

はじめての

在宅療養

～住み慣れた地域で暮らし続けるために～

医療や介護が
必要になったら
どうしよう…

いつまでも
自分らしく
暮らしたい



住み慣れた我が家での暮らしを支える
「在宅療養」をご存知ですか？

草加市

はじめに

あなた自身やご家族が、医療や介護が必要になったとき、どのように過ごしたいですか？

心の中では「自宅で過ごしたい」と思っても、「自宅でどのような医療や介護を受けられるのかわからない」という不安があったり「家族のそばにいたいけど、負担をかけたくない」という思いがあって、在宅療養を実現するのは難しいと感じている方が多いのではないのでしょうか？

あなた自身やご家族が「病気になっても、介護が必要になっても、住み慣れた我が家で自分らしい生活を続けたい」と願うとき、あなたの生活を支えてくれる様々な医療・介護の専門職がいます。

この冊子は、医療や介護が必要となったときに「在宅療養」という選択肢があることを市民の皆さまに知っていただくために作成しました。

皆さまの「自分らしい生き方」を考えるはじめの一歩になれば幸いです。



～ 様々な医療と介護の専門職の支え ～



松浦さんが望んだ『自分らしい生き方』



『埼玉県 地域包括ケア漫画 ~みんないつかは年をとる~』より

在宅療養とは？

在宅療養とは、身心の状況により通院が困難になった場合に、自宅などの住み慣れた場所で、さまざまな医療・介護の専門職が「在宅医療」や「在宅介護」を行うことです。

● 例えば、このような人が利用しています！

- ・ 本人が在宅での医療や介護を希望している。
- ・ 病状が安定しており、頻繁に医療を受ける必要がない。
- ・ 病院に通うことが身体的負担になっている。



事例1

様々な職種に支えられながら

がんの治療のため入院していましたが、住み慣れた自宅で家族と過ごしたいという思いから、入院による積極的な治療ではなく、在宅療養を選ぶことにしました。主治医に相談したところ、病院の医療相談窓口で、自宅での療養で関わる訪問診療医と訪問看護師の紹介を受けました。

医師・看護師・薬剤師の訪問、ケアマネジャーと相談した上で介護認定の申請を行い福祉用具の購入・レンタルや訪問介護などのサービスを受けながら、自宅で治療を行っています。

事例2

入院から在宅療養への移行で、家族との時間を

父は肺がんのため入院していましたが、病院で一人になる時間への不安や、病院食が口に合わないことへのストレスがあったため、在宅療養を選択しました。訪問医の先生が本人・家族と治療方針について丁寧に話し合ってくれました。

在宅療養にしてからは、家族で食事をするなどして父のストレスも減り、私たち家族も病院との往復がなくなり負担が減りました。

事例3

認知症を在宅療養で

認知症と診断されているAさんは、記憶障害や認知機能の低下だけでなく、次第に身体機能の低下が起こり、生活機能も低下してきました。

訪問薬剤師の指導のもと、自宅で薬での治療を行っているほか、日常生活動作の維持・向上のためのリハビリ、デイサービスを利用しながら、療養を続けています。

※ 認知症については、パンフレット『知って安心 認知症ガイドブック』もご活用ください。

認知症の概要・相談窓口・認知症の進行に合わせて利用できるサービス等をまとめています。

市役所長寿支援課や地域包括支援センターで配布しているほか、草加市ホームページからも閲覧できます。



『知って安心 認知症ガイドブック』

在宅で受けられる主な医療・介護サービス

訪問診療と往診

訪問診療とは、あらかじめ診療の計画を立て、「〇曜日の〇時」など定期的に医師が自宅を訪問し診療を行うことです。

往診とは、患者さんから要請があったときに、その都度医師が訪問し診療を行うことです。



訪問診療・往診での診療内容(例)

