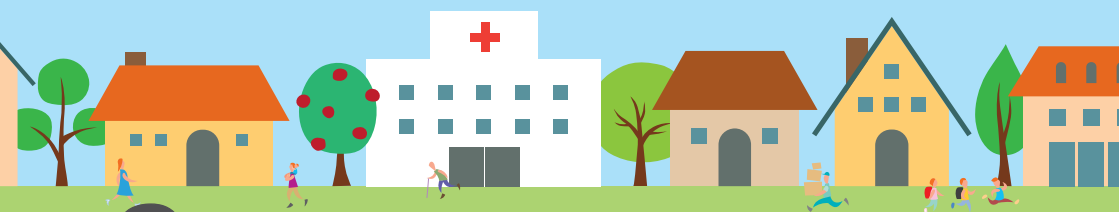


望む暮らしをわがまちで

- 西宮市在宅療養ガイドブック -



西宮市

はじめに

“『望む暮らしをわがまちで』なんて無理だろう…”

“まだまだ元気だし、今考えなくても大丈夫”

そうお思いの方も多くいらっしゃると思います。

でも今のうちから、最期までどのように自分らしく暮らしたいのかを考えることは、ご自身とご家族にとって大切なことだと思います。

もちろん選択肢はさまざまです。このガイドブックを読んでいただき、在宅療養も選択肢のひとつとして考えていただければと思います。

医療や介護が必要になっても、最期まで住み慣れたわが家で暮らしたいと望まれるなら、私たち医療職・介護職が連携し、あなたの望む暮らしの実現をともに支えていきたいと思っています。

このガイドブックをきっかけに、一度お考えいただければ幸いです。



目次

第 1 部

🏠 在宅療養を支える支援者たちがいます	2
🏠 在宅療養を支えるスタッフはこんな人たち	4
🏠 在宅療養の相談窓口	6
🏠 在宅療養についての Q&A よくある質問 Q1~Q5	8
🏠 在宅療養でよくある疾患例	12
🏠 在宅療養エピソード 夫婦で前向きに / 認知症になってもいきいきと	14
🏠 在宅療養に関わる保険制度	16

第 2 部

🏠 最期まで自分らしく	18
🏠 在宅療養で行える主な治療内容	20
🏠 自宅で最期を迎えるために	22
🏠 在宅療養についての Q&A よくある質問 Q6・Q7	24
🏠 救急車を呼ぶということ	25
🏠 在宅療養エピソード 父の想いに寄り添い…	26
🏠 訪問看護師と考える看取りのシンポジウム	28
🏠 相談窓口一覧	30

