

在宅療養に関する相談窓口

(1) ともづな (浦安市地域包括支援センター)

高齢になっても住み慣れた地域で生活を続けられるように、高齢者の健康・医療・福祉・介護など様々なお相談に応じます。窓口・電話での相談のほか、家庭訪問もいたします。

	電話番号 (市外局番 047)	担当地区
ともづな中央 (旧ともづな猫実)	381-9037	猫実1,2丁目・堀江・富士見、鉄鋼通り・港・千鳥
ともづな浦安駅前	351-8950	猫実3,4,5丁目・当代島・北栄
ともづな新浦安	306-5171	海楽・入船・美浜
ともづな富岡	721-1027	東野・富岡・今川・弁天・舞浜
東野支所	314-1085	
ともづな高洲	382-2424	明海・日の出・高洲

(2) ケアマネジャー (介護支援専門員)

介護認定を受けると、担当のケアマネジャーが在宅療養に関するご相談に応じています。どのようなサービスが利用できるのか相談してみましょう。

(3) 病院の相談室

病院の中には、外来・入院患者が、心配事について相談できる窓口があります。入院生活から在宅療養に移行する場合には、退院準備について調整し、必要な支援について話し合います。

(4) 浦安市役所健康増進課

健康・医療などに関するご相談に応じます。また、どこに相談したらよいのか悩んでいる際は、ご相談ください。担当部署をご案内します。

電話：047-381-9059



住み慣れた地域でいつまでも自分らしく

わが家で生きる

～浦安市在宅療養ガイドブック～



1 在宅療養をはじめするには

在宅療養をするメリットは？ 在宅療養をはじめる前に、考えておくべきことをあげてみました。

在宅療養をおくるうえで 知っておきたいメリットとデメリット

在宅療養は 自分らしく暮らすための ひとつの選択肢

在宅療養には、できるだけ普段どおりの生活をしながら療養できるメリットがあります。住み慣れた自宅で、ご家族との団らんや趣味を楽しんだり、場合によっては仕事を続けられる可能性もあります。



自分らしい暮らしについて想像してみよう



在宅療養にもデメリットはあります。緊急時に医師や看護師が自宅まで駆けつける際に時間がかかったり、すぐに連絡をとることが難しかったりすることもあります。

大切なことは「自分らしくあるためにどのように暮らしたいか」を明確にし、それを実現するためには「どこで暮らすことが良いか」などを考え、そしてメリットだけでなくデメリットも踏まえ選択することです。

在宅療養の メリットと デメリット

メリット

- ① 住み慣れた場所で、自分のペースで自分らしい時間を過ごせる。
- ② 生活に合わせた治療法を選べる。
- ③ 一対一の密な関係で支援が受けられる。

デメリット

- ① 専門職が近くにいないため、不安に思う場合がある。
 - ② 家族の負担が入院より大きい。
 - ③ 画像検査や病気を治すような積極的な治療は難しい。
- など

周囲と話し合う・共有する

話し合うことで思いが共有できる

最期まで自分らしく暮らすために、これまでどんなふう生きてきたか、これからどのように生きていきたいか、ご家族や親しい友人、信頼できる人たちに話してみましょう。語り合うなかで新しい視点が生まれたり、考えが深まったり、お互いを理解し、思いを共有することができます。



これまでの人生を振り返って、好きだったもの、楽しかったことなどを思い出してみましょう。やりたいことを思い出すよいきっかけになります。

療養やそれ以外のことで、自分の思い、不安や疑問、気になることなど、何でも話してみましょう。

一人暮らしの方でも介護保険や医療保険のサービスを活用することで在宅療養することは可能です。ともづな（地域包括支援センター）やケアマネジャーに伝えておきましょう。

2

在宅療養を支える 支援者たちがいます

在宅療養が必要となるケースは、入院していた病院からなど、様々です。浦安市では、在宅療養を支える医療・介護ご本人とご家族の希望を伺いながら、病気や障がい、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。

