

タッピーねっと 在宅医療 ガイドブック



タッピーねっと在宅医療ガイドブック製作委員会

〒007-0803 北海道札幌市東区東苗穂3条1丁目2-18

TEL:011-783-7777 FAX:011-789-6733 メールアドレス:info@tappynet.jp

このパンフレットは、平成24年度厚生労働省在宅医療連携拠点事業の一環として製作しました。

札幌市東区東部地区在宅医療連携協議会

タッピーねっと

はじめに

人は1人では生きていけません。大なり小なり誰かのお世話になって生きています。

誰もが年を重ね病気になっても、できるだけ自分らしく、自分の住み慣れたところで見知った人々と共に最後まで暮らしたいと願っています。

そしてできる限り元気で過ごしたい。そのためには日頃から体調に気をつけ、いざというときのために相談できる体制を知っておくことが大切です。

札幌市東区東部地区在宅医療連携協議会『タッピーねっと』は、平成24年度厚生労働省より在宅医療連携拠点事業の指定を受け、地域住民の皆様が在宅において、医療や看護・介護のサービスを受けながら、最後まで安心して自分らしい生活を続けることができるようお手伝いさせていただきます。

そのような思いを冊子にしました。是非皆様の豊かな老後のためにお役立ていただきたいと思います。

タッピーねっとは、医療法人社団豊生会東苗穂病院が事務局となり、地域における医療・福祉・介護の多職種の関係者により構成されており、在宅医療の推進を目指しております。

札幌市東区東部地区在宅医療連携協議会
タッピーねっと 代表 星野 豊

もくじ

第1章 在宅医療の疑問に答える Q&A

Q 1 病気やからだの不調、誰に相談すればいいの？	4
Q 2 かかりつけ医を持っていますか？	6
Q 3 かかりつけ医はどのように選べばいいの？	6
Q 4 かかりつけ医から病院を紹介してもらう場合の流れを教えてください。	7
Q 5 「退院して家に帰りたい…」そんなときは誰に相談したらいいの？	8
Q 6 最近「医療」と「介護」ってよく耳にしますが…？	10
「医療」と「介護」の連携プレー	11
Q 7 自宅での療養生活の不安は、誰に相談すればいいの？	14
訪問看護ステーションが行うこと	15
Q 8 介護の負担が大きくて困っています。どうすればいいの？	16
Q 9 よいケアマネジャーは、どうやって見つければいいの？	17

第2章 住み慣れた地域で暮らしてゆくために

◆ 地域包括ケアシステムとは？	18	
◆ 自分の体調を管理しましょう	24	
◆ 自分や家族でできる健康チェック		
① 動く……………25	② 食べる……………26	③ 出す……………27
④ 寝る……………28	⑤ 活動する……………29	
◆ 高齢者の特徴	30	
◆ 口腔ケアの基礎知識	32	
◆ 薬剤師がご自宅へお伺いします	36	
◆ 医療施設のご紹介	40	
◆ 介護施設のご紹介	42	
◆ 終末期に向けて	44	
◆ 各種窓口のご案内	46	



第1章

在宅医療の疑問に答える
Q&A

Q₁
病気や
からだの不調、
誰に相談すれば
いいの？



A

年齢を重ねるにつれて、瞬発力や持続力が低下します。平衡感覚も衰えていくので、からだが不安定になり転びやすくなります。からだの働きでは、早くから現れるのが老眼で、これは眼の調節力が低下してくることによります。耳も遠くなり、触覚、痛覚、味覚など加齢とともに鈍くなります。これまでできていたことができなくなると不安になりますね。過剰に心配しすぎるのもよくありませんが、からだのだるい、疲れやすい、食欲がない、痩せてきた、手足がむくむなど、ちょっとした不調や不安があるときには、地域のお医者さんに相談してみましょう。定期的な受診が、大きな病気の予防につながります。



かかりつけ医を持っていますか？



かかりつけ医とは、自宅の近くにおいて、日頃から患者の体質や病歴、健康状態を把握し、健康管理上のアドバイスなどもしてくれる身近なお医者さんのことです。常日頃から患者さんの状況をくわしく把握しているため、いざというとき適切に対応し、対応が困難な場合は専門の病院を紹介してくれます。



厚生労働省では、普段からの健康相談が受けられるかかりつけ医を持つことと、必要に応じてより大きな専門病院を紹介してもらうという、医療機関同士の連携を推進しています。まずは、信頼できるかかりつけ医を持つことが大切です。

