

## 在宅医療をもっと身近に

# いつまでも自分らしく生きる

☎ 介護保険課 介護予防係 ☎(232)2366



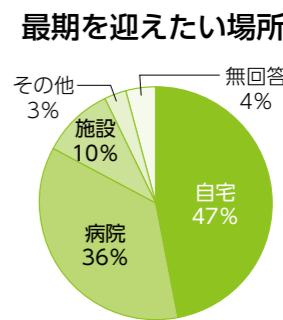
### 在宅医療用語集

- かかりつけ医**  
本人と家族の健康管理を行い、健康について相談できる医師のこと。かかりつけ医を持つことで、入院や検査などの理由で通院が難しくなったとき、在宅医療に移る相談もできます。
- 専門職**  
在宅医療を受ける際は、訪問診療や往診を行う医師のほか、歯科医師、訪問薬剤師、訪問看護師、理学療法士などのリハビリ専門職、介護支援専門員(ケアマネジャー)等の医療・介護の専門職が連携を図りながら、療養生活を支えます。
- 訪問診療**  
患者が病院や診療所などの医療機関に出向けなくなったときに、医師が自宅や施設などに出向いて行う診療のこと。日常の診療や投薬に加え、必要時に応じて、点滴の管理、床ずれの処置などを行います。

ある日突然、事故や病気で、あなたもしくはあなたの大切なひとが倒れ、介護が必要な状態となったとき、あなたはこれからの生活をどのように送りますか？今回の特集は、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らす選択肢のひとつとして、在宅医療の取り組みを紹介します。

### どこで人生の最期を迎えるか

◆ 自宅で最期を迎えたい人が半数



令和元年度介護予防・日常生活圏域二丁目調査結果より

「がんなどの病気で人生の最期を迎える時がきた場合、どこで過ごしたいですか」と町内に住む65歳以上3,700人に質問したところ、回答者の約半数が「自宅」と回答。その一方で、「今はまだ分からない」、「考えたことがない」と答える人もいざというときへの心積もりには差があります。

### ◆ 在宅医療とは

在宅医療とは、「医療や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けたい。」との思いに応え、自宅などの生活の場で行う医療のこと。通院が難しい人の自宅などに、医師や看護師などが訪問し、診察や治療、薬の処方などをを行います。町では医療と介護の専門職が連携し、その人の在宅での療養生活を支えるための地域づくりを進めています。

たくさんの「先生」に支えられて和やかな生活を送る

## 療養者家族へのインタビュー

### 専門職の心強い支援

「九死に一生を得た夫が、私たちが家族と語り、生活していることが奇跡のようです」と話すのは、3年前に脳出血を発症した夫を自宅で介護するAさん。Aさん、夫、娘さんとの三人暮らしです。

居室のカレンダーには、訪問診療や訪問看護、リハビリなどの日々の予定が、色分けして書かれています。「専門職の方々の支えは本当に心強く、ありがたく感じています」

新型コロナウイルスの影響で面会が制限される中、6カ月間の入院生活を経て、Aさんの夫は退院しました。退院当初、Aさんは初めての介護への戸惑いに、持病の腰痛も重なり、思うような介護ができないもどかしさも感じていたそうです。

「皆さんが一つひとつ丁寧に教えてくださいました上に、『困ったらいつでも電話してください』と言ってくれました。初めてのことだらけですから、教えてくださいさる皆さんが『先生』です。どの方も熱心に支援



仲むつまじいAさん夫婦

くださり、ありがたい限りです」と感謝の言葉が絶えません。

### 家族の絆

Aさんと夫の支援者は、専門職だけではなくありません。同居の娘さんも、日常の買い物、父の通院のための荷作りやAさん自身の通院の送迎などを担っています。

「娘と二人で手分けしてやっています。理解のある夫で、これまで私が見たいことは色々とさせてもらえました。介護を通して夫に恩返しをしているのです」

これまで、それぞれの趣味を楽しみながら暮らしてきたお二人。自宅のいたるところに、自分で釣り上げた大きな魚を手に笑顔で写るAさんの夫の写真が飾ってあります。

「夫ができる限り和やかに、快適に過ごせる環境を作りたいのです」Aさんからは、夫への感謝があらわれています。

たくさんの人の支えで独居生活を送る

## 療養者インタビュー

### 毎日誰かの支えがある

「支援してくれる人や友人、毎日誰かが来てくれて、全然一人という感じがしないんです」

共に人生に寄り添ってくれていた妻は10年以上前に亡くなり、自身は2年前に車椅子生活となった増田さん。在宅で医療と介護保険サービスを受けながら、一人暮らしをしています。

