

在宅療養パンフレット

住み慣れたところで、自分らしく、
安心して暮らし続けたい



市川市

在宅療養を支える主な専門職

病気や障がいがあっても、自宅等で安心して療養生活が送れるように、医療や介護スタッフなどがチームとなり、ご本人やご家族を支えます。

あらかじめ診療の計画を立て、定期的に自宅などを訪問し、日常的な医療や検査、健康管理を24時間体制で行います。



在宅医

医師の指示にもとづき、医療処置や健康状態の確認、療養上のお世話を行うなど、医療の状況を理解した上で自宅での生活を支援します。



訪問看護師

医師の指示にもとづき、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が訪問し、基本動作、日常生活、食べたり飲んだりすること、コミュニケーションなどを改善します。



リハビリ専門職

ケアマネジャー

ご本人やご家族の希望をお聞きし、一緒に療養生活の具体的な計画を立て、必要なサービスの調整を行います。



「病気や障がいがあっても、住み慣れた場所で、自分らしく暮らし続けたい。」多くの方がそう願っているのではないのでしょうか。国の調査では、半数以上の方が「病気になっても自宅で療養したい」「住み慣れた自宅で最期を迎えたい」と考えています。しかし、「自宅では十分な医療や介護が受けられないのではないか」「家族に負担がかかりすぎないか」「ひとり暮らしなので無理ではないか」と不安に思う方が多いのが現状です。

市川市では、在宅で受けられる医療・介護サービス、相談先などを知っていただくために、在宅療養パンフレットを作成しました。ここでは、在宅療養を支援する主な専門職やサービスを紹介しています。病気になっても安心して在宅生活を送るために、役立てていただければ幸いです。

虫歯や歯周病の治療、入れ歯の調整、口腔ケアなどを行い、口の中を健康に保つための日常生活でのお手入れ方法をお伝えします。



歯科医・歯科衛生士

医師の指示にもとづき、調剤した薬を自宅へお届けし、飲み方や副作用、薬の管理の仕方をお伝えします。



薬剤師

管理栄養士

医師の指示にもとづき、食事や栄養についての様々な相談に応じ、食生活のアドバイスを行います。



医療ソーシャルワーカー

ホームヘルパー

ケアプランにもとづいて訪問し、入浴や排せつ、食事等の介護、その他日常生活上のお世話をします。



ご本人とご家族の困りごとの相談に応じ、関係機関と連携して問題解決のお手伝いをします。



在宅医 (訪問診療)



医師が、あらかじめ診療の計画を立て、定期的に自宅などを訪問し、日常的な医療や検査、健康管理を24時間体制で行います。



どのような人が受けられますか

年齢や病気にかかわらず、自宅での療養を希望される方が対象です。

- 寝たきりになり、通院が困難になってしまった。
- 病院や施設よりも、住み慣れた自宅で療養したい。
- 病気の後遺症や難病などで、日常生活に支障がある。
- 自宅で緩和ケアを希望している。



訪問診療の内容

- 診察・薬の処方・検査
- 寝たきりの予防、肺炎や床ずれの予防、栄養状態の管理（点滴など）。
- ご家族が抱く様々な不安への対応や、療養生活に関する助言。
- 地域の病院や介護事業者とも連携・協力しながら、安心して療養生活を送れるようサポートします。



このような場合も診てもらえるの？

- 在宅での医療はどのようなものが可能？
→胃ろう、在宅酸素、点滴、糖尿病等の自己注射など、ほとんどの医療が対応可能です。
- 自宅で最期まで過ごしたい
→がんの末期の痛みなどの緩和ケアも行います。
- 急に具合が悪くなった場合は？
→緊急の往診も24時間体制で対応します。必要時は病院での検査や入院を紹介します。
- これまでかかっていた病院にも通院したい
→病院の主治医と連携をとりながら、在宅医療を担当します。



