の自分から 今の自分へのお守り処方

迷ってもいい、変わってもいい。
あなたの今を大切に。



一般社団法人慈山会医学研究所付属

坪井病院

このノートがあなたの “お守り“になるように——



このノートは、間質性肺炎と診断を受けたあなたが、
これからの過ごし方や治療について、



ご自身の『気持ち』や
『希望』を整理するためのものです。



「今は決められない」「迷っている」こともあって当然です。
それでも、自分の想いを書き残しておくことが、
いざという時の『お守り』になります。

大切な人たちと一緒に考えるためのきっかけとして
このノートをご活用ください。

一緒に考えることの大切さ

このノートは、
あなた一人で決めるためのものではありません。

あなたとご家族や、あなたの治療に関わる方々と
一緒に考えていくための道しるべです。

身体の状態、気持ち、生活のこと...
様々な想いとバランスをとりながら、

『どうしていききたいか』を
少しずつ言葉にしていきましょう。

薬剤師



ケアマネジャー



家族

リハビリスタッフ



訪問看護師



病棟
看護師



医師

未来の自分から、今の自分へ

～『未来のわたしからの手紙』～

親愛なる“今のわたし”へ

あなたは今、とても不安で、
たくさんの事が心配だと思います。

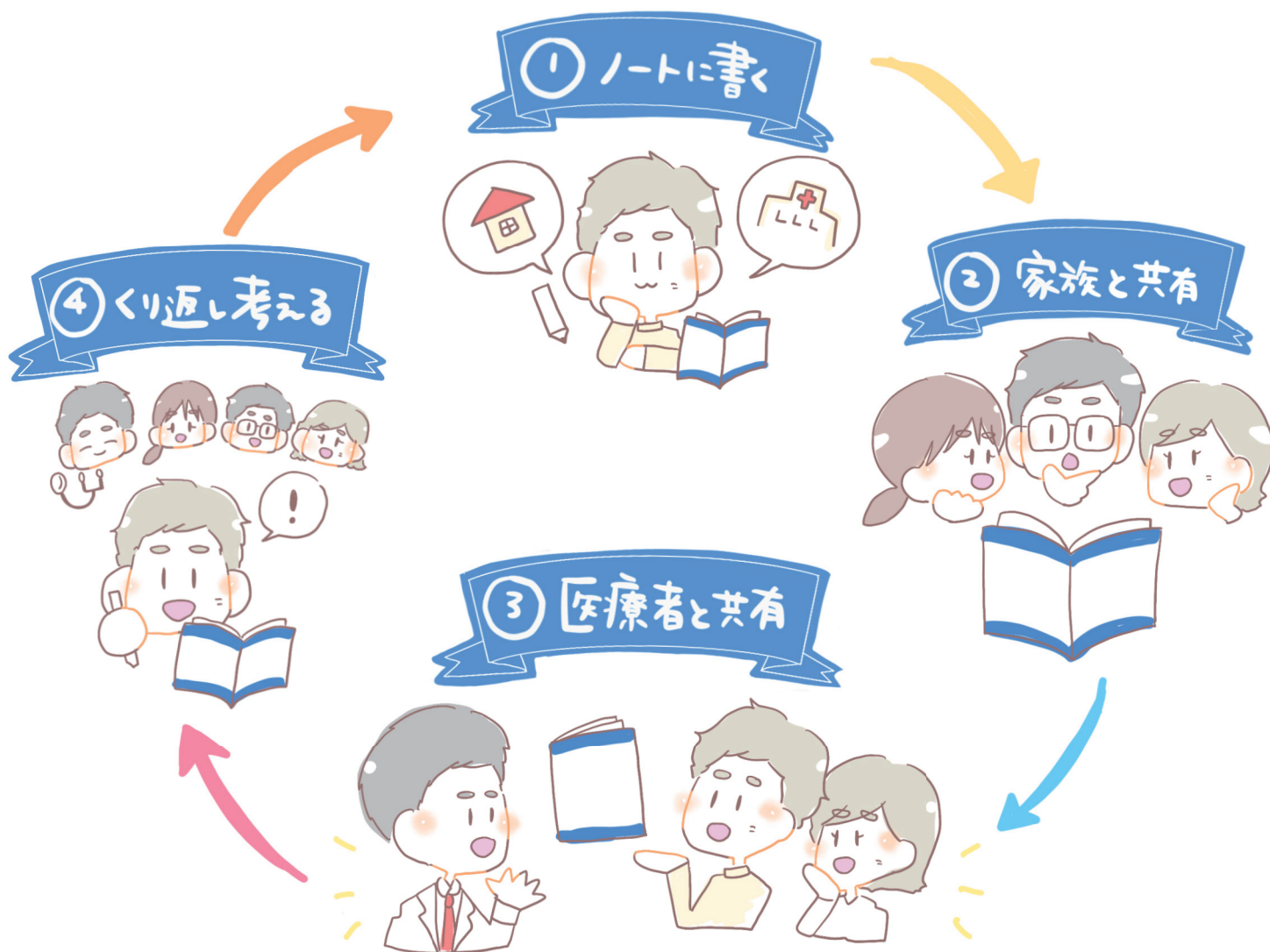
でも大丈夫。ここまでやってこれたあなたは、
ちゃんと大切な人に支えられています。