増田さんの朝は、午前7時30分に訪問介護員(ホームヘルパー)によるモーニングケアを受けることから始まります。食事や起床、就寝時間などに合わせて1日5回の訪問介護を受けることで、一人暮らしでも自立した生活を送ることができます。

在宅で医療と介護保険サービスを受け始めるに当たり、一番頼りにしたのは、県外に住む娘さんと担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)でした。

「自分が入院している間に、二人が退院後の生活を組み立ててくれたので、安心して退院できました。支援してくれる人が皆良くしてくれる。



穏やかに話す増田さん

デイサービスの昼食も、自宅に配達してくれるお弁当もおいしい」  
車椅子生活になる前は、いろいろなところに、おいしい物を食べに行くことが好きでしたが、新型コロナウイルスの影響もあり、現在は娘さんや知人からのお取り寄せグルメを自宅で堪能することが一番の楽しみとなっています。  
また、近所に気の合う友人もおり、毎日遊びに来てくれるため、張り合いのある日々を送ることができています。  
今後の目標を増田さんに尋ねると、「目標としていることはないけれど、皆に支えられながら今の生活を少しでも長く送ることができる」といい笑顔で答えました。

## その人らしく生きる お手伝い



## 医師インタビュー

きよふじ ちかげ 医師  
清藤 千景 医師

清藤クリニック(熊本市北区武蔵ヶ丘)院長  
町在宅医療・介護連携推進協議会委員

いけだ かずよし 医師  
池田 和義 医師

いけだ泌尿器科・内科(菊陽町原水)院長  
町在宅医療・介護連携推進協議会副会長



町やその近隣市町に多くの患者を抱え、外来診療と訪問診療を行いながら地域の健康を支えている池田和義医師と清藤千景医師に、在宅医療のことを教えてもらいました。

◆どのような人が訪問診療を利用していますか？

(池田医師) 通院が難しい人ですね。例えば近所の人で、だんだんクリニックに通うことが難しくなった人や、他の医療機関から、家での看取りのために紹介され、受け持つ人もいます。

(清藤医師) 在宅医療は、本人や家族が「家に(連れて)帰りたい」という思いから始まります。

在宅医療を希望する人には、①かかりつけの患者さんで通院が困難である、②ケアマネジャーなどの専門職から訪問診療ができる医師の紹介を受ける、③がんなどの大きな病気の後の退院時に相談員が紹介する、という場合があります。

在宅に戻るとなると、医師だけではなく、それを支えるチーム作りが大事です。医師、訪問看護師、ケアマネジャーなど、在宅を支えるチームは退院前におおむね出来上がりです。退院前カンファレンスといって、病状の共有や、家に帰って何かあつ

たときの対応方法の打ち合わせをします。退院前に打ち合わせした方が、例えば熱発などの不測の事態に慌てることなく、家族も安心してこちらに任せていただけます。

◆一人暮らしの人でも在宅医療はできますか？

(清藤医師) 一人暮らしでもできません。飼っている猫が生きがいで「猫がいるから入院しない」という人もいて、医師やヘルパーなどさまざまな機関で連携し、自宅で見守りま

した。

(池田医師) 一人暮らしの人にも在宅医療はおすすめてです。例えば、ヘルパーさんが、「何か違うんですね。」とその人の変化を主治医へ一言教えてくれます。ヘルパーさんなどの専門職が、単なる支援だけでなく、顔色のさ細な変化も見落とさずに教えてくれるので、とても心強いです。