在宅療養を支える 多職種連携チーム

市川健康福祉センター
【保健所】
(保健師・精神保健福祉士等)

主に、難病や精神疾患、感染症などの患者や家族に対する相談・支援を行います。また、安心して、地域生活を送るための支援体制づくりを行います。

市役所

介護保険・高齢福祉・障がい福祉・国民健康保険等の相談窓口があります。保健師等が療養上の相談に応じます。

ともづな
【地域包括支援センター】
(保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー)

地域における高齢者の暮らしを支えるため、介護・福祉・医療に関することや成年後見制度に関する相談などに応じます。

保健所

市役所

福祉用具専門相談員
(福祉用具購入・貸与)

適切な福祉用具を選ぶための援助や取り付け、調整などを行い、福祉用具を貸与・販売します。

介護福祉士・ホームヘルパー
(訪問介護)

食事の準備や買い物、掃除などの家事援助、入浴や排せつなどの身の回りの支援をします。

病院
(医師・看護師等)

入院治療が必要な場合の対応を行います。

医療ソーシャルワーカー・看護師等
(病院の相談室)

退院支援などを行います。

ケアマネジャー
(居宅介護支援)

ケアマネジャー(介護支援専門員)が、介護保険のケアプラン作成のほか、利用者が安心して介護サービスを利用できるように支援します。

ご本人・ご家族を中心とした チームケアを行います

医師
(診療所)

通院が困難な患者の自宅等へ訪問や往診をして、生活の場で医療を行います。

歯科医・歯科衛生士
(歯科診療所)

自宅を訪問し、むし歯の治療や入れ歯の調整、口腔ケアなどを行います。

薬剤師
(薬局)

医師の処方箋により薬の調剤を行います。自宅へ薬を届けたり、薬の飲み方や管理の方法を教えたり、相談にのってくれます。

訪問看護師
(訪問看護ステーション)

医師の指示に基づいて、医療処置、健康状態の把握、入浴や排せつなどの介助・指導、医療機器の管理、栄養やリハビリ指導などを行います。

あん摩マッサージ指圧師
(訪問マッサージ)

身体の状態に応じて、自宅でマッサージを行います。

管理栄養士

病状や栄養状態に合わせた栄養管理、食事・調理指導などを行います。

介護老人保健施設等

短期入所やデイケアによる、生活に必要な介護、栄養管理、リハビリ等のサービス提供を通して、在宅介護を支援します。

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
(訪問リハビリ)

身体の状態に応じて、自宅等で必要なリハビリテーションを行います。

社会福祉協議会

社会福祉に関わる様々な課題の解決や福祉サービスの向上などを目的に、幅広い活動をしています。相続・遺言・成年後見制度に関する相談などに応じます。

3 在宅療養でかかる負担を減らす

ご家族の負担を軽減するには

介護を行うご家族もリフレッシュを

在宅療養において、ご家族の負担は少なくありません。いつもずっと付き添って介護をしていると、気づかないうちに疲れがたまってしまいます。

上手に息抜きをして、リフレッシュしましょう。介護から離れて休憩をとることに後ろめたさを感じる人もいますが、定期的に休憩を取り、疲労を解消することは、在宅療養を支え、ともに暮らしていくご家族にとってはとても大切なことです。



休憩するのは悪いことじゃないよ…



介護保険には、福祉施設や医療施設に短期間入所できる「短期入所生活介護 / 療養介護」(ショートステイ)のサービスがあり、要支援・要介護の対象者は日常生活上の支援や、機能訓練などを受けることができる場合もあります。

介護者家族会は、介護している仲間と悩みや体験などを語り合える場です。介護のことなど同じ悩みを持つ家族だからこそ話せることがあります。人と話したり、介護の経験者に聞いてもらうことで、自分自身の整理がつくこともあります。

また、介護が必要なご家族を抱えながら仕事を続ける人のワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を推進する法律によって、介護休暇の制度なども広がっています(育児・介護休業法)。制度のご利用は職場もしくははともづな(地域包括支援センター)などにご相談ください(制度の詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください)。