かかりつけ医はどのように選べばいいの？

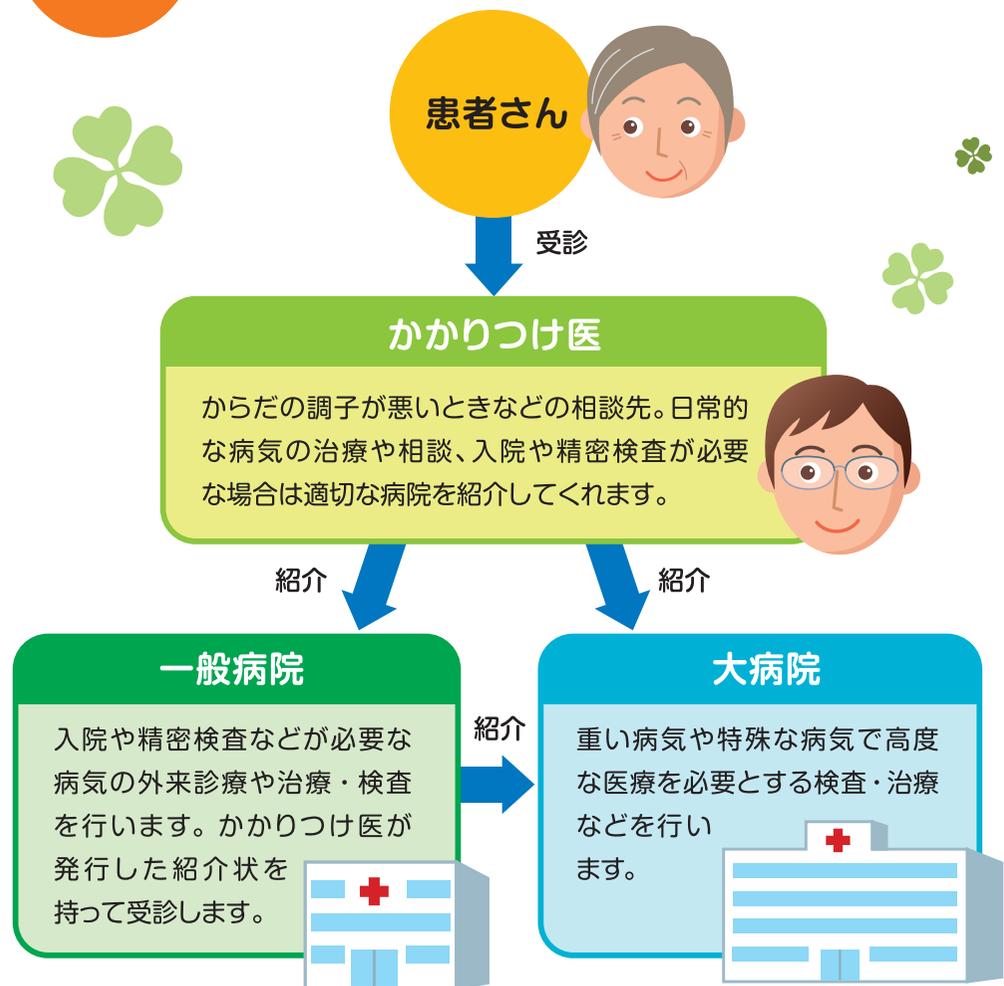


- ① 自宅の近くにあり、近所の評判が良いところ。
- ② 患者の話をしっかり聞いてくれ、気軽に相談しやすいところ。
- ③ 病気、治療、薬などについてわかりやすく説明してくれるところ。
- ④ 必要に応じて、適切な専門医を指示、紹介してくれるところ。

かかりつけ医から病院を紹介してもらう場合の流れを教えてください。



専門的な検査や治療が必要になったときは、かかりつけ医が患者さんの希望を聞きながら、以下のような流れで適切な病院を紹介してくれます。



「退院して
家に帰りたい・・・」
そんなときは誰に
相談したらいいの？



A

「とりあえず退院して家に帰りたい」
「退院していいと言われたけど不安が
ある」。そんなときは「医療相談室^(注1)」を
訪ねてみましょう。

社会福祉士などの国家資格を持つ相談員、医療ソーシャルワーカーが、ご本人の希望を伺い、主治医や看護師、そのほかの病院スタッフと相談して、病気・障害・家族状況・経済的理由などの事情を総合的に考えて、退院への準備を進めてくれます。

(注1) 病院により名称は異なります。また、医療ソーシャルワーカーのほかには看護師、事務職員が対応してくれるところもあります。

札幌市東区役所や、
東区地域包括支援センターなどに
相談窓口があります。

札幌市東区役所では、保健福祉課が相談窓口になります。

また、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で自立した生活を続けられるように、介護予防支援の拠点となる地域包括支援センターと、介護予防センターも設置しています（これらのセンターは、札幌市が設置し、社会福祉法人などに運営を委託している公正・中立な機関です）。

※連絡先は、P46・47をご覧ください。

ご相談は
お早めに!



相談窓口

最近「医療」と
「介護」って
よく耳にしますが…？

Q₆



A

介護が必要な状態になったとき、介護保険を申請し、介護認定を受けることにより、在宅生活を支えるサービスを利用することができます。
在宅サービスは、ケアマネジャーが調整を行なってくれます。

ご自宅での状態は、在宅生活を支えるスタッフからケアマネジャーに届けられ、ケアマネジャーからかかりつけ医（病院）に伝えられます。

かかりつけ医（病院）からは、患者さんの状態・治療・お薬が、医療ソーシャルワーカー（8ページ）などを通してケアマネジャーに伝えられます。

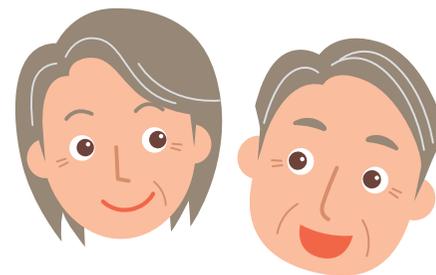
必要に応じて、かかわる人が一緒に集まって「サービス担当者会議」を行うこともあります。

これが「医療」と「介護」の連携になります。
「医療」と「介護」が連携することにより、
皆さまの療養生活を支えることができます。

療養生活を支える 「医療」と「介護」の連携プレー



私達が連携して 療養生活を支えます。



在宅医

自宅や施設へ
実際に訪問し
て医療を行っ
てくれる医師です。最近では
24時間対応の医師も増えて
きています。



訪問看護師

あなたらしい療養
生活を送れるよう、
お住まいに訪問
して看護を行います。



理学療法士・ 作業療法士・ 言語聴覚士

その人その人の
からだの状態に合わせてリハビリ
テーションを行います。ご家族
の負担が少なくなる介助法など
も教えてくれます。



薬剤師

医師の処方せんを
元に薬を調剤し、
薬の飲み方や副作
用、管理の方法なども教えて
くれます。また薬をお持ちして
自宅に何う対応をする薬剤師も
増えています。



歯科医・ 歯科衛生士

自分で通院で
きない人達の
ために、お住まいに訪問して
虫歯の治療や口腔ケア、入れ
歯の調整などを行ってくれる
歯科医も増えています。



医療 ソーシャル ワーカー

病院にいる相談員
です。ケアマネジャーとの連絡
の窓口になります。社会福祉の
立場で、患者さんのいろいろ
な相談にも関わっています。



ケアマネジャー (介護支援専門員)