◆訪問診療を行う上で心がけていることはありますか？

(池田医師) 「診療」と一言で言っても、病院での診療とは別世界ですね。訪問した瞬間に、その場はあなたの家であり、こちらの第一声は「おじゃまします。」なんですよね。(清藤医師) 心がけていることは、「その人が大事にしているものを大事にする」ということです。家に行

くと、囲碁や将棋の段位の賞状、ご家族の写真などを飾ってあるのが目に留まります。家に入った瞬間に、「この方は絵が好きなんだな。」とか、「庭をきれいにするのが好きな奥さんなんだな。」とかいうことが分かります。

例えば、毎日水やりを欠かさずに立派な盆栽を育てている人にどんなリハビリが必要で、どうすれば生きがいを持って生活できるかをみんな考えます。退院してただ家にいるだけでも十分ですが、そこに本人のやりがい追加されると、より良いのではないかと思います。

生きていて良かったと少しでも思っていただけではないかといつも考えていて、寝たきりで呼吸器を付けている人にも、「今日も会えて嬉しかったよ。」「あなたの笑顔に元氣もらったよ。」と伝えていきます。

◆これから先の生活への不安がある場合、誰に相談したらいいですか？

(池田医師) 今は誰でも相談に乗ってくれると思います。誰かに発信するのがスタートでしょう。家族や家庭の状況は、外来診療だけでは把握しにくいです。

(清藤医師) 近所、友達、かかりつけがある人はかかりつけ医でもいい

です。

また、不安の内容には、生活面、将来的なお金のことなど、さまざまだと思います。地域包括支援センターに連絡すると、相談先を教えてくださいと思います。

エンディングノートを書くことも一つの手段です。「自分はこんな人間です」「こんなことを思っています」とかですね。自分の取り扱い説明書というところでしょうか。「私はお花を見せる、音楽を聞かせると喜びます。」などを書いておくと、もし自分が認知症になり、病気で自分のことが言えなくなったりするときでも、誰かがそれを見て、好きなことを取り入れてくれるかも知れないですよ。将来の漠然とした不安がある人は、不安なことを一つひとつ書いてみる方法もおすすめてです。書き出すことで、どこに相談すれば良いか分かり、具体的に次の行動が見える場合もありますよ。

◆最後に、訪問診療に携わってよかったことを教えてください。

(池田医師) 良かったことだらけですね。亡くなった祖父母にできなかったことを、祖父母の代わりにさせてもらっているところはあるかと思えます。

(清藤医師) 人生の最期に訪れるの



### 書き出してみよう！「今の私」と「これからの私」

私自身の今を見つめ、これからどう生きていくか、これから先に何かあったときに、私に関わる人に自分のことを知ってもらうきっかけとして、「今の私」と「これからの私」について書き出してみよう。

#### 今の私

- 私が好きな事や好きな物
- 私が好きな時間
- 私の大切な人に伝えておきたいこと
- 私の大切な思い出

#### これからの私

- これからやりたいこと
- 過ごしたい場所(例：自宅、老人ホーム等)

書いた後は、大切な人に見てもらおうなどご活用ください。

エンディングノートを書くことで、人生の最期に受けたい医療だけでなく、今の自分の想いを整理し、これからの人生をどう生きたいかを考えるきっかけとなります。書店等で購入が可能ですが、お手持ちのノートでも結構です。何かに書き出してみよう。

# 外来生物に気を付けて！



☎ 環境生活課 ☎(232)2114

近年、国内のあらゆる地域で、外来生物が確認・捕獲されています。町も例外ではなく、外来生物は繁殖力が強く、在来種の生息域を脅かしています。町内でも既にアライグマやオオキンケイギクなどの外来生物が発見されているので、在来種を守るためにご協力ください。

## 特定外来生物

### アライグマ



農作物への被害や、病気をうつす可能性があります。性格もどう猛です。

体長：60～100㎝  
 生息域：都市部から森林・湿地帯までの水辺に生息しています。  
 特性：夜行性で木登り、泳ぎも得意です。  
 対応：近寄ると危険なため、  
 県北広域本部 林務課 ☎0968(25)2347  
 もしくは環境生活課に連絡してください。  
 農作物に被害がある場合は、  
 農政課 ☎(232)4916 へ連絡してください。

