

在宅緩和ケアの 手 引 き

～あなたの暮らしと家族を支えるために～



広島県緩和ケア支援センター
県立広島病院

はじめに	1
I 在宅ケアでできること	2
II 在宅ケアをはじめるには	4
III 在宅ケアがはじまったら	6
IV 家で過ごすということ	8
V 最期まで家で過ごすために	10
VI 家族も支えます	11
VII 支えてくれる人たち	12
VIII 介護保険について	14
IX Q & A	15
おわりに	16

はじめに

がんになったら家では過ごせないと思っていませんか？
 緩和ケアは末期になって受けるものだと思っていませんか？
 この冊子には、緩和ケアを受けながら家で過ごすために
 必要な準備や費用のこと、支えてくれる人たちのこと
 などについて書かれています。

住み慣れた家で家族とともに過ごしたいと思ったら、
 是非この冊子を手にとって参考にしてください。

あなたが家で過ごしたいと思ったら、家族や相談しやすい
 医療者に、気持ちを伝えてみましょう。



I 在宅ケアでできること

がんになっても、在宅ケアを受けながら、
住みなれた家で、あなたらしく過ごして
みませんか。

- 家でも体や心の苦痛を和らげる治療やケアを受けることができます。
- 緩和ケアは、病気の治療法がなくなってから、受けるものではありません。あなたがあなたらしく生きるために、家でも緩和ケアを利用しましょう。



在宅ケアでは、家でもいろいろな医療や
ケアが受けられます。

- 在宅医と訪問看護師が24時間体制で、家での生活を支援します。必要ないつでも病院に入院することもできます。
- 家でも医療用麻薬を使って、病院と同じ様な痛みの治療が受けられます。体の状態によっては、点滴や酸素吸入をすることもできます。
- 状況によっては介護保険を利用して、日々の生活に必要な支援を受けることもできます。





在宅ケアをはじめするには

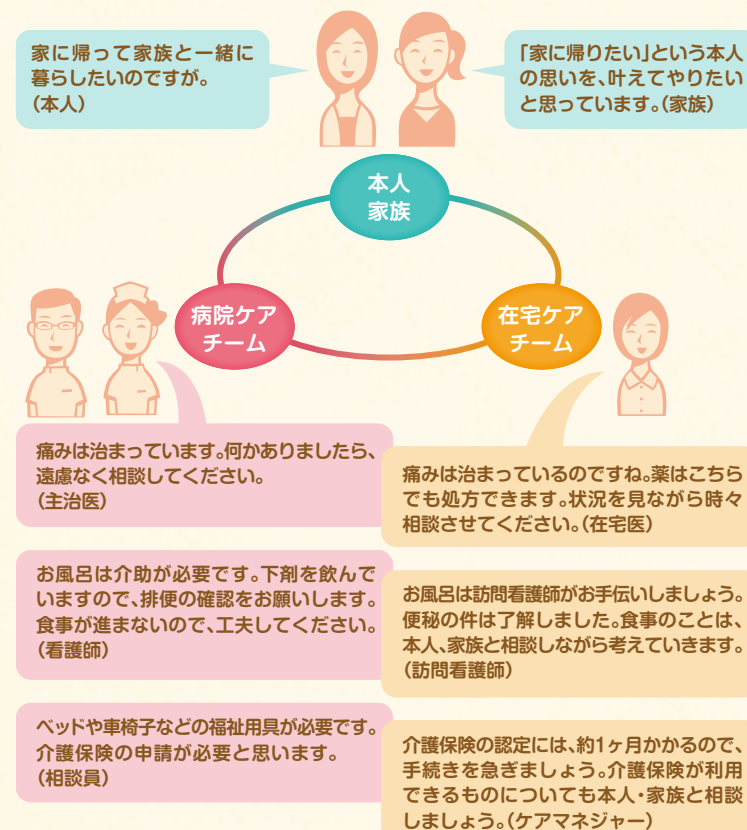
家に帰りたと思ったら、あなたの希望を叶えるために、まず家族に相談してみましょう。