- ・診察、投薬
- ・点滴の管理
- ・胃ろうなどの管理
- ・鎮痛薬、医療用麻薬の管理
- ・血液検査
- ・床ずれの処置
- ・尿のカテーテルの管理
- ・緩和ケア
- ・在宅酸素療法
- ・気管カニューレや人工呼吸器の管理

訪問看護

看護師が医師の指示を受けて、病院で通常行う医療行為、例えば床ずれの処置、吸引、点滴や注射、人工肛門のケア、生活上必要なケア(入浴介助など)を計画的に行います。



訪問リハビリ

リハビリ専門職(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)が医師の指示を受けて、身体の機能回復や日常生活の自立を助けるために、自宅でリハビリを行います。



訪問口腔ケア

歯科衛生士が歯科医師の指示を受けて、お口の中の清掃や、食べる、飲み込む機能訓練を行います。食欲がない・食べづらそうなどは、歯の不調が原因の場合もあります。



訪問薬剤管理

薬剤師が医師の指示を受けて、薬の正しい飲み方や服薬状況、副作用についての説明などを行います。



訪問診療を行っている医療機関を探す

かかりつけ医がいる方は、訪問診療を行っているか確認してみましょう。かかりつけ医がない方や、訪問診療を行っている医療機関を探したい方は、以下の窓口へご相談ください。

- ◆草加八潮医師会 在宅医療サポートセンター
048-959-9972
草加市中央1-5-22(草加市保健センター1階)
- ◆草加八潮医師会ホームページ
草加八潮医師会に所属する医療機関を検索できます。



草加八潮医師会



訪問介護

ホームヘルパーが訪問し、食事・掃除・洗濯・買い物などの生活援助、排せつ介助や入浴介助などの身体介護を行います。



訪問入浴介護

ホームヘルパーと看護師が移動入浴車などで自宅を訪問し、入浴の介助を行います。



福祉用具貸与・購入

歩行器や車いす、スロープや手すり等、本人の状態にあった福祉用具をレンタルまたは購入します。



住宅改修費支給

本人が自宅で安全に暮らせるよう、手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修をします。



※そのほかにも、「訪問栄養指導」、「定期巡回サービス」等があります。

※介護サービスを利用するには、市役所に要介護認定の申請をし、認定を受ける必要があります。その後、ケアマネジャー等の作成するケアプランに基づき、介護サービスを利用することになります。介護サービスを利用したときは、利用料の1割から3割を自己負担として支払います。