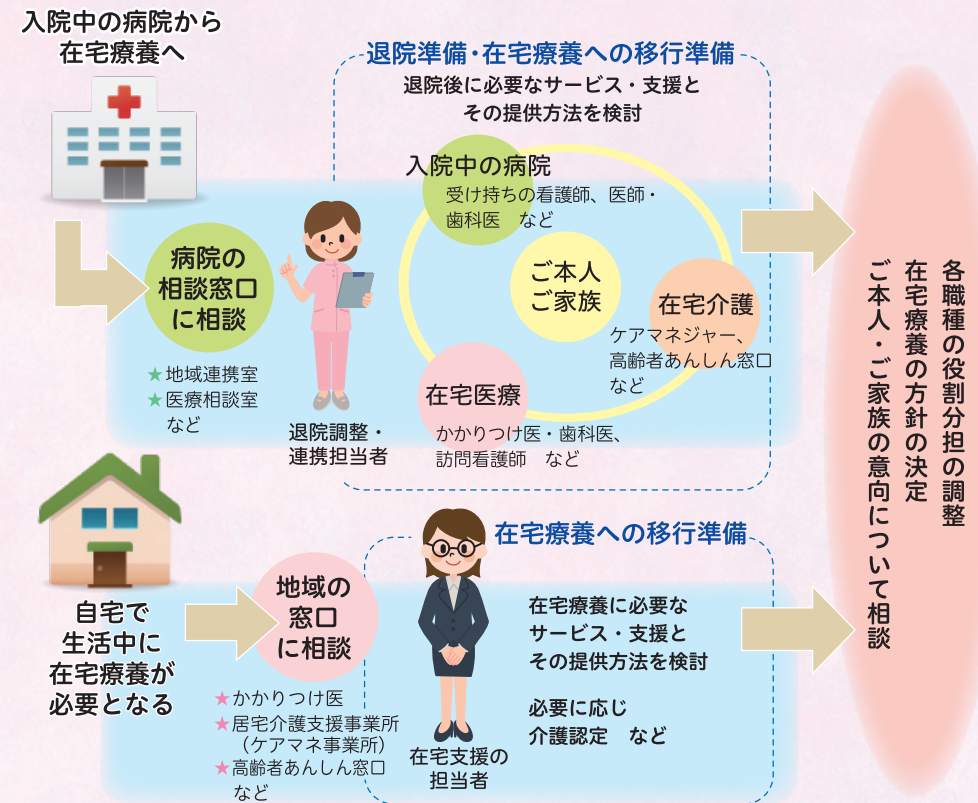
在宅療養を支える支援者たちがいます



🏠 在宅療養が必要になったときには

入院から自宅に帰って在宅療養をする場合には、病院に地域連携室・医療相談室などの相談窓口があります。退院後の療養について、病院の担当医、在宅医、訪問看護師やケアマネジャーなどと話し合い、調整・準備をします。

ご自宅で生活している方で療養生活が必要となった場合には、かかりつけ医、高齢者あんしん窓口（地域包括支援センター）、ケアマネジャー、または市役所高齢福祉課（P7参照）にご相談ください。



🏠 在宅療養を支える多職種連携チーム

医療・介護の多職種連携チームが、ご本人とご家族の希望を伺いながら、病気や障害、生活機能の状態などを専門的に判断し、必要なケアを組み立てます。

住み慣れたご自宅で、できるだけ自立して自分らしく暮らすことができるよう、チーム全体でサポートします。





在宅医

通院が困難な場合に、医師がご自宅を訪問して診療や治療を行います。定期的に訪問する「訪問診療」と、急な病状変化(発熱など)に対し、臨時に訪問する「往診」とがあります。自宅にしながら、健康チェックをしてもらい、必要であれば点滴や酸素吸入などを使用することもできます。自宅でできない検査や入院が必要になったときは、病院への手配をすることもできます。まずはかかりつけ医とご相談ください。



訪問看護師

訪問看護ステーションから看護師が訪問します。医師と密に連絡を取り、家で安心して過ごせるよう医療や普段の生活の相談、状態変化への対応や点滴・胃ろう・吸引などの処置・方法を指導し、専門的な視点で介護相談にも乗ります。年齢問わず、あらゆる病気や障がいの方へサポートをします。最期まで家で過ごしたい方には強力な味方です。訪問回数や時間は、お体の様子などと相談しながら決めていきます。

24時間対応や緊急時訪問もしています。

薬剤師

必要に応じて、ご自宅を訪問して薬の飲みかた、使い方の指導、残った薬のチェックなどを行ないます。副作用や他の薬、サプリメントなどとの併用に関する心配ごとなどにも、相談に応じます。

歯科医師・歯科衛生士

通院が困難な方に対して歯科医師や歯科衛生士がご自宅を訪問し、歯の治療や義歯の調整、咀嚼(そしゃく)障害、嚥下(えんげ)* 障害に関する、改善の訓練指導、口腔ケアの行い方を教えます。

* 嚥下(えんげ) … 食べ物を飲み込むこと

理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)

一人で出かけることができなくなった、または体の姿勢が保てず歩行の際にバランスが悪くなった、ムセがひどくなって上手に物が飲み込めなくなった場合など、専門職がご自宅を訪問して、機能の維持や回復に向けたアドバイスやリハビリを行ないます。

