

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

在宅療養パンフレット

(第2版)

人生の終わりを、
どこで、どのように
過ごしたいですか？

元気なうちから
考えておきたい
自分らしい過ごし方

市川市

在宅療養をチームで支えます。

本人や家族の望む療養生活を送れるよう、医療や介護スタッフが連携

ケアマネジメント

医療 (訪問)



在宅医

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。



ケアマネジャー

医療と介護の取りまとめ役です。ご本人、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。



訪問看護師

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。

薬剤師

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。



リハビリ専門職

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、嚥下、コミュニケーションなどを改善します。



歯科医・歯科衛生士

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。

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を行います。



して支援します。

相談



高齢者サポートセンター (地域包括支援センター)

高齢者の総合相談窓口です。担当する地域で、介護や生活に関する相談を受けています。



主治医

必要に応じて在宅医と連携し、入院・通院治療を行います。

医療 (通院・入院)



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。



施設 (通所・短期入所)



ホームヘルパー

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、入浴や排泄、その他日常生活上のお世話をします。

介護 (訪問)

在宅療養とは

住み慣れた自宅や地域で適切な医療・介護の支援を受けながら、療養生活を送る事です。また、本人の選択により、自宅で最期を迎えるための支援を受けることもできます。

ご家族やご自身が医療や介護が必要になったとき、どこで、どのように暮らしたいですか。

- ・病気や障がいがあっても、住み慣れた自宅や地域で自分らしく暮らし続けたい。
- ・医療や介護が必要になっても、自宅で療養したい。
- ・住み慣れた自宅で、最期を迎えたい。

市川市在宅療養パンフレットでは、在宅で受けられる医療・介護サービスや相談先など、事前に知っておくと安心な情報を掲載しています。



在宅療養の実際（主な例）

在宅療養をしている人

- ・脳卒中の後遺症があり、時間をかけて回復を目指す人
- ・徐々に生活機能や身体機能が低下する認知症の人
- ・自分の口から日々の食事をとることが難しくなってきた人
- ・がんの終末期で緩和ケアが必要な人
- ・心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、難病の人 など

