

在宅医療

ガイドブック

～住み慣れた地域でいつまでも～



大田区



- 在宅医療とはP1
- 在宅医療を支えるネットワーク.....P2
- かかりつけ医療について.....P3
 - かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師
- 在宅医療を支えるチーム
 - 訪問診療と往診P4
 - 訪問歯科診療・訪問歯科衛生指導P5
 - 訪問薬剤指導P6
 - 訪問看護P7
 - 訪問リハビリテーション.....P8
 - ケアマネジャー(介護支援専門員).....P9
- 在宅療養生活等の相談先
 - 地域包括支援センターP10
 - 在宅医療相談窓口.....P11
- 在宅医療の具体例.....P12
- 在宅療養サポートリストP13

在宅医療とは

できる限り住み慣れた地域で、
自分らしい暮らしを人生の最期まで続けたい

そのようなご本人の思い、ご家族の思いを大切にしながら、医療と介護の専門職が連携し、住み慣れた自宅や施設での療養生活を支える仕組みです。

病院ではなく、自宅などで治療を行い、病院で行われる入院医療や外来医療に次ぐ第3の医療として、多くの人に受け入れられるようになってきました。

医師をはじめ、歯科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、ケアマネジャー、ホームヘルパーなどの専門職が定期的にご自宅などを訪問し、チームとなって治療やケアを受けることができます。

こんな時に利用できます

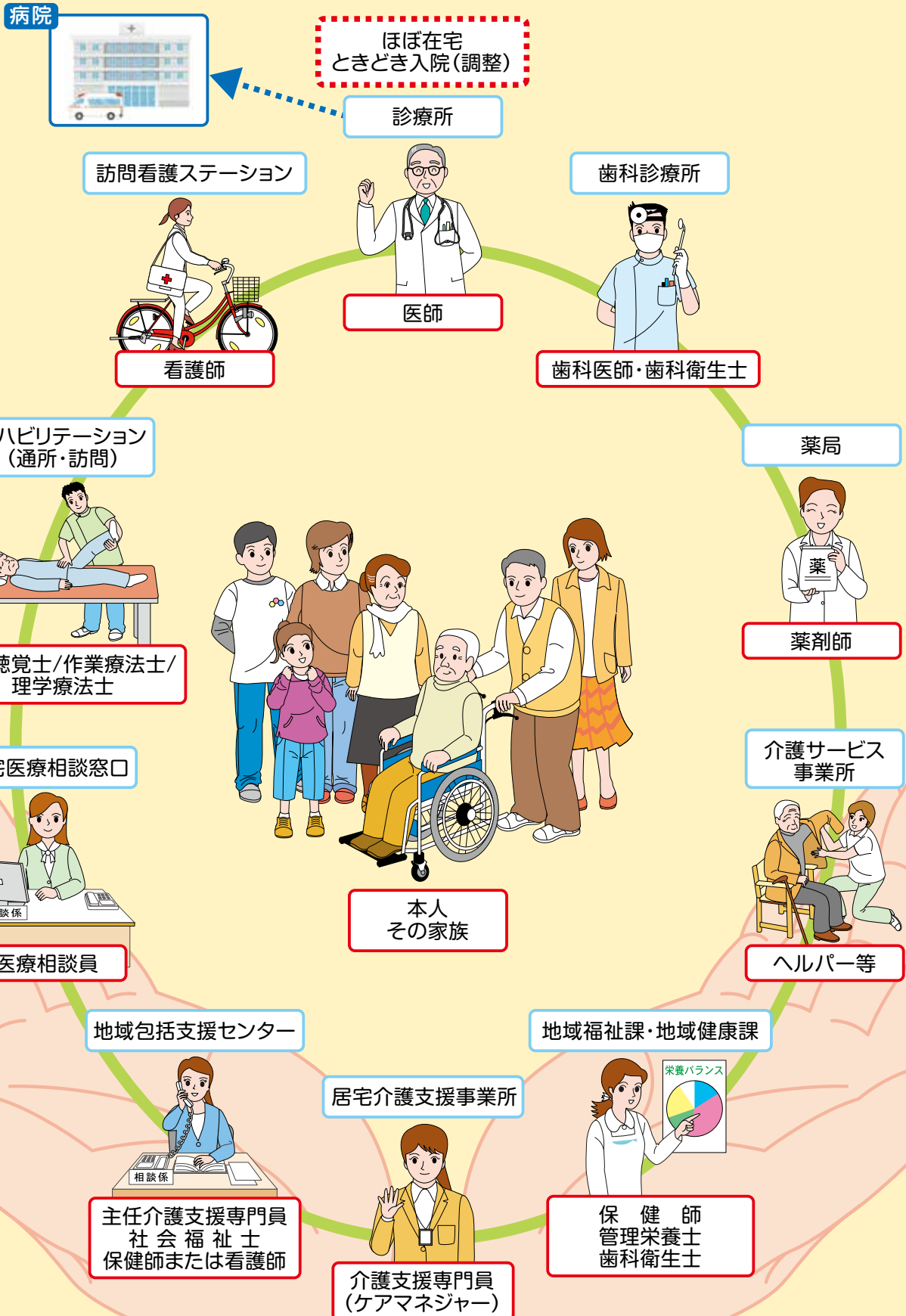
- 寝たきりになってしまった
- 病気やけがで通院するのが困難になってしまった
- 自宅で自然な最期を迎えたい
- 自宅で治療を受けたい