自宅での療養生活
を送るための、適切
な介護サービスを受けられる
ように、計画（ケアプラン）を
立ててくれます。



ヘルパー

ケアマネジャーの
計画を元に買い物
や掃除、食事の
準備などの家事援助をはじめ、
排泄や入浴、さらに病院の付き
添いなど、身のまわりの世話を
してくれます。



自宅での療養生活の不安は、誰に相談すればいいの？



A 自宅にいて、熱が出たり、吐き気やおう吐、食欲不振や体力低下、転倒して動けなくなったなど、いつもとちょっと違うことが起こるととても心配になります。そんな時は、かかりつけ医や医療ソーシャルワーカー、ケアマネジャーにご相談ください。

また訪問看護を頼んでおくと、子どもからお年寄りまでどのような病気の方でも、自宅に訪問して日常の看護を行い、状況を判断してくれます。必要に応じて主治医に状態を報告し、相談のうえ的確な判断で必要な医療へと導いてくれます。

最近では24時間365日対応してくれる訪問看護ステーションも増えてきています。

訪問看護ステーションが行うこと

訪問看護師は、病気や怪我などにより在宅で寝たきりの方、医学的管理やリハビリが必要な方、病気や療養生活に不安を抱えている方、あるいはそのご家族のケアとサポートを行うために、ご利用者の自宅に直接訪問して、1人ひとりにあった看護を提供します。

① 療養上の世話

- 健康状態の観察（血圧・体温・脈拍の測定、病状や障害の観察と看護など）
- 日常生活の看護（食事・水分など栄養の管理、排泄のケア、寝具・衣類の交換、療養環境の整備など）
- 服薬管理（内服薬など薬剤の指導・管理など）
- 清潔の看護（清拭・入浴介助・洗髪・足浴・口腔ケアなど）
- 心の病気や物忘れなど老化に伴う症状へのケア（精神・心理状態のケア・日常生活自立の支援など）
- 終末期ケア（痛みや苦痛の緩和・生活の質を尊重した支援・在宅での看取りの支援など）

② 診療の補助

- 床ずれの予防と看護（創傷・褥創の処置など）
- 医療機器や器具等の操作援助・管理（中心静脈栄養・経管栄養・気管カニューレ・人工呼吸器・膀胱留置カテーテル・人工肛門など）
- 医師の指示による診療の補助（インシュリン注射・点滴・血糖測定など）

③ リハビリテーションに関すること

- リハビリテーション（日常生活動作の訓練・呼吸リハビリなど）

④ 家族の支援に関すること

- 家族への療養上の指導、相談、家族の健康管理など

介護の負担が大きくて
困っています。
どうすればいいの？



A

1人ですべての介護をしようとすると、とても大きな労力が必要となり、どんなに元気な方でも心身ともに疲弊してしまいます。

通所サービスやショートステイのほか、介護負担を軽減してくれるサービスもいろいろあります。まずは、ケアマネジャーに相談してみましょう。

1人で抱え込まないで、家族や友人に話を聞いてもらったり、手伝ってもらうのも効果的です。

ケアマネジャーはいつでも変更できます。

真剣にケアマネジャーを選んだものの、どうしても信頼関係を築くことが難しい場合には、いつでもケアマネジャーの変更を行うことができます。

ケアマネジャーの変更には、次の3つの方法があります。

- ① 担当ケアマネジャー本人や居宅介護支援事業所にケアマネジャーを変更したい旨を伝える。
- ② 別の居宅介護支援事業所にケアマネジャーの変更を相談する。
- ③ 地域包括支援センターや東区役所の保健福祉課にケアマネジャーの変更を相談する。

訪問介護などの介護サービスそのものについて気に入っているときは、別の事業所に所属するケアマネジャーに変更しても、それまでの事業所に継続してサービスを提供してもらうように依頼できる場合もありますので、あわせて覚えておきましょう。

よいケアマネジャーは、
どうやって
見つければいいの？



A

次の項目を確認するとよいでしょう。

利用者の話をきちんと聞いてくれますか？
ケアプラン作りには、まず話をしっかり聞いてくれることが必須条件です。話をしっかり聞いて、質問や相談に対して納得できるまで説明してくれるケアマネジャーがよいでしょう。

フットワークは軽いですか？
相談したいことは突然起こります。月に一度の訪問だけでなく、緊急時には連絡が取れて、すぐにかかけつけてくれるケアマネジャーだと安心です。

介護保険以外のサービスも知っていますか？
日常生活では、介護保険のサービスだけでは解決できないことも出てきます。そんな時に札幌市で独自に行っている高齢者福祉サービスや、民間の便利なサービスについての知識が豊富だと、解決の選択肢が広がります。

所属する事業所のサービス以外のことも説明してくれますか？

事業所の立場ではなく、利用者の立場でさまざまなサービスについて説明してくれる人を選びましょう。

自立支援を考えてくれますか？
利用者のできることを大切にして、できることを増やす支援をしてくれることが大切です。



第2章

住み慣れた地域で暮らしてゆくために

地域の特性に合わせた医療と介護を強化するために、1人ひとりの意識も大切です。

地域包括ケアシステムとは？

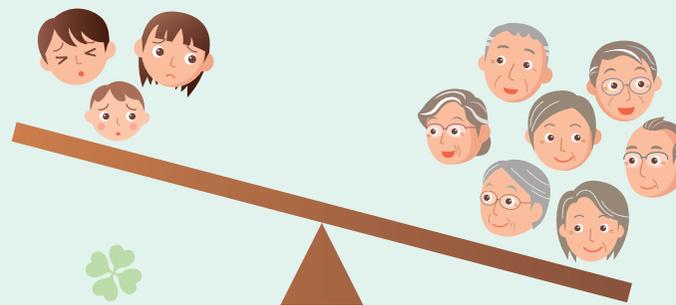
地域包括ケアシステムは住民の生活を中心とした地域を単位として、高齢者や障害を持った人たちが、住み慣れた地域で安心して住み続けていただける環境を、それぞれの地域特性に合わせて整備していこうという政策的な取り組みで、多くの先進国も同様の取り組みをしています。