できること・受けられるサービス

医療

<体調管理をサポート>

- ・訪問診療
- ・訪問歯科診療
- ・訪問薬剤管理
- ・訪問看護

介護

<生活をサポート>

- ・訪問介護
- ・通所介護
- ・訪問リハ
- ・通所リハ
- ・環境整備
(住宅改修・福祉用具) など

心配事 Q&A

Q 夜間や休日に急に症状が悪化した場合、来てくれる？

A 24時間365日、在宅で急変した場合や看取りの対応が必要となった時に訪問する体制を整えている所もあります。

Q 在宅医療を受けられる病気に決まりはある？

A 在宅医療の対象者に、疾患による制限はありません。通院の困難な人であれば、どなたでも利用できます。

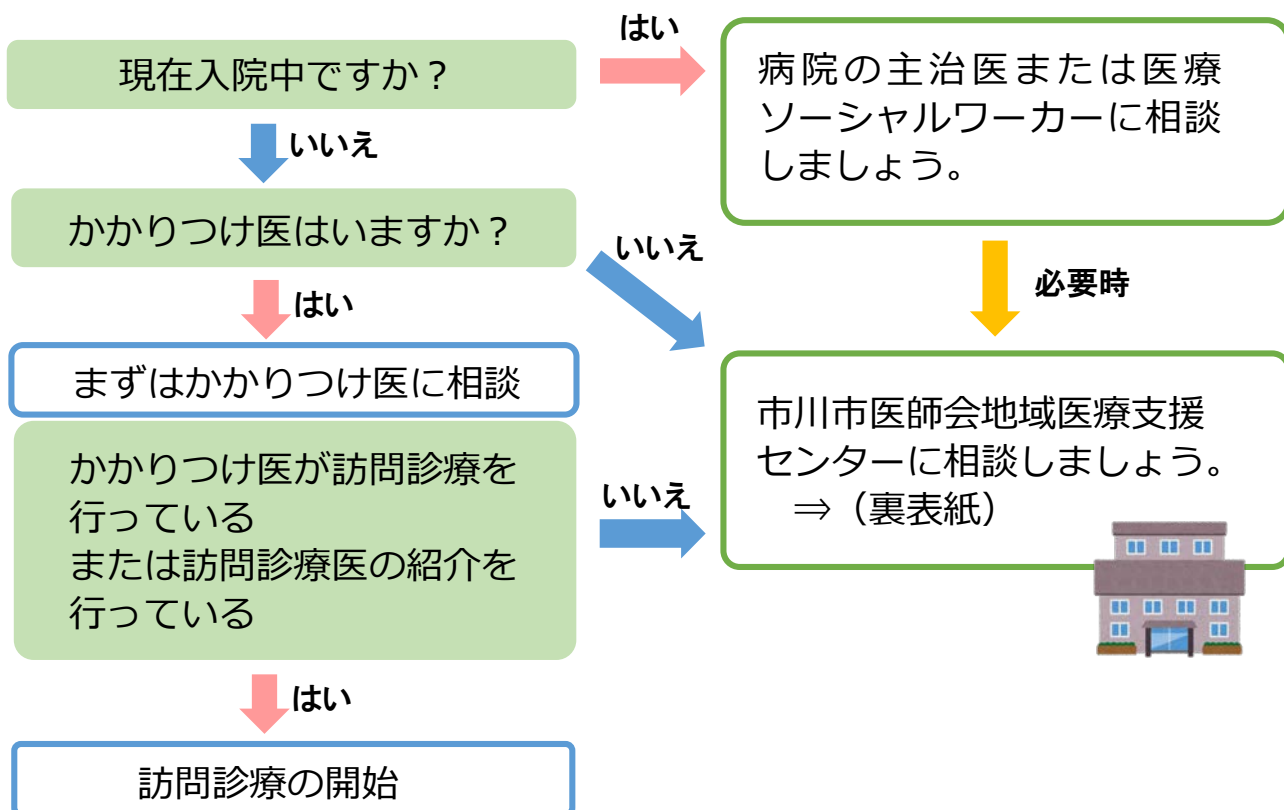
Q 在宅で受けられない医療は？

A 在宅では難しい検査や治療はありますが、必要に応じて医療機関と連携をとり対応します。

受けられる医療：採血や注射、点滴・在宅酸素・人工呼吸器・傷の処置・がんによる痛みの緩和・胃ろうなどの経管栄養や中心静脈栄養・痰の吸引など

在宅療養が必要になったとき

家で過ごしてきた方が、入院をきっかけに病状が変化したなど、在宅療養の始まりはさまざまです。



Q 在宅療養を選択しても、入院や専門科への通院はできる？

A 急変時など状況に応じて入院は出来ます。専門科による検査等、柔軟に対応できます。

Q ひとり暮らしで、家族がいなくても在宅療養はできる？

A 様々なサービスを利用することで、自宅での生活を続けることは出来ます。かかりつけ医やケアマネジャーに相談しましょう。

Q 費用はどのくらいかかるの？

A 大きく分けると、「訪問診療代+臨時に必要な医療費・薬代」(医療保険)と「介護サービスにかかる費用」(介護保険)があります。患者さんの状況により費用は異なり、通院するよりは高くなる場合が多いですが、経済的負担を減らすための制度が利用できる方もいます。

最期まで自分らしく暮らすために

万が一のときに備えて、自分の大切にしていることや、どのような医療やケアを望んでいるのか、自ら考え、信頼する人たちと話し合うことを、アドバンス・ケア・プランニング（ACP：「人生会議」）といいます。