訪問診療に移行するには

- かかりつけ医にご相談ください。
「かかりつけ医」とは、あなたのご自身の意思で選んだ信頼できる医師のことです。健康面についてだけでなく生活環境面などにおいても普段から気軽に相談でき、必要に応じて専門医や専門医療機関などを紹介してくれます。

歯科医・歯科衛生士（訪問歯科診療）



何らかの病気や障がい等により歯科診療所に通院できない方に対し、歯科医師、歯科衛生士が自宅へ訪問し、歯科診療や日常生活でのお手入れ方法をお伝えします。



訪問歯科診療の内容

- 虫歯や歯周病の治療を行います。
- 入れ歯の作成や調整、修理を行います。
- 口腔ケア
口の中の清潔を保ち、歯や口腔の病気を予防することで、健康を維持し、生活の質の向上を支援します。
- 口腔リハビリテーション
唇、頬、舌を刺激し口腔機能を高め、飲み込みを改善します。

ご本人の心身の状態や生活状況、ご自宅の環境に配慮し、口腔ケアを行います。



口腔ケアが大切な理由

- 虫歯や歯周病などの病気、口の中の感染症を予防します。
- そしゃく・飲み込みを改善し、心身の健康を保ちます。
- 誤えん性肺炎などの原因となる口の中の細菌を減らします。
- 口から食べることをうながし、低栄養や脱水を防ぎます。
- 言葉が発しやすくなることで、コミュニケーションがスムーズになります。



高齢者の誤えん性肺炎

食事中にムセやつまりが無くても、睡眠中などに唾液が気道や肺に入ります。このとき口腔内の細菌が肺に入り、肺炎を起こすことがあります。



訪問診療を依頼するには

- かかりつけの歯科医院があれば、ご相談ください。
- 歯科医師会にご相談ください。

市川市歯科医師会 口腔サポートセンター

☎ 047-332-0187 受付時間 平日 午前9時～午後5時
(土日・祝日休み)

薬剤師 (在宅訪問)



医師の指示にもとづき、通院や来局が困難な方の自宅へお薬をお届けし、飲み方や副作用、お薬の管理の仕方をお伝えします。



どのような人が利用できますか

- 通院、来局がむずかしい。
- 自宅での薬の使用や管理に不安がある。
- 医師が認め、薬剤師に対して訪問指示がある。



薬剤師による在宅訪問の内容

- 薬局の薬剤師が処方せんにもとづいて調剤し、自宅に届けます。
- 処方された薬について説明し、正しい服薬方法をアドバイスします。
- 飲んでいる薬の使用状況・効果・副作用などを確認します。
残っている薬の状況、薬の保管状況、併用薬などの確認
- 薬の疑問や不安があれば、相談を受けます。
- 訪問後、医師や訪問看護師などに報告し、関係者で情報を共有します。



薬に関わるお悩みにお応えします

- どの薬を飲むのかわからなくなる
→あらかじめ、朝・昼・晩などの飲むタイミングごとに薬をまとめる「一包化」をして届けます。
- 薬が飲みにくい
→補助ゼリーを使ったり、粉末状の薬にしたり、ご本人に合った形状の薬への変更を医師に提案します。
- うっかり飲み忘れてしまう
→お薬カレンダーを作ってセットし、訪問時に一緒に確認します。
- 前にもらった薬がたくさん残っている
→薬剤師が薬を整理します。



薬剤師の在宅訪問を依頼するには

- かかりつけ医に、薬剤師に訪問してほしいことをご相談ください。
※病院と提携している薬局がある場合がありますので確認してください。

看護師 (訪問看護)