この背景には、少子高齢化社会や超高齢化社会といった先進国特有の人口構造の問題があります。とくに、日本では2025年に団塊の世代の方々が全て75歳を超えることから、この2025年を目標に地域包括ケアシステムの構築が急がれています。



なにが問題なのでしょう？

多くの先進国では、子どもの出生率が低下しており、そのことによって、高齢者数と就業者人口とのバランスが崩れてきています。かつては、高齢者を多くの国民が支えていたのですが、



それができなくなってきています。今後、医療や介護が必要な高齢者が増え続けると、医療費や介護保険など

社会保障にかかる費用は増えていく上に、介護や医療現場で働く人材も不足することが予想されます。いままで通り施設や病院で高齢者を支えることは、急速な高齢者の増加や担い手などの問題から難しくなると言われています。

厚生労働省は地域包括ケアシステムに向けて、いくつかのポイントをまとめています。

◎介護予防（予防）

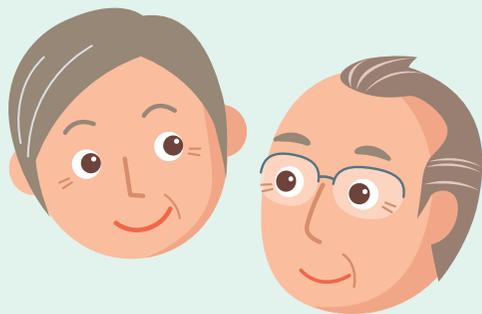
介護予防は介護保険法で「国民の義務」とされています。この「義務」とは、自分自身の身体状況について理解し、高血圧



などの生活習慣病や介護を要する状態になるべくならないようにする、また、少しでも悪化させないように努力するという事です。そのためには、健康診断をきちんと受け、早期に適切な治療を受けることや、日頃から、筋力の維持をはじめ積極的な社会参加や外出（閉じこもりによる筋力低下予防）、認知症予防やこころの健康管理、きちんとした食事の摂取や入れ歯も含めた口腔ケアなどを行うことが大切です。

生活習慣病予防や介護予防の早い段階からの取り組みは、最期まで自分らしく生活するための人生設計の礎になります。

厚生労働省は簡単に自分の運動不足や口腔機能、認知症やこころの健康状態などがチェックできる「生活機能チェックリスト」を作成して行政や地域包括支援センターなどを通じて配布しています。



◎地域（生活支援）

高齢者の世帯構成は1人か2人の夫婦世帯が多くなってきています。遠くの家族を頼らずに、住み慣れた地域で暮らすためには、各種の公的なサービスと合わせ、地域の中で互いに助け合う関係の構築が必要となります。地域でこのような支えあい活動を実践する人材として、

元気な高齢者の方々に期待が寄せられています。また、地域でのボランティア活動に対してポイントを付与し、ポイント特典



が得られる介護ボランティア制度が検討されています。その他に、認知症などを患って判断能力の低下された方の権利や財産を守る市民後見人や認知症サポーターなどの養成も行われています。

◎住み替え（住まい）

1人では持て余す大きな家、階段の多い家、除雪、火の始末、1人暮らしの不安など、現在の住宅に不安を感じた場合に、住み慣れた知り合いの多い地域で住み替えができるように、サービス付き高齢者住宅をはじめとした高齢者住宅の整備が急速にすすめられています。



◎看取り（介護サービスと医療）

厚生労働省の発表では、高齢者の6割が「終末期の療養生活は自宅で送りたい」と希望するものの、実際に自宅で亡くなる

人はわずか1割となっています。これは、日本人の死生観もありますが、医療と介護の仕組みが不十分だったことも原因としてあります。地域包括ケアシステムではご本人の希望により、自宅で看取ることのできる医療と介護の環境整備を目標として掲げています。

すでに、訪問看護やヘルパー、訪問医が連携して24時間、365日支援する体制をつくり、自宅に病院と同じようなナースコール機能を整え、必要に応じてすぐに訪問したり、病棟の見回りのように夜間でも定期的に訪問するというサービスが介護保険で始まっています。



さいごに

— 住み慣れた地域で安心して暮らせる老後を —

地域包括ケアシステムは、皆さんが安心してこの住み慣れた地域で住み続けていただくための地域ごとのシステムです。地域包括支援センターは、担当地域の地域包括ケアシステム構築を推進させる役割を札幌市とともに担っています。

医療や介護の仕組みや連携づくりは、タッピーねっとや地域包括支援センター、東区役所が先行的にすすめています。地域内でのネットワーク構築や互いに支え合う関係の構築のためにどのような仕組みが必要なのかは、これから地域住民の皆さんと考え、積み上げて行く作業が必要となります。皆さんのお住いの地域の地域包括ケアシステムについて考えていきませんか。



