

◆医療ルネサンスは月々金曜日掲載です。

くらし 家庭

「もしも」に備え

ノートで共有

病気で倒れるなどして、自分のことが自分でできなくなったら……。そんな時に備えて、必要な情報をまとめたノートがあると役に立つ。記載する項目はもちろん、家族らとどのように共有するかも重要だ。専門家にノートの作り方や注意点を聞いた。



「ノートは自分のためにも、家族のためにもなる。早めに書いてほしい」と話す山田さん



「もしもの時は突然訪れる。分からないことはかりで本当に大変だった」。「認知症の親と『成年後見人』」などの著書がある、フリーライターの永峰英太郎さん(54)は、10年前に両親の病気が判明した後の混乱をこう振り返る。

まず、日々の生活費や年金など、家のことを全てを管理していた母が入院した。通帳や関連の書類を家中探し回り、治療費などは立て替えた。「危篤状態の母に銀行口座について尋ねたこともあった」という。

母の死後、今度は認知症の父が食道がん。病院に連れて行ったが、父の病歴やアレルギーの有無を答えられなかった。父は自身の状況が理解できないため、治療の選択でも悩んだ。

永峰さんは「先を見通せず、不安だった。情報の整理と共有は早いに越したことはないと感じた」と話す。永峰さんが勧めるのが、「もしも」を想定したノートの作成だ。書き留めるものは何でもよい。書いておきたい項目は多岐にわたるが、まず、お金と健康に関する情報を押さえたい。利用している金融機関や医療保険の情報、病歴や服用中の薬などだ。全国銀行協会によると、預金

■もしもに備え、記載したい主な情報

<お金>

- ・預貯金のある口座の情報
- ・加入している保険
- ・年金の受取口座、基礎年金番号
- ・有価証券などの金融資産
- ・ローンの状況

<医療情報>

- ・持病や服用している薬
- ・かかりつけの病院や薬局
- ・病歴、アレルギーの有無

<意向>

- ・病名や余命の告知
- ・延命治療の希望
- ・最期を迎えたい場所
- ・最終的な判断を委ねる相手

(永峰さん、山田さんの話を基に作成)

お金や医療情報 家族に保管場所伝える

の引き出しは原則、預金者の意思確認が必要だが、「治療や介護にかかる費用の振り込みなどについては、各金融機関が個別に相談に応じている」。その際、通帳や届け出印などが一式そろっているとスムーズという。健康の情報には、自身の意向も記すとよい。「余命は告知してほしくない」「最期は自宅で過ごしたい」などと残しておけば、家族が治療を選択する際によりどころになる。

終活の専門家をつくるNPO法人「ら・し・さ」(東京)副理事長の山田静江さんは、こうした内容に加え、「この人に聞けば状況が分かるという相手の連絡先も大切」と話す。かかりつけ医やケアマネジャー、近所でお世話になっている人たちだ。

ノートは書いて終わりにしない。情報は共有できなければ意味がない。信頼できる家族に保管場所を伝えたり、事前に写しを渡したりする。一人暮らしの場合、持病など健康情報は目につきやすい場所に貼っておいてもよい。記載内容は適宜更新し、年一回は全体的に見返そう。更新した日、誰と情報共有したかも記録する。

「書き方が分からない」「家族でも自分の状況や思いをつまびらかにするのは気が引ける」という人もいる。そうした場合、子どもが親に質問して回答を書き留める方法もある。子ども自身も率先して自分のノートを作るといい。親の不安や懸念が分かり、寄り添ったやりとりにつながるという。

山田さんは「自分に何かあった時の準備は、年齢に関係なく大事。人生を最後まで、自分らしく生きるために前向きに取り組んでほしい」と話している。