介護支援専門員(ケアマネジャー)

要支援・要介護認定を受けたご本人・家族が、心身の状態に応じた望む暮らしが実現できるように、介護サービスなどの各制度やさまざまな社会資源を活用して、ケアプランを作成します。サービス事業者等の連絡や調整を行いチームでサポートします。また、要介護認定の申請の代行や、ご自宅での療養生活に関して、さまざまな相談に応じます。

訪問介護員(ホームヘルパー)

定期的にご自宅へ訪問し、食事や掃除、買い物などの生活援助、排せつや入浴の介助などの身体介護を行ないます。研修を受けたホームヘルパーであれば痰の吸引や経管栄養* の注入なども行なうことができます。定期的な訪問以外でも、緊急訪問の対応を行う事業所もあります。

* 経管栄養

…鼻を介して管を胃まで通す場合と直接、体の表面より胃に管を通し行なわれる栄養法。



在宅療養の相談窓口



🏠 病院の相談室

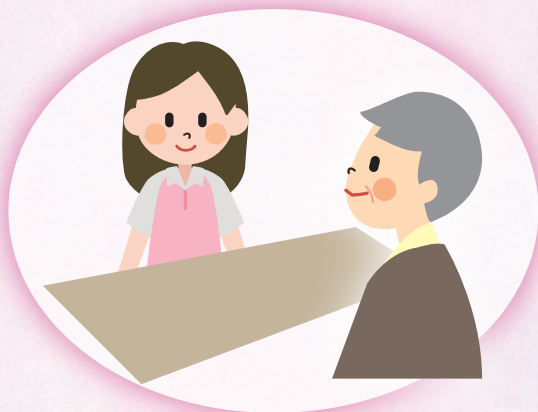
入院中であれば、病院の中に退院後の在宅療養や心配なことについて相談にのってくれる窓口を設置しているところが多いです。

病院によって、地域連携室、医療相談室など、名称はさまざまですが、医療ソーシャルワーカーや退院調整看護師などが対応してくれます。

🏠 ケアマネジャー

すでに介護認定を受けている、もしくは介護認定の申請をし、担当のケアマネジャーがいる場合は、在宅療養の相談にもしてくれます。病院から退院する日が決まったらケアマネジャーに連絡してください。

退院の前に、ケアマネジャーが在宅療養に必要な準備の調整をしてくれます。



🏠 西宮市高齢者あんしん窓口 (地域包括支援センター) ▶ P30へ

地域にあるさまざまな社会資源を使って、高齢者の生活を支えていくための拠点として設置されています。ここでは、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となり、高齢者やご家族の相談にのってくれます。

西宮市内では、15箇所設置されていますので、お住まいの地域の窓口にご相談ください。

🏠 かかりつけ医

診療所や病院の外来に通えなくなって在宅療養を望まれる場合は、まずかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医が在宅医療を引き受けてくれるかもしれませんし、他の在宅医を紹介してくれる場合もあります。

🏠 訪問看護ステーション

在宅療養や在宅看取りについて、訪問看護師は豊富な経験があります。利用する、しないに関わらず地域の訪問看護ステーションに気軽に相談してみてください。在宅医やケアマネジャーを探す際にも相談にのれます。

☎ 市役所の担当窓口

- 介護認定の申請について 高齢福祉課 Tel 0798-35-3133
- 介護保険の給付について 介護保険課 Tel 0798-35-3048



在宅療養という言葉が 耳にされたことがありますか？

住み慣れた自宅にお医者さんや看護師さん、ホームヘルパーさんに来てもらい、医療と介護を受けながら、その人らしく療養生活を送ることが出来ます。それが在宅療養です。

私たちは日頃、遠い先のことのように思っていますが…ご家族やご自身が医療や介護が必要になった場合には、どのように暮らしたいか、人生の最期はどこで迎えたいか、元気なうちに考えておくことが自分らしい生活を送る為にも大切なことだと考えます。