急な病状の変化が起きた時には、普段訪問している医師に往診を依頼することができます。病状によっては地域の病院を紹介してもらい入院することもできます。

また、病院に入院しても、病状が改善すれば自宅や施設に戻り、引き続き在宅医療を受けることができます。その際には、在宅の医療・介護チームが連携してお手伝いをします。

在宅医療を支えるネットワーク

医療と介護の連携により、
わたしたちが一緒にご自宅での生活を支えます。



大田区

「かかりつけ」とは、なんでも相談でき 信頼できる存在のことです

かかりつけ医



病気になった時、真っ先に相談したいお医者さんです。そのためにも、予防や健康管理も含めて普段から、気軽に何でも相談できる関係を築くことが大切です。

ちょっと体の調子がおかしいと感じた時にすぐに相談でき、ちょっとした異変にも早めに気付き対処してくれる専門家となるのが「かかりつけ医」です。

かかりつけ歯科医



むし歯予防から入れ歯まで一生涯を通じて口腔の健康を維持するために、継続的に適切な治療や管理を提供し、いつでも相談に応じてくれる身近な歯医者さんです。

定期的に口腔内を同じ歯医者さんに診てもらうことにより、口腔内の小さな変化に気付いてもらうことができ、的確な治療を受けることができます。

かかりつけ薬剤師



お住まいの近くにかかりつけ薬局・薬剤師を決めておくと、いろいろな医師から処方された薬の管理や飲み合わせが確認でき、服薬方法、副作用などについて分かり易く説明します。また、市販されている薬やサプリメントなども含め、薬や健康に関する疑問や困り事なども安心して相談でき、アドバイスをします。