在宅療養に関わる保険制度と費用負担

医療保険や介護保険などの制度を上手に利用しましょう。

◆医療保険

在宅での医療サービスは、医療保険が適用されます。例えば、次のようなことにかかる費用が対象です。ただし、交通費など保険適用外の費用もあります。

- ・ 医師、歯科医師による訪問診療・往診
- ・ 訪問看護(病気による)
- ・ 薬剤師による訪問服薬指導
- ・ 注射、検査、処方された薬代など

自己負担割合は、医療機関に行く場合と同様、1割から3割です。

◆介護保険

介護や日常生活に支援が必要になったときに、市の認定を受けて自己負担割合1割から3割でサービスが利用できる制度です。

- ・ 対象者 65歳以上の人
特定疾病により、介護や支援が必要となった40歳以上65歳未満の人

◆利用者負担が高額になった場合

①高額療養費

同じ月内の医療費の負担額が高額になったとき、申請により自己負担限度額を超えた分が支給されます。なお、外来・入院窓口での支払いを限度額までとする場合は「限度額適用認定証」などの提示が必要な人がいます。

②高額介護サービス費

介護保険サービスを利用している方で、上限額を超えた場合に申請して認められると、限度額を超えた分があとから支給されます。

③高額医療・高額介護合算制度

同じ年の医療保険と介護保険の自己負担額が高額になったとき、申請により双方の自己負担額を合算して限度額を超えた分が支給されます。

問い合わせ先

- ①③ 浦安市国民健康保険加入者：国保年金課 給付係
電話：047-712-6829
- 後期高齢者医療保険加入者：国保年金課 後期高齢者医療係
電話：047-712-6274
- その他の健康保険加入者：それぞれの健康保険組合
- ② 介護保険課 給付・指導係 ……電話：047-712-6403

◆その他

障がいのある方について、その家庭における種々の負担を軽くするために、医療費助成を含め福祉制度があります。

詳しくは、障がい福祉課にお問い合わせください(電話：047-712-6393)。

- ・ 障害者総合支援法における居宅介護サービス
- ・ 重度の障がい者認定を受けた方の重度障がい者医療費助成 など

1

最期まで自分らしく暮らす

…ご本人にむけて…

「人生の終わりまでどのように過ごし、どのような医
ご家族や親しい人、医療や介護の担当者等と繰り返し
ンング)」といい、自分らしく暮らし続けるためには重

療や介護を受けて最期を迎えるか」を元気づちから考え、
し話し合うことを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プラン
要です。



考えておきたいこと

どこで?

たとえば…

- 自宅
- 病院
- 介護施設

医療の進歩やチームケアの充
実により、多くの場合、最期ま
で自宅で過ごせます。自宅で
という人も、病院や介護施設
が安心という人も、どちらか
一方が正解ということではあ
りません。

自分自身の考えで最期を迎え
る場所を選ぶことができます。

誰に?

たとえば…

- 配偶者
- 子ども・孫
- その他の
親しい人

配偶者やご家族、親戚、
親しい友人など、最期
のときに見送ってほしい人
たちを考えておきましょう。

どのような?

たとえば…

- 緩和ケア
- 延命治療
- 自然な経過で

これからもっと身体が弱っていったり、痛みが
強くなってしまったり、ということが、起きない
とも限りません。延命治療といえば人工呼吸器
を想像しがちですが、実際はそれに限りません。
もしものときに備えて、考えをまとめておくこ
とが大切です。

話し合い、想いを共有する

なぜなら、ひとりで心にしまっておいては、何も伝わらないからです。これから万が一、認知
症になったり意思表示ができなくなるような事態があったとしても、いつも語り合い、想いを伝
えあっていれば、そのときにご家族や周囲の人が、ご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とどめておけば、なおよいでしょう。