在宅療養についてのよくあるご質問にお答えします。

Q1

在宅療養を始めるきっかけになることはどのような事ですか。

A

こんなきっかけで始められる方が多くいらっしゃいます。

- 病気やけがで入院し、手術や治療が終わって退院することになりましたが、以前のように歩けなくなってしまいました。
- 認知症が進んで入浴や食事がうまくできないなど、身の回りのことができなくなってしまいました。
- がんなどの重篤な病気で治るための治療方法がないことがわかりました。自宅で最期まで自分らしい生き方をしようと決めました。



Q2

現在入院中です。退院後に在宅療養を始めるにはどうすれば良いですか。



A

病院には医療相談室や地域連携室などの相談窓口があります。在宅療養に対して不安に思うことなど相談に乗ってくれます。(P6参照)。退院の前には、入院中の病院から在宅療養を支えるチームへの引継ぎのために、退院前のカンファレンスも開かれます。そこでは、患者さんやご家族も参加して、退院後の希望を伝えたり、気になることを質問できますので、安心して在宅療養を始められます。

Q3

自宅で生活中に、医療や介護のサービスが必要になったらどこに相談したらいいですか。

A



かかりつけ医やお住まいの地域の高齢者あんしん窓口（地域包括支援センター）に相談してください。すでに介護認定を受け、ケアマネジャーが関わっている時は、ケアマネジャーに相談しましょう。また、在宅療養については、訪問看護師が相談にのることもできます。訪問看護の利用に関わらず、地域の訪問看護ステーションに気軽に相談してください。

Q4

介護保険のサービスを利用したいと思いますがどうすればいいですか。

A

介護保険のサービスを利用する必要がある方は、要介護認定の申請が必要です。まずは電話で高齢福祉課(電話 0798-35-3133)までご相談ください。市の調査員がご自宅へ申請書などの書類をお持ちして申請を受け付けます。

※申請から認定、サービスの利用までの流れについては、P16『在宅療養に関わる保険制度』をご参照ください。

介護保険サービスの詳細については、「**介護保険と高齢者福祉**」をご覧ください。



Q5

介護保険のサービスには、どの程度費用がかかるのでしょうか。

A

自己負担割合は、原則として1割~3割^{※1}です。また、所得に応じて、月あたり15,000円~44,400円の上限が設定されています。

※1 負担割合の判定基準

① 3割となる人

本人の「合計所得金額^{※2}が220万円以上」かつ「年金収入+その他の合計所得金額が340万円以上(同一世帯に65歳以上の人が2人以上いる場合はあわせて463万円以上)」の人

② 2割となる人

上記①以外の人で、本人の「合計所得金額^{※2}が160万円以上」かつ「年金収入+その他の合計所得金額が280万円以上(同一世帯に65歳以上の人が2人以上いる場合はあわせて346万円以上)」の人

③ 1割となる人

上記①②以外の人

※2 譲渡所得に係る特別控除額を除く

(令和元年10月現在)



がん

がんが進行した場合には、痛みやさまざまな症状に対する緩和ケアが重要となります。

主な医療・介護の内容

- 投薬による痛みのコントロール
- 日常生活動作の介助
- 食事の工夫など



認知症

認知症には、アルツハイマー型や脳血管型、レビー小体型などがあり、それぞれ症状や進行が異なりますが、記憶障害や認知機能の低下だけでなく、次第に生活機能の低下が起こり、身体機能も低下していきます。

主な医療・介護の内容

- 転倒防止などのため、手すりなどの住宅環境整備
- 日常生活動作の維持・向上のためのリハビリテーション
- 認知症の型や症状に応じた介護のアドバイス
- 認知症の型や症状に合わせた薬物療法
- 日常生活の介助 など