在宅療養をしている場合には、自宅に訪問してくれる薬局もあります。

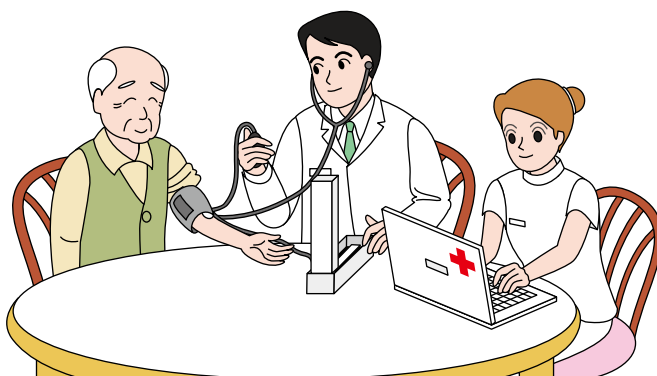
訪問診療と往診

訪問診療とは、医師が皆さんの自宅などのお住まいを訪問して診療を行うことを言います。必要な時には専門的な医療機関の紹介をします。

在宅医療は「訪問診療」と「往診」に分けられます。

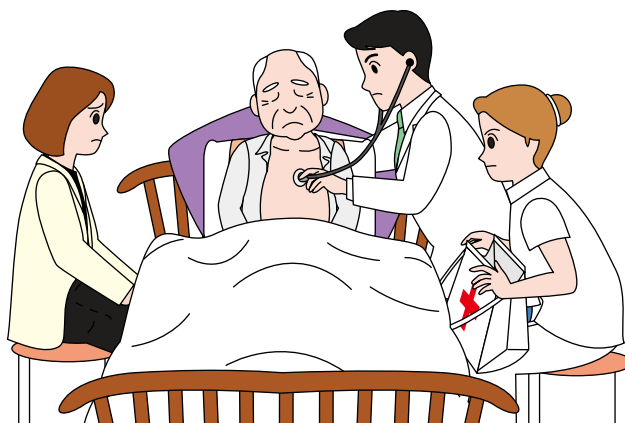
訪問診療

訪問診療とは、通院が困難で継続的な治療が必要な人に対して、医師が定期的に自宅を訪問して行う診療のことです。



往診

往診とは、急な病状変化(発熱等)があった時に、本人や家族からの要望に応じて医師が不定期に自宅を訪問して行う診療のことです。



※往診は普段から医師が本人の状態を把握しているから突発的なことにも対応可能であり、そのためにも訪問診療で皆さんの状態を定期的に把握しておくことが必要です。

訪問歯科診療・訪問歯科衛生指導

訪問歯科診療とは、通院が出来ない方に対して、歯科医師や歯科衛生士が皆さんのご自宅を訪問して、計画的な歯科治療・口腔ケアなどを行うことです。

歯科治療

在宅で行える範囲の歯科治療・口腔ケアをご自宅で行います。
治療をして、よく噛んで食べられるようにすることで、むし歯や歯周病のリスクを軽減できます。

摂食えん下障害の評価・改善指導

むせやすかったり、食べ物を飲み込んだりすることが難しい方に対し、ご自宅で検査をしたうえで食べやすく飲み込みやすい食事の形態・姿勢、介助方法などのアドバイスをします。

★問合せ先★ かかりつけ歯科医にご相談ください。

ねたきり高齢者訪問歯科支援

口腔内のトラブルがあるものの、通院での歯科受診が困難な方、かかりつけの歯科医師が往診をしていない場合の相談窓口です。

飲み込みにくい、むせる等の不安がある場合も摂食えん下機能健診を受けることができ、飲み込みに関する相談ができます。

事前に歯科衛生士が訪問して口の中の状態などを確認し、申請手続きを行い、その後、歯科医師が訪問診査を行います。

ねたきり高齢者訪問歯科支援には、「訪問歯科健康診査」と「摂食えん下機能健康診査」があります。

★問合せ先★

- ・各地域包括支援センター ⇒ 電話番号は10ページ参照
- ・地域福祉課高齢者地域支援担当

大森 TEL:03-5764-0658

調布 TEL:03-3726-6031

蒲田 TEL:03-5713-1508

糀谷・羽田 TEL:03-3741-6525

訪問薬剤指導

訪問薬剤指導は薬局に行くのが困難な方のご自宅や入居先に薬剤師が訪問し、医師の処方せんをもとにお薬のセットや薬の管理を行います。

在宅で療養されている方は、ほとんどの場合何らかのお薬が必要です。その薬を正しく適切な量を使用し続けるため、訪問薬剤指導が大切となります。

服薬に関するご相談に応じるほか、体調や副作用のチェック、残薬などの調整もします。

薬の飲み忘れ・服薬管理

数種類のお薬の一包化(1回分にまとめる)をして飲みやすくしたり、お薬ボックス・お薬カレンダー等を使用しながら、飲み忘れが無いように対応をします。また処方内容を確認し、必要に応じて医師への問合せや提案を行います。

薬の効果・副作用を判定する

食事や睡眠等の体調をチェックしながら、お薬による効果や副作用等を確認します。複数の医療機関から様々な薬が処方されている場合、期待される効果が弱まったり、副作用のリスクが高まったりしないように、薬の重複や飲み合わせについて確認します。