※介護サービスについて、詳しくはパンフレット『よくわかる介護保険』をご活用ください。要介護認定の手続きや高齢者福祉サービスについてもご案内しています。

市役所介護保険課やサービスセンター等で配布しているほか、ホームページ上でも閲覧できます。

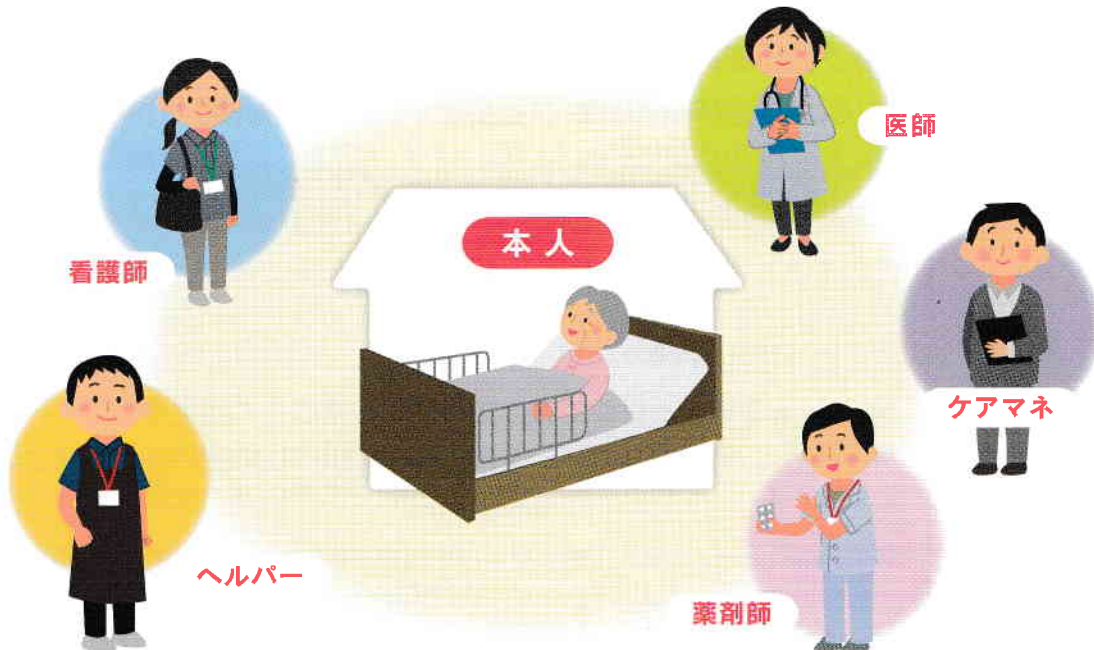
『よくわかる介護保険』



その他 草加市の高年者在宅生活支援サービス

例

配食サービス / 訪問理容サービス / 移送サービス



在宅療養を始めるには…

入院中で、
これから
退院する方



病院に相談を

退院支援について相談できる窓口がある病院もあります。どこで相談できるか聞いてみましょう。介護や福祉サービスの利用、かかりつけ医との調整など、退院後の生活について相談できます。



自宅で生活
している方



地域包括支援センターに 相談を

「だんだん身体が弱ってきた」「ひとり暮らしで食事の用意や入浴が大変」「介護サービスを利用するにはどうしたらいいか」といった、介護や福祉などについての高齢者の総合相談窓口です。



すでに
介護サービスを
利用している方



ケアマネジャーに 相談を

自宅でどのようなサービスを利用すれば良いか、相談できます。必要な医療的処置や今後の病気の経過、身体の状態が変わったときの対応などについて相談しましょう。



在宅療養のメリットとデメリット

在宅療養にも、メリットとデメリットがあります。

以下を参考に、ご本人の意思や生活に合った療養方法を選択しましょう。

● メリット

- ・ 住み慣れた自宅で、普段通りの生活をしながら療養できる(生活に合わせた治療法を選べる)。
- ・ 家族との団らんや趣味を楽しむことができる。
- ・ 状態によっては仕事を続けられる。
- ・ 1対1の関係で支援を受けられる。
- ・ 入院治療よりも費用負担が少ない。



● デメリット

- ・ 医療設備がない自宅で療養を行うため、治療法が限られる場合がある。
- ・ 緊急時に、専門職に至急で連絡を取ること、対応してもらうことが難しい場合がある。
- ・ 適切にプランを立てないと、家族に負担がかかる場合がある。

将来の医療・ケアについても一緒に考えましょう



将来のあなたが望む医療やケアについて、自分の意思を明らかにできるときから、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合いをして、その意思を共有することが大切です。

巻末に、医療情報と併せてあなたの意思を書き込める欄を設けています。在宅療養の検討とあわせて、将来の医療及びケアについて考え、ご家族や近しい人、医療・ケアチームと話し合ってみましょう。

※もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い共有する取組を「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」といいます。

在宅療養 Q & A

Q1

夜間や休日に急に状態が悪くなったらと心配です。病院が開いていない時間でも対応してもらえますか？

A1

夜間や休日の対応が可能か、また、どのような状態になったら緊急で連絡するべきなのか、在宅療養開始時にかかりつけ医と相談しましょう。

夜間や休日の対応が困難な医療機関の場合は、事前に急変時の対応をかかりつけ医と相談しましょう。

Q2

ひとり暮らしですが、在宅療養は受けられますか？

A2

ひとり暮らしの場合でも、介護保険や訪問診療など多職種によるサービスを組み合わせ、条件を整えば可能になります。まずは医療機関の相談窓口やケアマネジャーにご相談ください。