あなたがこれから選ぶこと、考えることは、
全部あなた自身を守るための“お守り”になります。

怖いときは、誰かと一緒に考えて。
決められないときは、少し休んで。

未来のわたしより

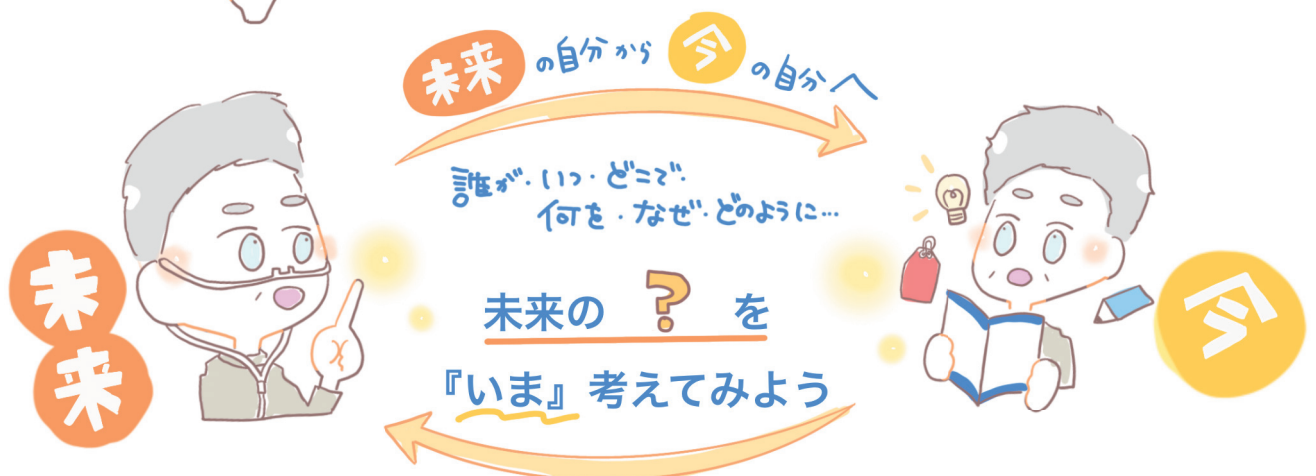
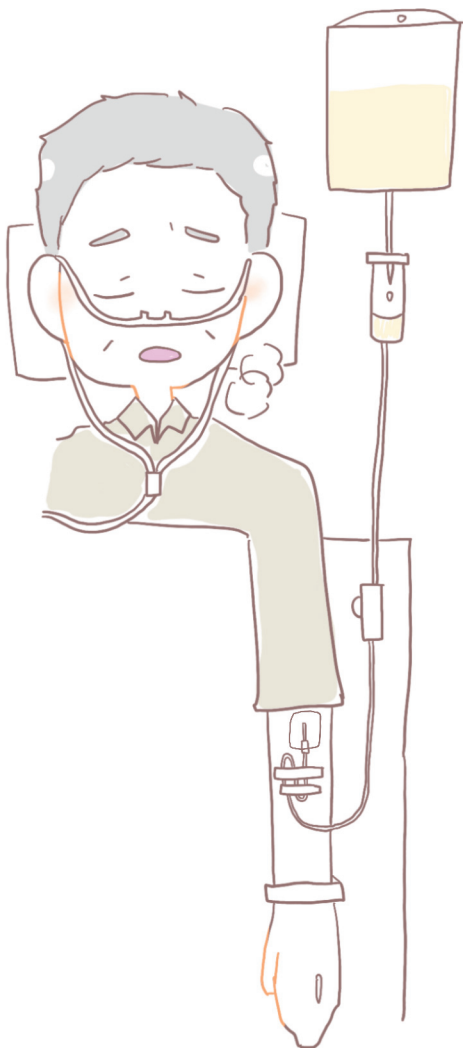
ノートの書き方



このノートは一度決めたらOK!ではなく
その時の自分の想いの変化に合わせ
繰り返し話し合うためのヒントになるノートです。

どんな選択がその時の自分や家族の想いと
一番『なじむ』のかを一緒に考えていきましょう。

これからの治療や過ごし方を 話し合えていないとき



これからの治療や過ごし方を 話し合えているとき



もしもの時にこのノートが
家族にとっての『お守り』にもなります



自分の心が『健康』だと

感じる瞬間を想像する

おしゃべりをしているとき



趣味を楽しんでいるとき



あなたの心はどんな事をしている時に
『健康だなあ』と感じますか？

あなたは

どんなことをしている自分が好きですか？

おうちのふとんで
寝ているとき



これが
一番いい...

