

# 我が家がいちばん

～住み慣れた家で自分らしく過ごすために～



## 在宅療養って何？

**病気になっても、なるべく家で過ごしたい。  
できれば入院したくない。**

**島田市民意識調査結果より**

- できるだけ在宅で療養したい 19.2%
- できるだけ在宅医療を継続し、必要があれば入院したい 48.0%

(平成 26 年 5 月実施)

**と思っている、あなたとあなたのご大切なご家族へ**

あなた自身、あるいは、あなたの家族が身のまわりのことができなくなったり、がんなどの病気によって在宅療養の日々を過ごさなければならなくなったときのことを考えたことがありますか？

今まで通り自分らしく暮らし、家で最期を迎えられたらどんなに幸せでしょう。

住み慣れた家で療養するあなたのつらさを和らげ、家族の介護負担を少なくするために、医療や介護に関わるいろいろなスタッフがお手伝いさせていただくことができます。

「住み慣れた我が家で最期まで自分らしく過ごしたい」「我が家は最高の特別室」と思っているあなたのそんな想いをかなえるための在宅ケアについてわかりやすくご紹介します。

# 目 次

在宅療養ってなに？	1
よりよい在宅療養のために	2
<b>エピソード1</b> 母が階段を踏みはずし、大腿骨骨折で入院手術しましたが 寝たきりになり、「せん妄」が出てきました	3
<b>エピソード2</b> 手術をして抗がん剤治療を受けました	4
<b>エピソード3</b> 住み慣れた我が家で最期まで暮らしたい	5
<b>5つのこつ</b> 住み慣れた我が家で介護と生活を支えるために	6
島田市内の訪問看護ステーション・高齢者相談窓口高齢者あんしんセンター	7
リビング・ウイル	8

# 在宅療養ってなに？

## ときどき入院 ほぼ在宅

住み慣れた家で  
家族に囲まれて  
自分らしく過ごしたい

病気の後遺症や  
難病のため、日常生活に  
支障がある

病状が悪ければ、  
病院に一時入院し、  
落ち着いたら自宅に帰る

病院に定期的に  
通院するのが難しい

医療・介護スタッフが連携し、定期的にご自宅を訪問して診察・お薬の処方・血液検査・介護サービス等を行い、症状の改善や安定を図るように努めます。ご自宅でできない治療は、病院と連携し、あなたに寄り添った医療を目指します。