自分の体調を 管理しましょう



自分や家族でできる健康チェック

病気になりそうなとき、からだにはさまざまな変調が現れます。

病気の前兆を見逃さないように、日頃から自分やご家族でセルフチェックすることが大切です。

「何かおかしい?」と感じたら、早めにかかりつけ医や看護師さんなどに相談しましょう。

セルフチェックの前に・・・

高齢になると、骨や関節・臓器などの機能低下が起きてきます。それにより動作が鈍くなる、視力や聴力などの感覚の低下、内臓機能の低下が起こります。さらに進むと体力がなくなり、抵抗力が弱くなり、病気にかかりやすく、症状が進行しやすくなります。

1 動く

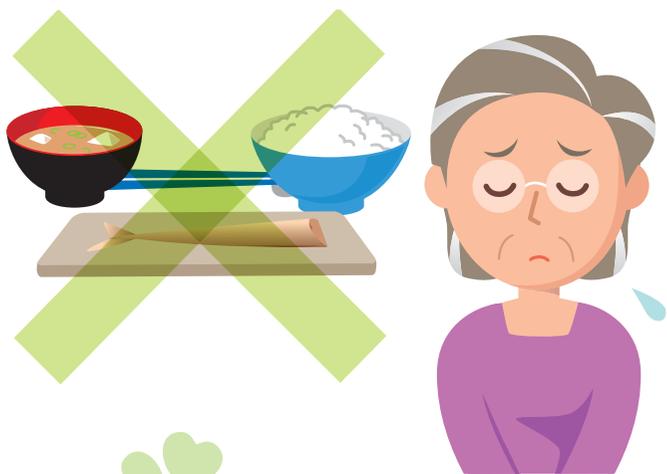
歩くことを習慣にして、疲れにくく転びにくいからだを維持しましょう。片足で立てなくなった、立ち上がるのが苦になった、長く歩けなくなった、歩くとフラフラするなどの症状があれば、ロコモティブシンドローム（筋力や体力の低下）が考えられます。

筋力が低下すると姿勢やバランスが悪くなり、運動量が減ると骨密度も減りやすく、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなります。



2 食べる

からだを動かして食欲低下を防ぎ、バランスの良い食事と、歯や口腔内を健康に保ち、よく噛むことで消化吸収能力の低下を補いましょう。食事量の不足で低栄養になり、抵抗力が低下することで、感染症などにかかるリスクが高まります。よく噛むと唾液がたくさん分泌され、消化を助け感染症予防にもつながります。



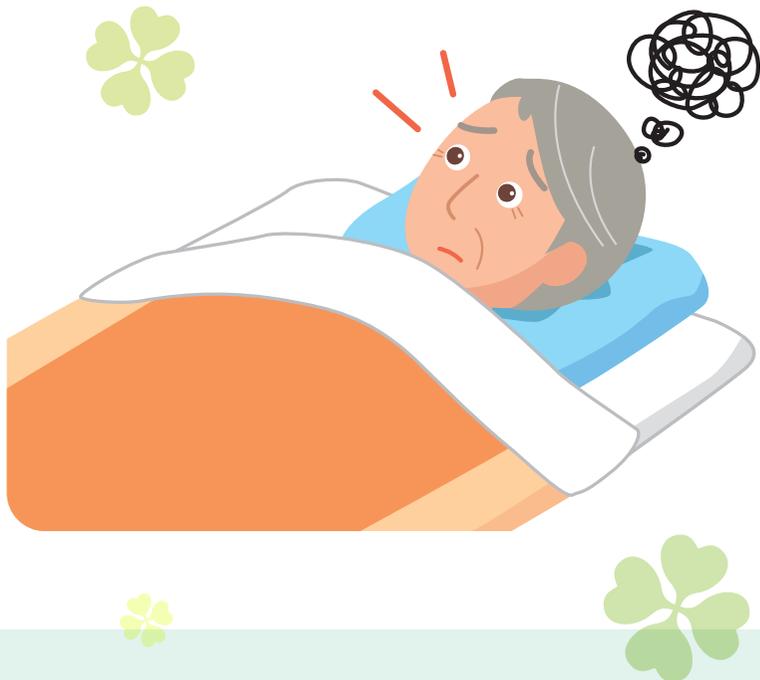
3 出す

食事や水分量、排泄するための筋力や体力のバランスがそろうことで、順調な排泄（尿・便）が維持されます。回数や性状が変化したり、排尿・排便困難、失禁がある場合はバランスの変調が考えられます。さらに便秘になることで、発熱、気分不快、食欲不振、情緒不安などの症状を引き起こす場合もあります。