考えておくこと

大切にしていること、やってみたいこと、どこで、どのような医療・ケアを受けたいか自分自身で前もって考えておくことが大切です。

大切なこと

たとえば…
家族や友人のそばにいたい
仕事や家庭の役割を続けたい
痛みや苦しみがでないこと

どこで？

- 自宅
- 病院
- 介護施設

療養生活をどこで送りたいか、自身の考えで選ぶことができます。

どのように？

- 緩和ケア
- 延命治療
- 自然な経過で

病状が悪化したときの治療について、考えをまとめておくことが大切です。

だれに？

- 配偶者
- 子供や孫
- その他親しい人

最期のときに見送ってほしい人たちの考えておきましょう。

話し合うこと

突然具合が悪くなったときや、病状が悪化したときの対応について、家族やかかりつけ医、関係者と話し合っておきましょう。

もしものときに、家族など信頼できる人が、あなたの大切にしていることや気持ちを知っていることが助けになるでしょう。

想いの共有・表明

これから万が一、意思表示ができない状態になったとしても、それまでに話し合い、想いを伝え合っていれば、その時に家族や周囲の人が本人の意向を尊重した選択をすることができます。

考えたこと、話し合ったことをノートなどに書き留めておけば、なお良いでしょう。

看取りの実際

看取りの時間が近づくと、からだにはさまざまな変化が現れますが、家族や周囲の支える人にもできることがあります。

だんだん眠っている時間が長くなります。

無理に起こさず、見守ってください。

呼吸が不規則になり、喉元でゴロゴロと音がすることがあります。

苦しそうに見えるかもしれませんが、表情が穏やかであれば慌てないでください。

手足が冷たくなり、皮膚の色が紫色に変化します。

語りかけながら、そっとマッサージをしてあげてください。

聞こえにくく、見えにくくなりますが、聴覚は最期まで残ります。

好きな音楽をかけたり、好みの香りを焚いてみてください。

(このような兆候の現れ方は病気や個人によって異なります)

グリーフケア（心のケア）

大切な人を失ったとき、「喪失に関する思い」と「立ち直りの思い」が交差し、心身が不安定な状態（グリーフ）になることがあります。

看取り直後に気持ちが落ち込み、気力も低下するのは自然なことです。無理をせず、ゆっくりとからだを休め、気分転換をはかることも大切です。



参考：一般社団法人 日本グリーフケア協会 Webサイト「グリーフケアとは」

市川市版『私のリビングウィル』

自分の最期の時にしてもらいたい、またはしてもらいたくない医療行為や、最期の時間を過ごすときに大切にしたいことを前もって書いておくことができます。

一度書いた後でも、考えが変わった場合にはいつでも書き直すことができます。

リビングウィル（生前の意思）

医療行為	希望する	希望しない
人工呼吸器の装着	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工呼吸の継続	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工透析	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工栄養・水分の供給	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工心肺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工血管	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工心臓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工腎臓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工肝臓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工肺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工心臓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工腎臓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工肝臓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工肺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



在宅療養に関する相談窓口

市川市高齢者サポートセンター（地域包括支援センター）

市内に15カ所ある高齢者の総合相談窓口です。
社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師などの専門職が、
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。

市川市医師会地域医療支援センター

訪問診療医・往診医のご紹介など、在宅療養に関する相談
を受けています。また在宅療養で必要な物品の貸し出し等
を行っています。（対象要件があります）。

☎ 047-322-6162 平日9時～17時（土日祝休み）

市川市歯科医師会口腔サポートセンター

訪問歯科診療の相談を受けています。訪問歯科診療により、
安全に食事ができ、栄養状態を良好に保つお手伝いをします。
また誤嚥性肺炎の予防や嚥下の時におこる事故を防止します。

☎ 047-332-0187 平日9時～17時30分（土日祝休み）

※かかりつけの歯科医院があれば、まずはそちらにご相談ください。

市川市地域包括支援課

在宅医療・介護連携に関する事業を担当しています。
「在宅療養パンフレット」「私のリビングウィル」の作成・
配布、在宅医療講演会、多職種連携会議の開催などを行って
います。

市川市役所第1庁舎3階 ☎ 047-712-8521（直通）