エンディングノートを活用して考えを整理してみる

エンディングノートは、自分の経歴やご家族・親族のこと、交友
関係、メッセージなどを記載しておく、自分についての覚え書き
です。市販されていますので、簡単なものを試しに買って、記入
されてみてはどうでしょうか。

エンディングノートのおもな項目

- 自分について：生年月日・家系図・学歴など
- 親族や関係者の情報：連絡先・葬儀告知の有無など
- 介護・治療について
- 資産やPC・ネット上の情報について
- 葬式とお墓について
- 親しい人たちへのメッセージ など

記載内容には法的拘束力はありません。

ご家族や信頼でき
る人と話し合いな
がら書く

書けるところだけ
でよい

定期的に見直そう

大切な人に
エンディングノートや
リビングウィルの
置き場所を
伝えておいてね



リビングウィル（生前の意思）

前もってご自身が希望する人生の最
終段階における医療やケア等について
あらかじめ書面に記しておくものです。千葉県医師会の
ホームページから書面をダウンロードすることができます。

千葉県医師会 私のリビングウィル

検索

人生の伴走者としてご家族が知っておきたいこと

大切な人との別れのとき。ずっと療養生活を支え、伴走し
しかし、穏やかに旅立てるように、看取りの際に起こるさ
慌てずにすむこともあります。

てきたご家族にとって、とても悲しいことです。
まざまなこと、旅立ちのときが来る前にやっておきたいことなどを
知っておくことで、

看取りの実際

旅立ちのサインを知って
心の準備をしておきましょう

旅立ちの 1週間くらい前

眠っている時間が
長くなり、
目を覚まさない
状態が続く

今までできていた
日常的な行動が
できなくなる

目の力が
弱まっている

急に衰弱してきた

原因不明の意識障害

高齢者の場合は、旅立ちに向かってゆっ
くりと進行するケースが多く、1週間くらい前
から、徐々にその兆候があらわれます(病状
の出現の仕方や時期は、疾病や個人によっ
て異なります)。

会いたい人など、ご本人から最期のとき
について希望をきいている場合は、かなえ
てあげられるよう、連絡を取るなどの準備を
しておきましょう。

1~2日前

呼吸が
乱れがちになる

血圧が低下し
脈がとりにくくなる

尿の回数・量が減る

喉から
ゴロゴロとした音がする
(死前喘鳴)

手足または全身の
皮膚が青く変色する
(チアノーゼ)

旅立ちのとき

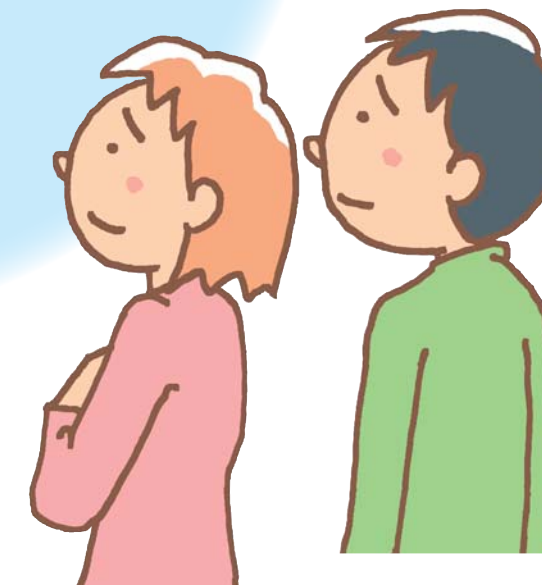
手足が
冷たくなる

呼吸が荒くなったり
ゆっくりになったり
する

聴覚は
最後まで残るので
声をかけてもよい

あごを上下させる
呼吸になる

次第に脈や呼吸が
弱くなり
やがて停止する



様子を見守り、旅立ちのときが近づいてきたと感じ
たら、かかりつけ医または訪問看護師に連絡しましょう。
そのためには、日頃からご本人、かかりつけ医や訪問
看護師などよく話し合い、いざというときの対応を
決めておくことが重要となります。