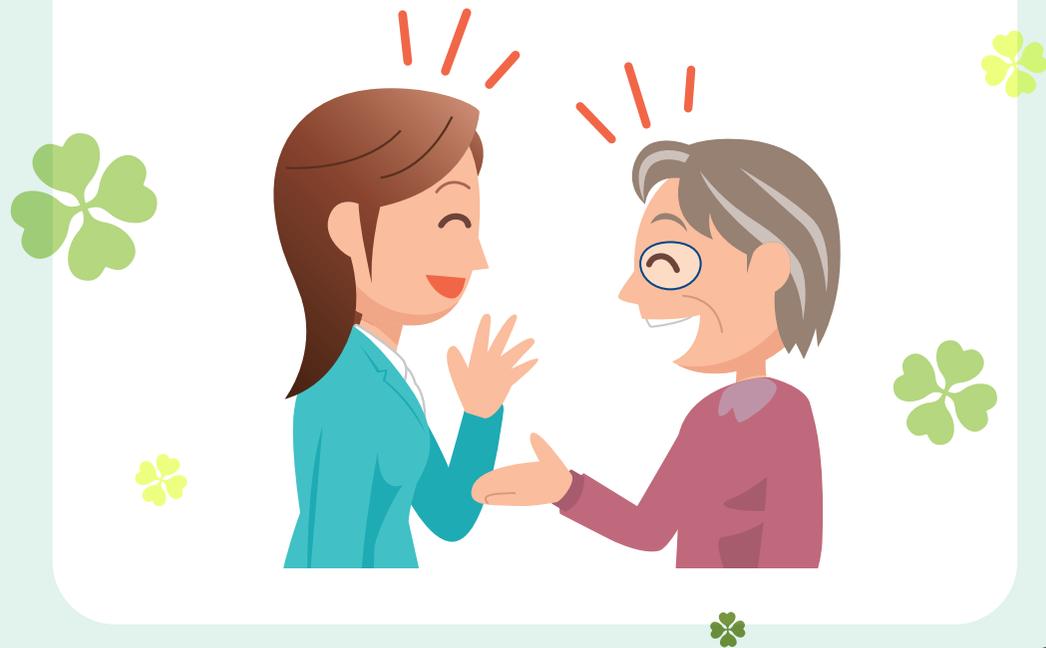
4 寝る

十分な休息は心身ともに重要です。すぐに寝つけない、何度も目が覚める、長く眠れない、昼間に眠たいという状況はないでしょうか。睡眠の不調は生活環境の変化、不安などの精神的要因、うつ状態や薬の副作用などで起こる場合があります。



5 活動する

人との会話が減り、外出も少なくなると、うつ状態や認知症になりやすくなります。多少のものは心配ありませんが、体力が低下して耳も眼も不自由になり、体調がすぐれなければ、何もしたくなくなります。うつや認知症予防のためには、活動する機会を増やして維持するように心がけましょう。



高齢者の特徴



① 1人で複数の病気をもち、長期化が多い 症状が重なって出現する

胸なら心臓、腹なら腸などと決めつけずに、症状を確認しましょう。

② 心身ともに個人差が大きい

同年代でも体調は千差万別です。

③ 病気の症状が一般的な状態を示さないことがある

高熱や痛みが出る病気なのに、からだがだるいくらいで、見落とされることもあります。

④ 回復に時間がかかる

若い時と違って回復に何日もかかり、数日寝込んだだけで足腰が弱くなります。

⑤ 症状をうまく表現できないことがある

どこが、どのように、いつからなのかうまく言えない方もいらっしゃいます。

⑥ 水・電解質異常を起こしやすい

体内量の変動しやすく、脱水や下痢・便秘などを起こしやすくなります。

⑦ 薬剤に対する反応が成人と異なる

成人量の投与でも、吸収能力の低下で効果出現までに時間がかかったり、排出能力の低下で副作用が出現することなどがあります。

セルフチェックしましょう

- 数値で判るもの：体重、熱、血圧など
- 経過で判るもの：食事量、水分摂取量、排泄状況、睡眠状況など

高齢期にみられる症状

- ① もの忘れ（名前や言葉が出ない、健忘症）
- ② めまい（ぐるぐる回転、頭やからだ揺れる）
- ③ 睡眠障害（寝つけない、夜中に目が覚める）
- ④ 低栄養（食欲がない、食べられない、味がしない、偏食）
- ⑤ 脱水症（口の渇き、皮膚の乾燥）
- ⑥ 排泄不調（便が出ない、お腹が張る）
- ⑦ からだの痛み（手足、関節、首や腰など）
- ⑧ しびれ（手足やからだにしびれる）
- ⑨ 歩行障害（歩きにくい、ふらつく、歩くと足が痛い）
- ⑩ 転倒（転びやすい、片足で立てない）
- ⑪ 廃用性症候群（起き上がれない、歩けない）
- ⑫ 冷え性（手足や下半身、腰が冷える。冷房で手足が痛む）
- ⑬ 掻痒感（からだがかゆい、乾燥する、ムズムズする）

口腔ケアの基礎知識

1 歯はかけがえのない大切な財産です

今あるあなたの歯を全て失ったことを想像してみてください。まず第1に、食事が満足に摂れなくなり、栄養不足で病気になりやすくなります。また、美味しく食べることができなくなることは、生きていく上での楽しみのかかなりの部分を失うこととなります。第2に、恥かしくて口を開けることができず、外出して人に会うのが嫌になってしまいます。第3に、発音・発語が思うようにいかず、家族ともコミュニケーションをとりづらくなります。このように、歯は生きていく上で大切な役目を果しており、歯1本の価値は50万円以上と考えられます。(インプラント治療費から推計)



2 大切な歯を守るポイント

ポイントは次の3つです。第1は言うまでもなく、歯や口の手入れ（口腔ケア）を毎日欠かさず行うことです。実際の方法は次のページ③の項目をご覧ください。第2はかかりつけの歯科医院で、半年に1回は定期健診を受け、歯のクリーニング（歯石除去）もしてもらうことです。第3は歯がしみてきた、噛むと痛い、歯茎から血がでるなどの異常があれば、我慢せず歯科医院にすぐ行って診てもらってください。通院が困難な方のために、札幌歯科医師会東支部では「デンタル タッピーねっと」を開設しており、歯科に関するご質問、訪問診療も承っています。「タッピーねっと」のホームページからもアクセスできます。



3 口腔ケアの方法

ブラッシング

口腔ケアの基本は正しいブラッシングです。その目的は2つあります。1つめはプラーク（食べカスが発酵して歯にこびりついたもの）を除去すること。2つめは歯茎をマッサージして血行をよくすることです。1日最低2回、できれば起床後と毎食後の4回ブラッシングしてください。歯と歯の間、歯と歯茎の境界部分をきちんとブラッシングすることが重要です。現在、多種類の歯ブラシが市販されていますが、自分に合った歯ブラシを選ぶことも大切で、歯科医院で相談されると良いでしょう。

補助用具

ブラッシングだけでは歯と歯の間を十分に磨くことはかなり難しいです。お勧めしたいのは歯間ブラシです。歯間に入れて煙突掃除の要領で使用すると簡単に歯の



間のプラークを除去できます。サイズは極細のものから極太まであり、自分に合ったサイズを選ぶのが大切です。ワイヤーがグニャグニャになったら新品に取り換えてください。また、手指が不自由になり、ブラッシングが困難になった方には、音波ブラシ、電動ブラシの使用をお勧めします。その際、歯科医院で正しい使用方法の指導を受けてください。