また、一般用の医薬品や健康食品との飲み合わせの相談を受けます。

お薬手帳の活用

飲む量・時間・回数・服用方法などの情報を記録した「お薬手帳」を有効に活用するための相談もお受けします。災害時にもとても役に立ちますので是非携行してください。

在宅訪問薬局相談窓口

在宅訪問をしてくれる薬局を探している場合は、下記の相談窓口で紹介いたします。お気軽にご相談ください。

- 大田区薬剤師会 TEL:03-3772-8764 URL:<http://ootakuyaku.com/>
- 蒲田薬剤師会 TEL:03-3732-1291

訪問看護

在宅で療養される方は、さまざまな不自由(病気や障がい)を抱えながら生活しています。

訪問看護は、それでも自分らしい豊かな生活が出来るように、ご自宅に訪問して医療と介護の視点を駆使しながら対応します。

健康状態の悪化防止、回復に向けてお手伝いすることで安心して在宅療養が続けられるよう、ご本人やご家族の意思とライフスタイルを尊重して支援します。

小児から高齢者まで、年齢に関係なく受けることが出来ます。

訪問看護を導入することが、在宅医療にとって大切なポイントの一つになることが多いと言われています。

訪問看護サービスでできること

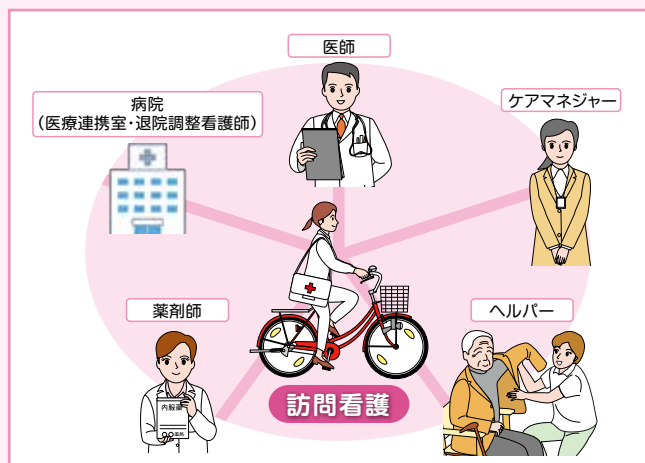
- 健康状態の観察(血圧、体温、脈拍、呼吸、病気や障がいのチェック)
- 病状悪化の防止・回復への支援
- 療養生活の相談とアドバイス
- 医療処置(点滴、注射、膀胱カテーテルの管理、たん吸引、胃ろうからの栄養注入、ストマパウチ交換等)
- 痛みの軽減や服薬管理
- 緊急時の対応
- 精神疾患や認知症の看護
- 終末期の看護(自宅で過ごせる支援、看取りケア等)
- 在宅療養における環境改善のアドバイス(福祉用具のアドバイス等)
- 主治医、ケアマネジャー、薬剤師、歯科医師との連携

『退院を支援します』

『医療と介護の
橋渡しをします』



※訪問看護をご活用ください。



訪問リハビリテーション

病気やけが等により通院が困難な方や自宅でのリハビリテーションが必要な方に、身体の機能改善や維持、また、日常生活の維持や改善等を目的に、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が自宅に伺いリハビリテーションを行います。

訪問リハビリテーションの内容

- 身体機能の維持・改善
⇒利用者の体の状態や生活環境を確認し、安全かつ効果的なリハビリテーションを行い身体機能の改善や維持を行います。
- 日常生活動作の指導や相談
⇒車椅子への移乗やトイレ・入浴など日常生活で介助が必要な動作などのお困りごとに対して、ご自宅で安全に生活出来るように機能訓練や生活指導等を行います。
- 社会復帰と自立支援
⇒家事などの家庭での役割や趣味活動などを、その人らしい自立した生活を送るために必要な支援を行います。

訪問リハビリテーションの利用事例

事例1

骨折をして入院しました。退院後の生活に不安があり、訪問リハビリテーションを利用することになりました。理学療法士や作業療法士による機能改善のための運動や、日常生活指導を受けることにより、安心して自宅で過ごせるようになりました。

事例2

脳卒中により右手が麻痺となりました。左手を中心とする生活は不便でしたが、訪問リハビリテーションで作業療法士が生活環境の工夫や、自助具の利用について指導してくれたお陰で、食事や入浴などの日常生活を安心して送れるようになりました。