## いい加減が良い加減

### ～ 我が家はホームグラウンド～

「退院後、どうしたらいいの？」そんな心配をしないでのんびり過ごしたい。

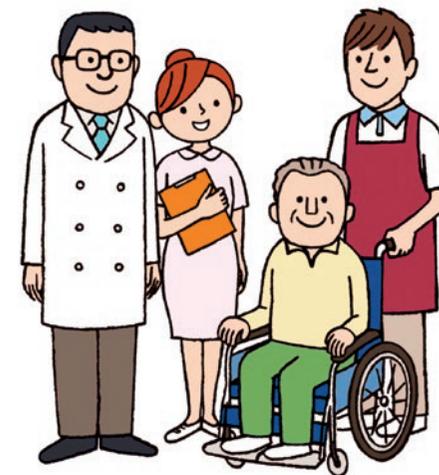
あなたのことをよく知っている医療・介護スタッフが連携し、

あなたの想いに寄り添った医療ができるように努めます。

厳しい管理がないこと、あなたが自由に趣味やいきがいを楽しめることで、

大切なご家族も肩の力が抜けるかもしれません。

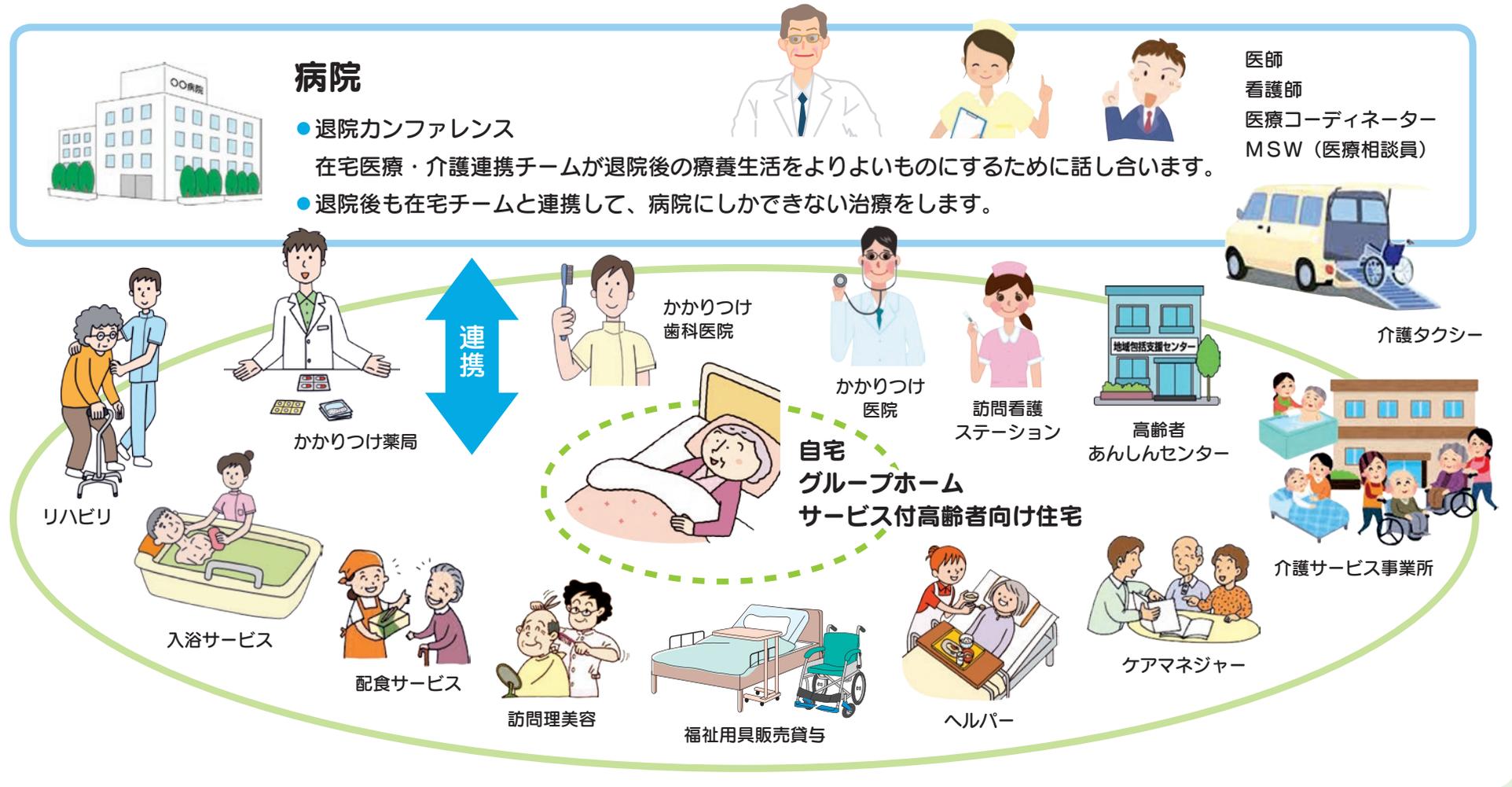
幸せに過ごすコツは、病気と折り合いをつけながら生活していくことではないでしょうか…。



# よりよい在宅療養のために

あなたとご家族のために何ができるか？

あなたを中心に医師、看護師、歯科医師、薬剤師、医療コーディネーター、医療相談員、ケアマネジャー、高齢者あんしんセンター、ヘルパー、リハビリ、福祉用具販売貸与、介護タクシー、配食サービス、訪問理美容サービス等医療・介護スタッフがチームを組んでサポートします。



# エピソード 1

## Aさんの場合



### 母が階段を踏みはずし、大腿骨骨折で入院手術しましたが寝たきりになり、「せん妄」が出てきました・・・

「せん妄」とは、意識が混濁した状態です。突然そわそわしたり、興奮して動き回ったり、話が全然通じなくなったりする等の症状が出現します。大半は回復に向かいます。

### どうしよう!

退院日が決まりましたが、自宅で介護ができるのか心配です。夫婦がともに働いているため日中は母一人になってしまいます。かと言って、施設に預ける決心がつかません。

### こうしました

島田市高齢者あんしんセンターに相談しました。



介護保険認定を申請し、要介護2と判定されました。ケアマネジャーさんが決まり住宅改修をしました。今はデイケアに週4日通っています。昼食時はヘルパーさんをお願いしています。入浴もデイケアでお願いし、暑い日のシャワー浴だけは家族の助けを借りながら自宅です。トイレなど自宅内の移動は杖を使用してできるようになりました。休日には、押し車を押しながら長男と一緒に近所を散歩しています。住み慣れた我が家で暮らすうちに「せん妄」も改善し、ホッとしました。