- 家に帰ることが決まったら、主治医や看護師に相談してみましょう。
- 「病院ケアチーム（主治医・看護師・相談員など）」と「在宅ケアチーム（在宅医・訪問看護師・ケアマネジャー・保険薬局の薬剤師など）」が話し合って在宅ケアの準備をはじめます。
- 体や心のケアを担当する在宅医、訪問看護師、ケアマネジャーを決めましょう。在宅医に心当たりがないときには、主治医や相談員（看護師・医療ソーシャルワーカー）が紹介してくれます。



- 「病院ケアチーム」と「在宅ケアチーム」が、病気の状態や予測される経過、家で生活に必要な医療やケア、あなたが望む暮らし方などについて、一緒に話し合います。

退院時カンファレンス





在宅ケアがはじまったら

介護の中心になる人に負担がかかり過ぎないように、家族のなかで介護の役割分担や調整をしましょう。

できれば友人や近隣の人など、親しい人からの応援を受けることも大切です。

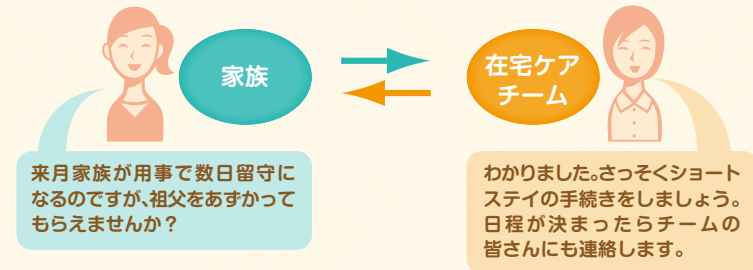
- 「在宅ケアチーム」のなかで、「連絡窓口」を一ヶ所に決めてもらいましょう。
- 退院後「在宅ケアチーム」は、あなたや家族が望む暮らしができているか、新たな不都合が起きていないかなど、訪問して状況を伺います。
- 在宅ケアがはじまって、家族はできるだけこれまでの生活スタイルを続けるようにしましょう。また介護者が疲れ過ぎないように、訪問介護や通所介護、短期入所（ショートステイ）などの介護保険サービスをうまく使いましょう。



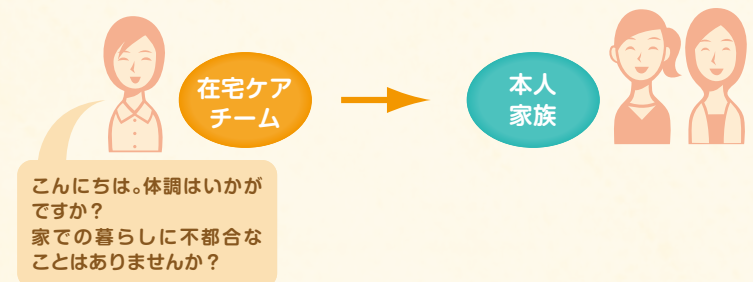
- 連絡窓口は一ヶ所に決めましょう。

「在宅ケアチーム」とよく相談して、連絡しやすく、チームと連携が取りやすい人を、相談窓口決めてもらうとよいでしょう。

〈例〉用事のため、数日間介護ができない場合



- ケアマネジャーは、必要に応じて訪問します。





IV 家で過ごすということ

家では、誰にも遠慮することなく
「あなたらしく」普段通りの生活をする事が
できます。

好きなことをしたり、やり残したことを片づけ
ながら、過ごすことができます。

- 家族は家事や仕事をしながら、また学校に行きながらなど、介護することができます。
- 家に帰れば大切な人が待っていて、一緒に時間を過ごすことができます。
- 家族がいない一人暮らしの方でも、医療や介護の支援を受けながらずっと家で過ごすことができます。
- 不安なことや苦痛が強くなって心配なら、いつでも病院に入院することもできます。