事例3

肺炎で入院後、胃ろうとなり口から食べることができなくなりました。退院後間もなく言語聴覚士による訪問リハビリテーションを利用し、口の体操や発声練習を行いました。また、食事形態や姿勢などの指導を受け、口から食べられるようになりました。

ケアマネジャー(介護支援専門員)

介護保険で、要介護1～5の認定を受けた方が、在宅で介護保険サービスを利用するには居宅介護サービス計画(ケアプラン)が必要です。その計画の作成をお手伝いするのが、ケアマネジャーです。

要支援1・2の認定の方については地域包括支援センターとケアマネジャーが連携をして、介護予防サービス計画(ケアプラン)を立てることもあります。

ケアマネジャーは介護の知識を幅広く持った専門家です。皆さんが適切にご自宅や入居先でサービスを受けられるように支援します。

色々な心配ごと、理解が難しいこと、介護保険のサービスの利用手順など、お気軽にご相談ください。



- 介護サービスについて分からないので教えてほしい。
- どうすれば介護認定を受けられるの？
- うちの家族の場合、どのような介護サービスが受けられるの？
- たくさん事業所があるけど、どのように利用すれば良いの？
- 玄関やトイレ、お風呂に手すりがあれば楽になるんだけど…

ケアマネジャーを利用した人の声

高齢の両親の介護をどうしようかと迷っていた時、地域包括支援センターに相談したところ、すぐにケアマネジャーさんを紹介して頂きました。最初は何をする方なのかがよくわかりませんでした。ヘルパーさんやデイサービスの利用などについて、必要なことを一緒に考えてくれる中心的存在だということを知りました。

介護サービスの問題だけでなく、医療のこと、お金の管理のことなど、将来的なことまで色々相談させて頂いていますが、そのたびに的確な助言と様々な専門機関への橋渡しをして頂いています。

また、両親のことはもとより、両親を支えている私たち家族の辛さを理解してくれ、色々な面においてアドバイスをしてくれました。

ケアマネジャーさんとの出会いがなければ、もしかしたら今も何もわからず途方に暮れていたかもしれません。介護や福祉の専門家として、とても頼りになる存在です。

(50代女性・区内在住)

地域包括支援センター

「大田区地域包括支援センター」は、地域の65歳以上の高齢者やその家族の方からの介護・福祉に関する相談を受ける、総合相談窓口です。

大田区では、区内21か所に設置しており、担当地域にお住まいの方からのご相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

- 相談受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後7時
土曜日 午前9時～午後5時

※日曜・祝日、年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

- 相談方法：電話または直接来所による相談

- 相談対象：65歳以上の高齢者、そのご家族

- 主な業務内容：介護・福祉に関する相談、総合事業・自立支援業務
各種申請の受付、権利擁護、見守りキーホルダー登録・更新

高齢者見守り
キーホルダー



※お住まいの地域を担当する地域包括支援センターがご不明な場合は、大田区高齢福祉課(03-5744-1250)へお問い合わせください。

大田区地域包括支援センター 一覧 (H30.12 現在)

包括名	電話番号	包括名	電話番号	包括名	電話番号
大森	03-5753-6331	田園調布	03-3721-1572	やぐち	03-5741-3388
平和島	03-5767-1875	たまがわ	03-5732-1026	西蒲田	03-5480-2502
入新井	03-3762-4689	久が原	03-5700-5861	蒲田	03-5710-0951
馬込	03-5709-8011	上池台	03-3748-6138	蒲田東 (蒲田医師会)	03-5714-0888
徳持	03-5748-7202	千束 (田園調布 医師会)	03-3728-6673	大森東	03-6423-8300
新井宿 (大森医師会)	03-3772-2415	六郷	03-5744-7770	糀谷	03-3741-8861
嶺町	03-5483-7477	西六郷	03-6424-9711	羽田	03-3745-7855

在宅医療相談窓口

「在宅医療相談窓口」は、退院の際の在宅療養に関することや、在宅での診療に関する事など、在宅医療に関する相談をすることが出来ます。お気軽にご相談ください。

- 相談受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～正午
※土日・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。
※お住まいの地域により担当受付日が以下のようになっています。

	月	火	水	木	金
大森地区		●			● (第2・4)
田園調布地区	●			●	
蒲田地区			●		● (第1・3・5)