Q3

在宅療養中に、家族(介護者)が体調を崩してしまったらどうすればいいですか？

A3

日中に介護を行ってもらう「デイサービス」や、宿泊型で短期間入所してお世話をしてもらう「ショートステイ」などを利用して、家族を一時的に介護から解放して休息を取ってもらう方法(レスパイトケア)があります。レスパイトとは、「休息」「息抜き」「小休止」という意味です。

在宅での慣れない介護を行うことは、介護者に負担がかかります。精神的に疲れ切って体調を崩してしまうことも少なくありません。介護サービスを利用する他にも、介護者のつどい等に参加し、介護の悩みを打ち明けられる仲間を作ることも、レスパイトケアの1つです。

健康的な在宅介護を継続するためにも、介護者に休息を取ってもらい、心身をリフレッシュしてもらうことが大切です。

※介護者のつどいについては、草加市ホームページまたは「認知症ガイドブック」でも紹介しています。



介護者のつどい

Q4

実家の母は、糖尿病の持病があり月2回の内科受診と、入れ歯の調整のため月1回歯科医院に通院していますが、両膝関節の病気で通院が難しくなってきました。同じ内容で在宅医療を受けた場合、費用はどのくらいかかりますか？

A4

患者様の状態によりますが、自己負担が1割の方であれば、

- 糖尿病等の慢性疾患の診察を含めた訪問診療を月2回で、
およそ5,000～7,500円
- 訪問診療による入れ歯の簡単な調整を月1回で、
およそ2,000～3,000円

注意：これは一例であり、自己負担の割合や治療内容、薬代等により、費用には個人差があります。詳細はかかりつけ医にご相談ください。

私の医療情報

| | |
|---------|-----------|
| 飲んでいる薬 | |
| かかりつけ医 | |
| かかりつけ歯科 | |
| かかりつけ薬局 | |
| 担当ケアマネ | 名前 連絡先 |

将来の医療・ケアについて

| | |
|-------|------------------------------------|
| 延命治療 | <input type="checkbox"/> 希望する |
| | <input type="checkbox"/> 希望しない |
| | <input type="checkbox"/> 意思代理人に任せる |
| 意思代理人 | 名前 |
| | 連絡先 |

延命治療

生命維持装置を施すことによって、生命の延長を図る治療・処置のことをいいます。主な延命治療には、心臓マッサージや人工呼吸器、心肺蘇生や経管栄養などがあります。

意思代理人

自分1人で判断ができなくなったり、意思がうまく伝えられなくなったとき、代わりに相談してもらう人です。

困ったときの相談先

在宅療養について、かかりつけ医だけでなく、以下の窓口にも相談できます。

◆草加八潮医師会 在宅医療サポートセンター

草加八潮医師会では、市民の方が住み慣れた地域で安心して在宅医療・療養を受けられるよう、ご本人やご家族への相談窓口を開いております。相談は、電話、FAX、来所にて受け付けます。

【電話】 048-959-9972

【FAX】 048-959-9982

【住所】 草加市中央1-5-22 草加市保健センター 1階

◆地域包括支援センター

地域包括支援センターは、市内に8か所ある高年者の総合相談窓口です。お住まいの地域ごとに担当の地域包括支援センターが決まっております。詳細は、草加市役所ホームページをご覧ください。



地域包括支援センター

埼玉県 医療・介護サービス情報検索システム

医療機関や介護事業所の情報をこちらのホームページから検索できます。

埼玉県医療機能情報
提供システム



介護事業所・生活関連
情報検索



令和3(2021)年3月 発行

草加市役所 長寿支援課 地域支援係
電話：048-922-2862 FAX：048-922-3279