札幌歯科医師会東支部では、札幌市東区の在宅高齢者の方々を支援するため、メールリスト「デンタル タッピーねっと」を立ち上げました。メールにて歯科に関するご相談、訪問診療のご依頼を承ります。

お問い合わせは下記のメールアドレスから

dental@tappynet.jp

お気軽にご利用ください。



薬のプロ

薬のことで困って
いませんか？

薬剤師がご自宅へ お伺いします

医療・介護保険制度を利用して、処方せんなどによる医師の指示のもと薬剤師が患者様のご自宅などを訪問し、お薬による治療の支援を行います。

在宅医療における薬剤師の役割は、薬の適正使用を通して患者様ご本人の生活の質の向上と介護者であるご家族の負担軽減のため少しでもお役に立てることで。

(介護保険の利用限度額には含まれません)



薬の管理が
できない



薬に対する 不安、疑問
薬剤師が お応え
します。



飲みづらい、
飲んでくれない
服薬の介助に
時間がかかる



たくさんの種類を
飲んで大丈夫？
飲み合わせは？

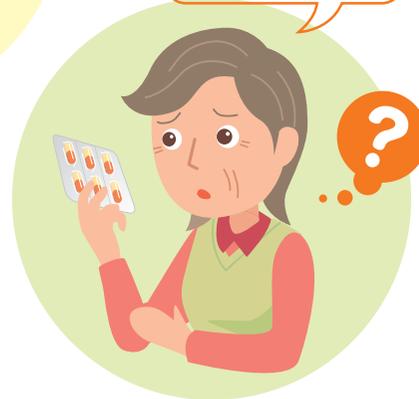


飲み忘れてしまう

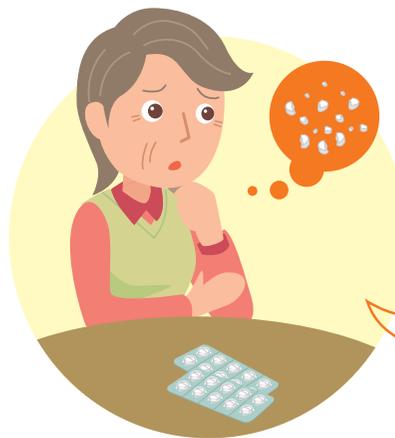


薬をちゃんと
飲みましたか？

何に効く薬か
わからない



錠剤をつぶして
飲んだりして大丈夫？



もしかして、薬のせい?

薬で体調変化が起こることがあります。

年齢のせい、病気のせいと思いきまらずに、薬剤師に相談してください。



体調をお伺いして薬の影響をチェックし、医師と相談して治療に反映します。

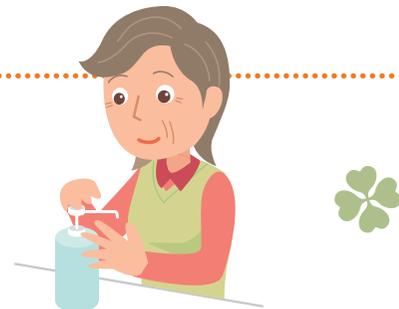
- 味がわからなくなる
- 転倒しやすくなる
- ふらつく
- 尿がでない
- 便秘
- 眠れない
- ポーっとしている



薬剤師は、地域の医療・介護の専門家とチームを組んで在宅訪問に取り組んでいます。



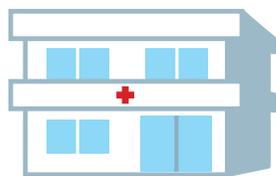
薬のことはもちろん、ご自宅の衛生管理や介護用品についてもご相談ください。



私達が普段何気なく使っている医療機関は「診療所（クリニック）」と「病院」に大別されます。

診療所の役割

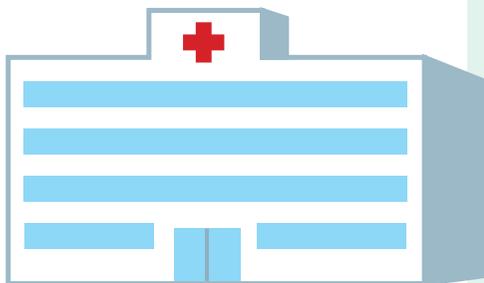
「診療所」とは、ベッド数が19床以下の医療機関のことです。診療所の中には、現在、厚生労働省が進めている在宅医療に重点を置いている「在宅療養支援診療所（医師や看護師が24時間対応）」があります。入院医療から在宅医療への転換が進む中、在宅医療の担い手として期待されています。



病院の役割

「病院」とは、ベッド数が20床以上の医療機関のことを言います。病院の病床（ベッド）には、主に次の種類と役割があります。

- 一般病床（発症直後から回復するまでの急性期の治療を行う病床）
- 療養病床（長期にわたり療養を行う病床）
- 回復期リハビリ病床（機能訓練を必要とする患者に十分なリハビリを行う病床）
- 精神病床（精神疾患の患者の入院のための病床）



高齢者医療・介護サービスについて

健康に暮らしていた人が脳梗塞や心筋梗塞などの急性疾患で倒れた場合、多くは急性期医療専門の病院に搬送されます。

病状が安定してくると、医療の面からは、状態によって回復期リハビリの病院や慢性期専門の病院が選択されることがあります。ひきつづき介護が必要な場合は、老健（介護老人保健施設）や特養（特別養護老人ホーム）などの介護保険施設、介護保険の在宅サービスなど、ご自分にあったサービスを選ぶことができます。