### オオキンケイギク



繁殖力が非常に強く、カワラナデシコなど外来種を駆逐してしまいます。

高さ：30～70㎝  
 生息域：道路わき、空地などに生息しています。  
 特徴：花は黄橙色をしており、花の大きさは5～7㎝です。花びらの先はギザギザしています。5～7月頃から花が咲きます。  
 対応：根から引き抜いて枯死させるか、除草剤により駆除してください。

### アメリカザリガニ

タガメやドジョウなど外来種を捕食してしまいます。



体長：最大15㎝前後  
 特性：体は赤や赤褐色で、池など、少し濁った水の中で見られます。

6月1日から条件付き特定外来生物にアメリカザリガニとアカミミガメが指定されます。これまでどおり、捕獲・飼育は可能ですが、輸入・放出・販売は禁止されます。飼育するときは、最後まで飼育できるか、よく考えて行ってください。町で引き取ることはできません。

※写真は環境省ホームページから引用 (<https://www.env.go.jp/nature/intro/4document/asimg.html>)

### アカミミガメ

在来のカメや水生植物などに悪影響を与え、農作物にも被害を及ぼします。



体長：最大30㎝前後  
 特性：顔に赤色の線があります。「ミドリガメ」と呼ばれることもあります。



# ～お任せください！！皆さんの在宅生活を多職種で支えます～ 在宅療養を支える医療・介護専門職

## 通所介護(デイサービス)



デイサービス花きのした 木下 昭太郎 管理者

食事や入浴などの日常生活の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

ケアスタッフが手と口をだしすぎず、できることを支えることで、高齢者が元気になることを応援するデイサービスです。

## 訪問看護師



訪問看護ステーションソレイユ 中島 ゆみ 看護師

自宅に訪問し、体の状態の観察や健康管理、療養のお世話などを行います。

「訪問看護に入ってもらって良かった」と言っていただけけるようまた、安心して楽しく在宅生活を送れるように支えていきます。

## 訪問介護員(ホームヘルパー)



菊陽町社会福祉協議会 岩切 藍 訪問介護員(左) 財津 友美 訪問介護員(右)

居宅を訪問し、入浴や排泄などの身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。

住み慣れた地域とご自宅で生活が継続できるよう支援を行います。

## 訪問薬剤師



光の森ごぶく薬局 落合 敬史 薬剤師

処方どおりに薬が飲めているかの確認や、効果や副作用の点から体調変化の確認を行います。

お薬が毎日の生活の負担にならないよう、飲みやすくする工夫を提案して皆様をサポートします。

## 介護支援専門員(ケアマネジャー)

介護サービスの利用に当たり、ケアプランを作成したり、サービス事業所との連絡・調整などを行います。



居宅介護支援事業所 野の花 代表 松本 美由樹 主任介護支援専門員

居宅介護支援事業所 ブルーオーシャン 代表 上村 孝介 主任介護支援専門員

ケアマネジャーは、皆さん一人ひとりの想いを聴き、寄り添い、一緒に歩みながら、しっかりと生活を続けていけるように支援の輪を広げ、チームを作り、皆さんを支えます。

## 主に65歳以上の総合相談窓口 地域包括支援センター ☎(232)2366

地域包括支援センターは、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。

当センターは、役場の介護保険課内にあり、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員、その他専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるようその人の生活環境に応じた支援を行います。どんな人にも介護が必要になる可能性があります。高齢者自身はもちろんのこと、家族や友人、近所の人からの相談、介護保険の申請のお手伝いなどを行っています。相談は無料で、知り得た情報を第三者に漏らすことはありません。さ細なことでも結構ですので、心配なこと、気になることがありましたら、来所や訪問により相談をお受けしますのので気軽にご連絡ください。

### 相談したいことはありませんか？

- 高齢の両親が2人暮らしで在宅生活が心配
- 外出機会が減ってきて、足腰が弱ってきた気がする
- もの忘れを予防するための活動に参加したい