脳卒中

脳卒中の後遺症として、片麻痺などの運動障害の他、記憶障害や注意障害、言語障害、嚥下障害などが残る場合があります。

主な医療・介護の内容

- 転倒防止や介護負担軽減などのため、手すりを付けるなど住宅環境を整備
- 身体機能・日常生活動作の向上のためのリハビリテーション
- 言語・嚥下機能の向上のためのリハビリテーション
- 介護負担の軽減のための助言

COPD

主に長期間の喫煙により、呼吸苦などの症状を起こす病気です。慢性的な咳・たん、息切れ、呼吸苦の他呼吸器の感染症、全身性炎症や栄養障害、骨格筋機能障害、心血管疾患、骨そしょう症などが起こることがあります。

主な医療・介護の内容

- 呼吸器リハビリテーション
(呼吸法、生活動作指導、体力向上)
- 在宅酸素療法 薬物療法など
- 禁煙指導





エピソード 1

夫婦で前向きに

夫は定年後毎朝のウォーキングを日課にしていたのですが、ある朝、思うように歩けなくなってしまい、病院に行ったところ脳梗塞と診断されました。

夫も早く退院して、またウォーキングをしたいと入院中リハビリを頑張りましたが、左半身の麻痺が残ってしまいました。

夫婦ともに「この体で退院して、これからどうやって生活していったらいいのだろう…」と不安で戸惑いましたが、医師が紹介してくれた地域連携室の相談員に、不安な気持ちを聞いてもらい、在宅療養に関するアドバイスをいただきました。

また、退院に向けた準備の為、ケアマネジャーの方と一緒に話し合いを行い、住宅改修やデイサービス、訪問リハビリなど必要なサービスを調整していただき、安心した気持ちで退院することが出来ました。

それから数か月たった今では、歩行器を使ってトイレにも行けるようになりました。

先日は、訪問リハビリのスタッフさんから「この調子でウォーキングが再開できるように頑張ってください」と声をかけていただき、夫も自信が持てるようになり、表情も明るくなりました。

たくさんの人の支援を受けながら、これからも夫との生活を楽しくしていきたいと思います。



認知症になってもいきいきと

隣の市に一人で住んでいる母は、糖尿病を患っています。主人の勧めもあり、何度か母には一緒に暮らそうと提案したのですが、「私は長年住んでいるこの家がいいの」と言っていました。

娘の私は母のことは気になりながらも、子育てや仕事が忙しいせいもあって、あまり顔を見に行くことができませんでした。週1回ほど電話をかけるくらいでしたが、母が元気そうな声で、近所の友人との話をしてくれるのを聞いて安心していました。

ところが2年ほど前、久しぶりに母の家に帰ると、家の中にたくさん薬が残っているを見つけました。母に尋ねてみても、「ちゃんと飲んでるけど先生が出しすぎるんや」と。

そこでかかりつけのクリニックに確認すると、半年ほど定期受診ができていないこともわかりました。

慌てて母を連れてクリニックを受診し、先生に「認知症かもしれないけどどうしたらいいんでしょう」と相談したところ、詳しい検査をしてくれる病院を紹介してくれました。

そして診断結果は、初期のアルツハイマー型認知症とのこと。

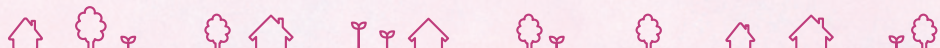
年齢的に認知症になっても不思議はないとわかってはいたものの、『これから母をうちに引き取って暮らすことになるのかな、でも母は長年住み慣れた家から離れたくないって言ってたしどうしよう…』と、何から考えたらいいのかもわからなくなってしまいました。

そんな私を見て、先生が、「地区の高齢者あんしん窓口に相談して、介護認定の申請をしたら？お母さんが家で使えるサービスもあるし、申請に必要な意見書も書くよ」と、教えてくれたおかげで、無事に介護認定の手続きもでき、母の家にはヘルパーさんや看護師さんが来てくれることになりました。