孫の成長を
見るとき



何気ない日常の一コマや
心が『健康だなあ』と感じる瞬間に、

...

あなたのお守りになるヒントが
隠れているかもしれません。

美味しいものを食べているとき



家族とおにぎりしているとき



あなたにとって 自分らしく過ごすために大切にしたいこと

体に苦痛を感じないように
過ごしたい



自分が望む場所で過ごしたい



自分の好きなこと・好きな時間を
持ちながら過ごしたい



大切な人に迷惑をかけないように
過ごしたい



あなたがこの中で最も
大切にしたいことはなんですか？

今のあなたの素直な想いを
書いてみましょう



今すぐ全てを決めなくて大丈夫！

困った時はご家族や
医療者へ相談しましょう！

治療についての希望

治療薬の継続



☐ 続けたい ☐ 副作用が強ければ中止したい ☐ 迷っている

在宅酸素療法(HOT)を



☐ する ☐ しない ☐ 迷っている

痛みや苦痛を取り除くケアを



☐ する ☐ しない ☐ 迷っている

今後の過ごし方についての希望

急変時の入院を



☐ する ☐ しない ☐ 迷っている

人工呼吸器を



☐ 使う ☐ 使わない ☐ 迷っている

最期を迎える場所



☐ 自宅 ☐ 病院 ☐ 迷っている

おもな用語解説

緩和ケア



痛みや苦しさを和らげるためのケアのこと。

緩和ケアを中心に行う『ホスピス』という病院もあります。

在宅酸素療法(HOT)



自宅で酸素を吸入して体内の酸素を保つ治療です。ホットとも言います。

酸素を吸うことで息苦しさを減らして自宅内で活動しやすくするための方法です。



急性増悪

突然、急速に何の症状もなく、状態が悪化・進行すること。

間質性肺炎の方の症状で、何の前触れもなく突然の激しい呼吸困難感が起こること。



人工呼吸器(全身麻酔下の挿管管理)

自分で十分に呼吸ができない時に機械が呼吸を助ける『延命治療』の一つです。

全身麻酔下の眠った状態で気道にチューブを入れて機械で呼吸を助ける方法のため、話すことや口から食べることはできません。



人によって受け入れるスピードと内容には個人差があります。

本心はことばと裏腹な場合もあります。

症状が進行していく中で想いが揺れる場面もあると思います。

一度で決めずに・そして一人で決めなくて大丈夫です。

その時々のお気持ちの変化に合わせて
ご家族や医療者と一緒に考えていきましょう。

あなたの想いを自由に書いてみよう

このページは、遠慮も、我慢も、いったん置いて
ここは、あなたの『ほんとうの気持ち』を自由に書いていい場所です。

迷っていても、言葉にできなくても、書くことで少しずつ見えてくることがあります。
いまの『そのまま』の気持ちを書いてみてください。

多少の制限はあっても
病院で安心に過ごしたい



家で過ごしながらか通院が難しくなったら
往診をお願いしたい



今のあなたの素直な気持ちが
未来のあなたへのお守りになります



自分のやりたいことを
やりたい!



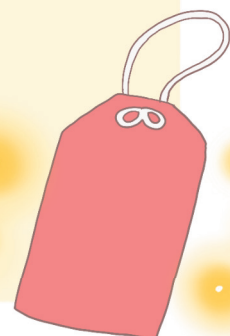
できる限りの治療を受けたい



自宅で家族との時間を
大切にしたい



あなたの想いを自由に書いてみよう



間質性肺炎についてもっと知りたい方へ
無料ハンドブックをご利用いただけます。



相談先
間質性肺炎 患者会 『一期一会』



『一期一会』は間質性肺炎の患者さんと
ご家族の相談や交流を支える患者会です。

同じ悩みや経験を持つ方同士で安心してつながり、
気持ちや疑問を共有できる場として活動しています。

イラスト制作
訪問看護師イラストレーター きつね



現役の訪問看護師として働きながら、
『伝える』から『届く』カタチにをモットーに、

日々の現場で生まれる気づきや物語を
漫画・イラストエッセイにして発信中。



このノートを手にした ご家族・医療者の方へ

このノートは迷ったときや心が揺れ動いている時に
自分の想いを見つめ直すためのものです。

時間と病状の変化とともに気持ちも変化します。
気持ちはいつ変化してもいいのです。

大切なことはその『変化』を伝え、
『一緒に繰り返し話し合うこと』です。

このノートが読まれているご本人や
ご家族の『お守り』となりますように