#### 島田市高齢者あんしんセンター

島田市の中学校区ごとに1か所あり、地域の高齢者の総合的な相談を行っています。

#### 介護保険

長寿介護課に認定申請し、要介護認定を受けて利用します。介護サービスの1割又は2割が自己負担となります。

#### ケアマネジャー

介護保険サービスの調整や介護計画(ケアプラン)を作成する人です。

#### 通所介護

送迎付きの日帰りサービスで、入浴、食事、レクリエーションなどを提供しています。

#### 福祉用具貸与

介護保険の認定をされた方は、状態によって介護用ベッドや車いすなどのレンタルもできます。

#### 特定福祉用具購入

介護保険の認定をされた方は、ポータブルトイレやシャワーチェアなどの排泄や入浴関連の福祉用具を、指定を受けた業者から購入できます。購入費の一部は自己負担です。

#### 住宅改修

介護保険の認定をされた方は、手すりの設置や段差解消などの住宅改修ができます。改修費の一部は自己負担です。事前申請が必要です。

#### 短期入所

介護保険の認定をされた方は、一時的に施設に泊まり、ケアや介護、機能訓練などが受けられます。





## 手術をして抗がん剤治療を受けました…

### どうしよう!

私は、がんで手術を受けて、抗がん剤の治療も病院の外来で何度も受けました。最近では外来に行くのはとても疲れます。少し痛みがあるのですが、延命治療はせず、できる限り家族と家で過ごしたいと思っています。けれど、家で過ごすことが家族の負担になるのではないかと悩んでいます。



### こうしました

病院の担当の先生と相談し、近所のかかりつけ医に往診や訪問診療をお願いすることにしました。

訪問診療の先生と訪問看護師さんが定期的に家に来てくれるようになりました。

もしも、痛みが強くなってきても医療用麻薬等を使用した緩和医療を受けられるそうです。定期的に来てくれるので、家族の負担も多くなさく安心しています。



#### 訪問診療

医師が定期的に診察のため訪問し、処方や医療器具の交換などをします。

#### 往診

急な発熱や痛みなど体調が変化したときに連絡すると、医師が診察のために訪問します。

#### 訪問看護

看護師が自宅を訪問し、医師の指示に基づき、ひとりひとりの状態にそった看護をします。

#### 緩和医療

がん等の病気によっては、病気の症状のほかに、痛み、倦怠感などのさまざまな身体的な症状や落ち込み、悲しみなどの精神的な苦痛を経験します。「緩和ケア」は、病気が診断されたときから行う、身体的・精神的な苦痛をやわらげるためのケアです。

#### 福祉用具貸与

介護保険の認定をされた方は、状態によって介護用ベッドや車いすなどのレンタルもできます。





# 住み慣れた我が家で最期まで暮らしたい

## どうしよう!

おじいちゃんは、食事が少ししか食べられなくなり、  
そのうち寝たきりになってしまいました。  
痰の吸引も必要でした。  
おじいちゃんは「住み慣れた自分の家で最期まで暮らしたい」  
といつも言っていたので、  
私たち家族は最期まで家でみてあげたいと思っていました。  
でも、それぞれ仕事があるため、家族の負担が大きく、  
介護ができないと思っていました。

## こうしました

かかりつけ医に  
相談しました。

## 望みがかないました

ほとんど毎日訪問看護師さんやヘルパーさんが家に  
来てくれて、おじいちゃんのお世話をしてくれました。  
私たち家族の不安な気持ちも聞いてくれ、栄養剤や  
薬は薬剤師さんが届けてくれました。入れ歯が合わなく  
なったときには歯医者さんが来てくれました。  
いざという時も訪問看護師さんが先生にすぐに  
連絡してくれて、  
最期まで家でみてあげることができました。

### 訪問薬剤管理指導

薬剤師が自宅を訪問して、薬を届けて、薬の説明や  
服薬指導など医師の指示に基づいて行います。

### 訪問歯科診療

歯科医師が自宅を訪問し、むし歯の治療や入れ歯の  
作成などを行います。

### 訪問看護

看護師が自宅を訪問し、医師の指示に基づき、  
ひとりひとりの状態にそった看護をします。

### 訪問介護 (ホームヘルパー)

ホームヘルパーが介護保険の認定をされた方の自宅に訪問して、  
身体介護や生活援助を行います。

### 訪問入浴介護

介護保険の認定をされた方に対して、自宅に浴槽を持ち込み、  
入浴の介助を行います。



# 5つのこつ 住み慣れた我が家で介護と生活を支えるために



ねぎらいやほめ言葉はお互いのストレスを減らす効果があります。  
介護する側、される側のちょっとしたひと言が在宅介護を続ける秘訣です。



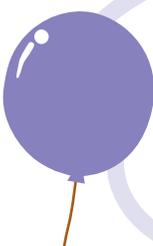
病気のこと、介護のことをよく知らない  
と不安が募ります。できるだけ正確な病  
気の情報、介護の情報を集めましょう。