お薬がちゃんと飲めているかも確認してもらえ、週に1回は私も母に会いに帰りますが、ヘルパーさんや看護師さん、薬剤師さんなど、皆さんが母の様子を「みやっこケアノート」に書いてくださっており、母の様子がよくわかって、私もとても安心です。

また、認知症のデイサービスにも通い始め、時々レクリエーションを楽しんでいる写真をいただきますが、母の笑顔にほっとします。

これからも周りの人に支えてもらいながら、母が住み慣れた“我が家”で元気に過ごしていけることを願います。



在宅療養に関わる保険制度



医療保険 (健康保険)

在宅で提供される医療サービスの多くは健康保険が適用され、医療にかかった費用の一部を負担することで、医療機関で入院や外来診療を受ける場合と同様、医療サービスを受けることができます。自己負担割合は年齢などによって異なります(1割~3割)。

在宅医療で健康保険が適用される主なサービス

- 医師、歯科医師による訪問診療 ※1
- 訪問看護師からの療養上の世話や必要な診療の補助 ※2
- 注射・検査・処置・投薬(処方箋発行) など
- 処方箋薬局の薬代
- 在宅での看取り

※1 医師が往診に要した交通費等は自己負担となります。

※2 かかりつけ医の指示に基づくものに限り。また、介護保険を利用できる場合は介護保険を優先的に利用することが定められています。

健康保険が適用された場合、1ヶ月の自己負担が一定額を超えると、還付を受けられる「高額療養費制度」があります。還付を受けるには、申請を行う必要があります。国民健康保険にご加入の方は国民健康保険課に、その他の健康保険にご加入の方は、それぞれの職場等にご確認ください。

介護保険

40歳以上の方が被保険者となります。

そのうち65歳以上(第1号被保険者)の方は、介護が必要と認められたとき、40歳から64歳までの方(第2号被保険者)は、特定の疾病が原因で介護が必要と認められたときに、介護サービスを受けることができます。

在宅療養生活で利用できる介護保険サービスの種類

♥訪問を受けて利用するサービス

- 訪問介護(ホームヘルプ)
- 訪問入浴介護 など

※下記は、かかりつけ医などの医学的 管理等のもと利用できるサービスです。

- 訪問リハビリテーション
- 訪問看護
- 居宅管理指導
(医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などによる訪問指導等)

♥施設に通って利用するサービス

- 通所介護(デイサービス)
- 通所リハビリテーション(デイケア) など

♥施設に一時的に入所して利用するサービス

- ショートステイ
(短期入所療養介護) など

♥福祉用具を利用するサービス

- 福祉用具貸与…
車椅子、特殊寝台(介護用ベッド) など
- 特定福祉用具販売…
腰掛け便座、入浴補助用具 など

♥住宅環境を整備するサービス

- 住宅改修費支給…
手すりの設置、段差解消 など

介護保険の申請から利用までの流れ

1 要介護認定の申請

高齢福祉課(P7)にまず電話でご相談ください。



2 要介護認定

市の担当者などが訪問により調査を行う他、主治医に意見書を作成してもらいます。それらをもとに「介護認定審査会」で審査し、要介護区分を判定します。



3 認定結果の通知

認定結果が記載された被保険者証が届きます。



非該当の方で高齢者あんしん窓口にご相談し、「事業対象者」になった人

4 ケアプランの作成

要介護1~5の人

居宅介護支援事業者にケアプラン作成を依頼して、ご本人やご家族、サービス事業者と一緒にケアマネジャーと話し合い、ケアプランを作成します。

要支援1・2、事業対象者の人

お住まいの地域の担当をしている西宮市高齢者あんしん窓口(P30、31)にケアプランの作成を依頼して、ご本人やご家族、サービス事業者と一緒に、介護予防サービスなどのケアプランを作成します。

5 サービス事業者と契約

訪問介護や訪問看護などを行うサービス事業者と契約します。

6 介護サービスの利用開始

ケアプランにもとづいてサービスの利用をします。