医療と介護についてはどこが調整するのですか？

入院中の場合は、医療ソーシャルワーカー（8ページ）が調整します。在宅の場合は、札幌市東区の地域包括支援センターや在宅医療連携拠点（タッピーねっと）などにご相談ください。



どんな施設があるの？



下記のほか、様々なサービスが用意されていますので、どのような施設やどのようなサービスが必要かなどについて、札幌市東区第2地域包括支援センターや在宅医療連携拠点（タッピーねっと）、ケアマネジャーに相談しましょう。



◎介護老人保健施設（老健）



病状が安定し、リハビリテーションに重点をおいたケアが必要な高齢者が入所します。医学的な管理のもとで、日常生活の介護や機能訓練が受けられます。

◎特別養護老人ホーム（特養）

日常生活に常時介護が必要で自宅では介護が困難な高齢者が入所します。食事、入浴、排せつなど、日常生活の介護や健康管理が受けられます。



◎介護保険の在宅サービス

訪問によるサービス

訪問介護（ホームヘルプサービス）、訪問入浴介護、訪問リハビリテーション、訪問看護、居宅療養管理指導

通所や短期入所して受けるサービス

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）、短期入所生活介護（ショートステイ）、短期入所療養介護（ショートステイ）



地域密着型サービス

夜間対応型訪問介護、認知症対応型通所介護、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）、小規模多機能型居宅介護、複合型サービス、定期巡回・随時対応型訪問介護看護

終末期に向けて



あなたはどこで最期を迎えたいですか？

「突然の病気」「予期していなかった認知症」など、もし自分の意思とは違う生活を強いられることになったら…。自分の意思を伝えることができなくなったとき、終末期であると判断されたとき、『最期をどう過ごしたいか』自分の医療ケアをどうしてほしいのかということをご家族をはじめ、あなたの親しい人々と話し合い、かかりつけ医や訪問看護師とつながりを持って、伝えておきましょう。

- たとえば、認知症の終末期に食べ物を食べることができなくなったとき、あなたはお腹に穴を開けて胃ろうから栄養補給することを望みますか？それとも、口腔ケアを受け最期まで口から食べ物を食べながら平穏な死を迎えることを望みますか？
- たとえば、ご高齢で身体機能が低下した方は心肺蘇生術を施してもその後の生存率は低いと言われています。心肺蘇生術は身体的負担があり、その後人工呼吸器につながれる可能性が高いといえます。延命治療に対するあなたの考え方「どうしてほしいのか」を周りの人々に理解をしてもらうことが大切です。
- 認知症が進行すると、自分で自分のことを決めることができにくくなってきます。自分のことを決められるうちに、将来の自分の治療方針について決めておくことが大切です。

- 自分の人生という長い道のりの「最期の生き方」を自分で決めることはごく自然なことです。

エンディングノートを書いておくこともいいでしょう

- ◆自分の会いたい人や連絡をとってほしい人の名前を書く
- ◆好きなものや大切にしているものを選ぶ
- ◆延命処置をするかどうか話し合う
- ◆意識がなくなったときの医療処置について判断してくれる人を決めておく



亡くなる前の状態を知っておきましょう

実際の経過や症状は人それぞれ異なりますが、ウトウトと眠る時間が増えてきたり、次のような状態が増えてきたりしたら、そろそろ「旅立ちのとき」が近づいてきたと考えてよいでしょう。

- 名前を呼んでも反応しない
- 昏睡状態が続いている
- 手足が冷たくなる
- 呼吸が細く不規則になったり、数秒ほど止まる
- 痰がからむようになる
- おしっこの量が極端に減る
- 血圧が下がった状態が続く



高齢者の総合相談窓口

センター名	所在地	電話番号	担当地区
東区第1地域 包括支援センター	北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階	711-4165	下記3地域を 含むすべて
介護予防センター 北光	北17条東5丁目2-5 大友恵愛園内	752-6110	北光
介護予防センター 北栄	北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階	751-1294	北栄
介護予防センター なえぼ	本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階	782-7010	鉄東・ 苗穂東
東区第2地域 包括支援センター	本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階	781-8061	下記3地域を 含むすべて
介護予防センター 東苗穂	東苗穂1089-1	789-6050	札苗
介護予防センター 伏古本町	伏古7条3丁目1-33 藤苑内	781-1100	伏古本町
介護予防センター 元町	北24条東18丁目4-30	784-0808	元町
東区第3地域 包括支援センター	北40条東15丁目3-19 新和北40条ビル3階	722-4165	下記2地域を 含むすべて
介護予防センター 栄町	北45条東9丁目2-7 禎心会東センター	748-8484	栄西
介護予防センター 栄・丘珠	丘珠町167-13 おおぞら敷地内	786-0030	栄東・丘珠

タッピーねっと地区

要介護認定・介護サービスのご相談窓口

事業所	内容	電話番号
札幌市役所 保健福祉局 高齢保健福祉部 介護保険課	保険料、利用者負担、要介護認定に関すること	211-2547
	居宅サービス、地域密着型サービスに関すること	211-2972
	施設サービスに関すること	211-2551
東区役所 保健福祉部 保健福祉課	高齢者の保健福祉、介護保険に関すること	741-2400 (代表)
高齢者・障がい者 生活あんしん 支援センター	あんしんセンター（高齢者の総合相談）	632-7355 (代表)
	福祉サービス苦情相談	632-0550 (直通)

認知症のご相談窓口

事業所	内容	電話番号
札幌市認知症 コールセンター	受付時間 月曜日～金曜日 10:00～15:00 (年末年始、祝日を除く)	206-7837

タッピーねっとに関するお問合せは

タッピーねっと事務局

TEL:011-783-7777 FAX:011-789-6733
メールアドレス: info@tappynet.jp