介護は、思い込みややり過ぎも禁物  
です。介護される人の気持ちや希望  
にそっているか、確認しましょう。



自分には何ができるかを考え、  
買い物や送り迎えなど家族の  
中で役割を分担しましょう。



一人ひとりの生活も大切です。  
ひとりで抱え込まず、ご家族も自分の  
時間を作って息抜きをしましょう。





# 島田市内の訪問看護ステーション



## 訪問看護ステーション アポロン

島田市伊太2170-1  
☎ **0547-37-7042**  
営業時間：月～金  
8:30～17:30

## 訪問看護ステーション はーとナース

島田市本通五丁目4-8  
☎ **0547-36-7272**  
営業時間：月～金  
8:30～17:30

## 島田市訪問看護 ステーション

島田市野田1200-5  
☎ **0547-34-3284**  
営業時間：月～金  
8:30～17:15

## 訪問看護ステーション ルピナーズ島田

島田市旗指534-7 牛尾ビル  
☎ **0547-32-9285**  
営業時間：月～金  
8:30～17:15

# 高齢者の相談窓口 高齢者あんしんセンター

受付時間

月～金  
8:30～17:15

## 高齢者あんしんセンター 第一・北

(第一中学校区・北中学校区)  
アポロン内  
☎ **0547-33-0882**

## 高齢者あんしんセンター 第二 (第二中学校区)

保健福祉センター  
「はなみずき」内  
☎ **0547-34-3240**

## 高齢者あんしんセンター 初 倉

初倉地域総合センター  
「くらら」内  
☎ **0547-30-0617**

## 高齢者あんしんセンター 六 合

六合公民館「ロクティ」内  
☎ **0547-32-9699**

## 高齢者あんしんセンター 金 谷

金谷北地域交流センター内  
☎ **0547-45-5610**

## 高齢者あんしんセンター 川 根

市役所川根支所内  
☎ **0547-58-0321**



# リビング・ウィル →

見本

ご記入済みですか？

ご家族は承知していますか？

医療・介護スタッフに意思表示していますか？

「もしものとき」の医療・ケアについての生前の  
意思表示（リビング・ウィル）に関しましては、  
医療・介護スタッフにご相談ください。

## 「もしものとき」の医療に対する希望

「もしものとき」とは、不慮の事故や病気の悪化、あるいは老衰などにより「できる限りの治療をしても、回復する見込みがなく、生命維持処置を行わなければ、比較的短期間で死に至るであろう、不治で回復不能の状態」です。そのとき、あなたはどんな医療を受けたいのか、受けたくないのか。医療に対する希望を書いてください。あなたの意思を尊重します。あなたが書けない場合は、代筆してもらってください。あなた自身で判断できなくなったとき、主に大切なご家族や主治医の参考になると思われます。この希望は、いつでも修正できます。この希望に法的な意味はありません。

このページ（リビングウィル）を大切に保管しておきましょう。

### 1 基本的な希望（希望の項目をチェック してください。）

- (1) 痛みや苦痛について  
 できるだけおさえてほしい（ 必要なら鎮静剤を使ってもよい。）  
 自然のままにいたい
- (2) 最期を迎えたい場所は  病院  自宅  施設  病状に応じて

### 2 「もしものとき」の希望（希望の項目をチェック してください。）

- (1) 胸骨圧迫などの心肺蘇生  してほしい  してほしくない
- (2) 人工呼吸器の装着  つけてほしい  つけてほしくない
- (3) 人工透析の開始  希望する  希望しない
- (4) 経管栄養（胃ろう、鼻チューブ）  してほしい  してほしくない
- (5) 点滴治療  してほしい  してほしくない

### 3 その他の希望についてご自由にお書きください。

[ ]

### 4 ご自分で希望する医療が判断できなくなったとき、主治医が相談すべき人はどなたですか。（該当者がいない場合は、お書きいただかなくても構いません。）

お名前	ご関係	連絡先 電

出典・参考 国立長寿医療研究センター

ご本人署名 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

代筆者署名 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_ 記載年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

**在宅療養をしたいけど、  
だれに相談したらいいのかしら？**

**と思ったら**

まずは現在かかっている医療機関（病院、かかりつけ医院、かかりつけ歯科医院、  
かかりつけ薬局、訪問看護ステーション等）に相談してください。

高齢者あんしんセンター（7ページ参照）でも相談を受け付けています。

問合せ先：島田市健康福祉部包括ケア推進課（TEL34-3296）

発行元：島田市在宅医療推進協議会

（平成27年度静岡県在宅医療・災害医療推進事業）

事務局：〒427-0041 静岡県島田市中河町283番地の1

島田市健康福祉部健康づくり課内