- 電話番号：**03-5744-1632** ※曜日によって担当地区に転送されます。
- 相談方法：電話による相談
- 相談対象：乳幼児から高齢者までの全区民の方
- 担当地区一覧

大森地区

大森東、大森西、大森南、大森北、大森中、大森本町、中央、池上、山王、東馬込、西馬込、南馬込、北馬込、中馬込、平和島

田園調布地区

仲池上、上池台、東雪谷、南雪谷、雪谷大塚町、南千束、北千束、石川町、久が原、南久が原、鶉の木、東嶺町、西嶺町、北嶺町、田園調布、田園調布本町、田園調布南

蒲田地区

下丸子、新蒲田、多摩川、千鳥、矢口、東矢口、西蒲田、蒲田、蒲田本町、東蒲田、南蒲田、仲六郷、西六郷、南六郷、東六郷、萩中、西糀谷、東糀谷、北糀谷、羽田、本羽田、羽田旭町



相談の具体例

- 病院から退院するので、訪問診療や訪問看護を頼みたい。
- 自宅で看取りたいのですが、どうすれば良いですか？対応してくれる先生はいますか？
- 家族が介護に疲れてちょっと休みたい時、対応してくれる病院はありますか？(レスパイト入院)
- 緩和ケアを積極的に行っている先生はいますか？
- 医療処置(胃ろう、点滴、吸引、酸素など)を受けながら自宅で療養することはできますか？

在宅医療の具体例

上手くいった事例（認知症について）

地元の病院から、糖尿病を併発したアルツハイマー型認知症の80歳男性（独居）の紹介を受け、在宅医療を始めました。

当初、10種類以上の薬剤が処方されていましたが、砂糖を糖質ゼロの人工甘味料に変更するよう促すなどのアプローチを行ったところ、インスリンの減量（毎日1回→週3回投与）が可能となり、経口の薬剤も5種類まで減らすことができました。

同時に、インスリン注射に伴う低血糖発作による意識障害が無くなりました。短期記憶低下があるものの、現在も自宅で元気に過ごされています。（主治医）

上手くいった事例（がん末期について）

肺がんで入院していた59歳の妹を退院させ、在宅医療に切り替えました。もう抗がん剤の治療が困難であったので、命は限られていると病院の医師から言われていました。私（兄64歳）との二人暮らしで、ほぼ寝たきりの状態だったので、自分ひとりで介護できるか、とても不安でした。それでも、ヘルパーさんや訪問看護師さんが毎日のように来てくれ、介護用ベッドも利用しました。

1か月後、痛みもなく、苦しむこともなく、穏やかに旅立つことができました。こんな私でも少しは妹の役に立てた気がしています。悲しいですが、やり切った気持ちです。（兄 64歳）

上手くいかなかった事例

88歳の母は肺炎で入院したところ認知症が悪化しました。病院からは退院と言われ、診療所の先生に在宅医療をお願いしましたが、そんな母を他人に見せることに気が引けて、訪問看護師さんやヘルパーさん、デイサービスは、お願いしませんでした。夜間に急に立ち上がって転倒したり、おむつを外してしまうことも多く、家族全員で寝ずに世話をしましたが、3か月ほどでほとんど疲れ切ってしまいました。

ケアマネジャーさんをお願いし、グループホームというところで、今は生活しています。家族だけで…と書いていても、難しいことがあるのだなと思いました。（長男の妻 62歳）

在宅療養サポートリスト

種類	名称	連絡先（関係者）
かかりつけ医 1		
かかりつけ医 2		
かかりつけ医 3		
かかりつけ歯科医		
かかりつけ薬局 1		
かかりつけ薬局 2		
訪問看護ステーション 1		
訪問看護ステーション 2		
訪問リハビリテーション 1		
訪問リハビリテーション 2		
地域包括支援センター (お住まいの担当地域)		
ケアマネジャー (居宅介護支援事業所)		
訪問介護 1		
訪問介護 2		
通所介護等		
福祉用具		
その他		



発行：大田区健康政策部健康医療政策課
大田区蒲田五丁目13番14号
TEL：03-5744-1264
FAX：03-5744-1523

協力：大田区在宅医療連携推進協議会