病気や障がいがあっても、住み慣れた地域やご家庭でその人らしく過ごせるように、医師の指示にもとづき看護師等が自宅に訪問し、24時間365日在宅療養を支援します。

※訪問看護ステーションには、看護師・リハビリ専門職等のスタッフがあります。



訪問看護の内容

- 健康状態を観察し、療養生活のケアや助言を行います。
からだの清拭、洗髪、入浴介助、食事や排せつなどの介助・助言
- かかりつけ医の指示にもとづき、医療処置を行います。
点滴、注射、血糖測定、呼吸器、胃ろう等カテーテル管理、ストマ管理、吸引(指導)、在宅酸素、床ずれ処置・予防
- がんの末期や老衰などの終末期を、自宅で過ごせるように支援します。
緩和療法の看護や自宅での看取り、本人・家族の精神的支援
- 認知症の方のケアについてアドバイスをします。
看護・介護の相談、対応方法の助言、事故防止の工夫
- 在宅リハビリテーションを行います。
生活動作の訓練、運動機能の維持・向上のための訓練、福祉用具の助言
- 介護者の方を支援します。
介護方法の相談、不安やストレスの相談、他機関との調整



緊急の場合にも対応します

※ご利用についてはお手続きが必要です

- 24時間365日相談に応じます。
- 急変時にはかかりつけ医と連携し、症状の観察、緊急の処置等を行います。



最期まで家族と家で過ごせるように支援します

- ご本人とご家族ができるだけ不安なく過ごせるよう、医師と連絡を密にとり、痛みの管理や症状の緩和にも適切に対処し、心のケアもします。



訪問看護を依頼するには

- かかりつけ医にご相談ください。
- 近隣の訪問看護ステーションにご相談ください。
- ケアマネジャーにご相談ください(介護保険を利用している場合)。

リハビリテーション専門職

(訪問リハビリテーション)



医師の指示にもとづき、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が訪問し、基本動作、日常生活、食べたり飲んだりすること、コミュニケーションなどを改善します。



リハビリテーション専門職とは

- 理学療法士 (PT)
運動療法を用いて、起き上がる・立つ・歩くなど、日常生活を行う上で基本となる「動作」を改善します。
- 作業療法士 (OT)
困っていることに対しての日常生活動作、家事や趣味などの活動(作業)を通して「こころ」を豊かに「からだ」を元気にし、その方らしい生活を支援します。
- 言語聴覚士 (ST)
脳の病気が原因で、「話す」「聞く」「食べる」ことがうまくできない方へのリハビリを行います。



訪問リハビリテーションの内容

- 身体機能の維持や改善
筋力や体力をつける訓練、関節の動きを維持・向上する訓練等を行います。自宅の環境でできる運動も指導します。
- 日常生活に必要な動作の練習
寝返りや起き上がり、食事や着替え、トイレなどの動作練習を行います。能力を発揮できる方法を考え、ご家族にもアドバイスします。
- うまく話せない、理解できない、読めない等に対する訓練
- 食べにくい、飲み込みが悪い等に対する訓練
- 家事動作(調理・掃除・洗濯など)の練習
環境や道具を工夫し、安全にご自分でできる方法を考えます。
- 散歩や余暇活動への支援
外出方法を考え、好きな活動を続けられるように支援します。
- 福祉用具や住宅改修のアドバイス
ベッドや車いす等の選定、住環境を整えるアドバイスをします。



訪問リハビリテーションを依頼するには

- かかりつけ医の「訪問リハビリテーションが必要」という診断が必要です。
※介護保険を利用している方は、ケアマネジャーにご相談ください。

ケアマネジャー



介護保険サービスを必要とされる方の相談に応じ、自宅でどのような生活を送るか具体的な計画をたて、サービスの調整・管理を行います。



ケアマネジャーは在宅介護のパートナー

- ご本人とご家族の希望、心身の状態や生活状況等を考慮して、適切なサービスが受けられるよう関係機関との連絡調整を行います。
- これまでどのような生活を送ってきたか、今の生活の支障になっていることは何か、これからどのように暮らしていきたいか等をお聞きし、今後の生活について一緒に考えていきます。
- 医療関係者が持つ情報と介護関係者が持つ情報を、双方に提供し、連携を支援します。



ケアマネジャーのしごと

- ケアプラン（介護サービス計画書）の作成および見直し
どのようなサービスを、どの程度利用するのかを計画します。
毎月訪問して生活の状況等を確認し、必要に応じて計画を見直します。
- サービス提供事業者・施設との連絡調整
各事業所にサービスを依頼し、必要に応じて情報交換を行い、サービスが適切に提供されるようにします。
- サービスの実績等の管理
毎月、利用したサービスの実績等を管理します。
- サービス担当者会議の開催
定期的に、また必要に応じてご本人や家族、サービス担当者等を交え、支援の目標や内容について話し合います。



ケアマネジャーを依頼するには

介護保険の要介護認定を申請し、要介護（要支援）となった方と契約します。

- 要介護認定の申請についての相談は
市川市役所 介護福祉課
お住まいの地域の高齢者サポートセンターへ



ホームヘルパー (訪問介護)



ケアマネジャーが作成したケアプランにもとづいて訪問し、入浴や排せつ、食事等の介護、その他日常生活上のお世話をします。



ホームヘルパーのしごと

- 生活援助：日常生活のサポート
 - ・調理、掃除、洗濯など
 - ・日用品の買い物、ゴミ出し、薬の受け取りなど
- 身体介護：身体に直接触れて行うサービスおよび、利用者と共にいる自立支援のためのサービス
 - ・食事、排せつ、衣類の着脱、入浴の介助、口腔の清潔など
 - ・体の向きを変える介助、車いすへの乗り移り、歩行介助など
- 通院等での乗降介助（介護タクシー：要介護1以上の認定を受けた方が対象）
外出や通院の際に、ホームヘルパーの資格を持った運転手が介助します。
※運賃は別途必要となります

生活援助とは…

単身、家族が病気や障がいなどのため、本人や家族が家事を行うことが困難な場合に受けることができます。



ホームヘルパーに頼めないこと

- ご本人に直接かかわらないこと
ご家族の方のお世話、本人が使用する居室以外の掃除など
- 「日常生活の援助」にあたらないこと
草むしりや花木のお手入れ、ペットのお世話、洗車、留守番、来客の対応、大掃除など



ホームヘルパーを依頼するには

まずは、地域の高齢者サポートセンターにご相談ください。

- 介護保険の要介護認定で、要介護（1～5）、要支援1・2と認定された方、また総合事業の事業対象者となった方が利用できます。



在宅療養を支えるその他の専門職・機関



管理栄養士・栄養士

医師の指示にもとづき、食事や栄養についての様々な相談に応じ、食生活のアドバイスを行います。

- 体の状態や介護の状況に合わせた食事内容、形態などを提案します。
- 食事摂取量や栄養状態をチェックします。
- 療養食の食材などの買い物や、調理の工夫をお伝えします。
- 栄養補助食品、介護用食品、介護食器等をご紹介します。



医療ソーシャルワーカー

ご本人とご家族の困りごとの相談に応じ、関係機関と連携して問題解決のお手伝いをします。

- 入院・退院・在宅医療の相談
受診についてや、入院中・退院後の様々な心配ごとの相談に応じます。
- 療養にかかわる経済的問題、仕事や家庭などの社会生活に関する相談
医療費が安くなる方法はないか、年金・介護保険・生活保護・成年後見制度など、利用できる制度はないかなど。
- どの医療機関や診療科に受診すればよいのかなどの受診相談



高齢者サポートセンター

社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師などの専門職員が、健康や介護の相談など、さまざまな面から支援を行います。

- 介護予防サービス、認知症など、介護や健康に関すること。
- 福祉・保健・医療・介護に関するさまざまな相談ごと。
- 消費者被害、財産・管理、虐待、成年後見制度など、権利を守ること。
- 配食サービス、あんしん電話、紙おむつの給付など、市の福祉サービスに関すること。

※市内には15か所の高齢者サポートセンターがあります





平成29年11月1日 発行

発行 市川市福祉部 地域支えあい課
電話 047-712-8521(直通)