家で過ごすことで、不安が大きくなったり、
心配が増えるかもしれません。

- ・家族だけで介護できるのだろうか？
- ・夜中や休日に急変したらどうしよう？
- ・医療費はどのくらいかかるのだろうか？

- 医療や介護のスタッフが、支援してくれても、家族の負担が大きくなることもあります。
- 家族の心配は多いかもしれませんが、大切な人と家族と一緒に生活することができます。





V 最期まで家で過ごすために

最期はどこで迎えたいですか？
病院でも、緩和ケア病棟でも、家でも、
あなたの自由です。

- 誰もわがままだと思ったりしませんから、あなたの気持ちに素直になって考えてください。
- あなたが「家で過ごしたい」「最期まで家で過ごしたい」という気持ちを持つことが大切です。
- あなたが家で過ごすためには、家族が穏やかな気持ちで過ごすことも大切です。
- 介護の経験がなくて自信がない、介護力が少なくて心配といった状況でも、家族が「一緒にいる」と感じることができれば、家で過ごすことができます。
- 在宅医と訪問看護師が、予想される病状の変化について説明していきます。最期まで家で過ごしたいと思われるようでしたら準備をしていきましょう。

家での看取りについて

- 病院では、主に医師と看護師が看取りますが、家では家族が中心となって看取っていくので準備することが大切です。
- 最期の時が近くなったら、家族で手を握って話しかけてください。意識がなくても想いはきっと伝わります。
- 家族だけでの看取りが不安でしたら、在宅医や訪問看護師が、いつでも立ち会うこともできます。



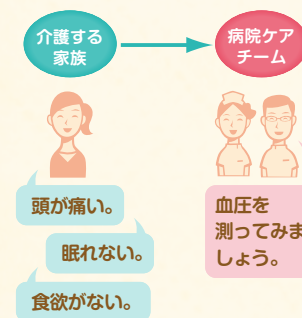
VI 家族も支えます

家族はあなたにとって、もっとも大切な支援者です。
あなたのためにも、家族は健康でなければなりません。「在宅ケアチーム」はあなたと同じように、家族の健康と暮らしを支えます。

- 家族の負担を少しでも軽くするために、介護方法や過ごし方などへの助言や相談を受けます。家族の休息のために、必要なら短期間の入院（レスパイト入院）も利用できます。
- 家族でなければできないこと、家族だからこそできること、支援者でできることがあります。状況をみながら在宅ケアチームが助言していきます。

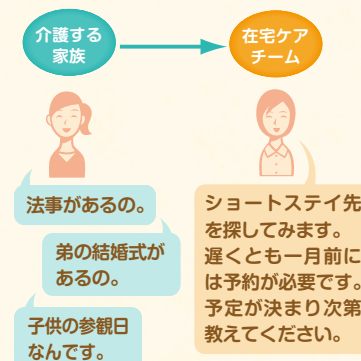
〈例〉家族の体調管理

家族からの相談



〈例〉家族が介護できない日の調整

在宅ケアチームと家族との話し合い





支えてくれる人たち

在宅医	往診が可能で、患者や家族の生活も含めて健康問題を相談できる医師です。 治療法の相談や再入院についても相談できます。
訪問看護師	病状の観察や医師の指示による点滴などの医療処置、療養上のお世話や日常生活でのリハビリテーションやアドバイスなどを行います。
歯科医師 歯科衛生士	口内炎・虫歯・歯周病の治療、入歯の調整などを受けることができます。口のなかを清潔に保つためのケアをしたり、ケア方法の指導や相談にのります。
保険薬局 薬剤師	薬を持って訪問し、薬の説明や服用の仕方、副作用、管理の仕方などを説明します。
作業療法士 理学療法士	起き上がり、立ち上がりや歩行などの基本動作の指導や筋力維持に必要なリハビリテーションを行います。 安楽に休める体位や食事、排泄、入浴、着替えなど日常生活動作の方法や介助の仕方、福祉用具の選び方や使い方も教えてくれます。
ケアマネジャー	介護保険で、「要支援・要介護認定」を受けた人の状態に応じて、ケアプランを作成します。 必要なサービスが受けられるように、サービス事業者の調整を行います。
ホームヘルパー	買物や調理、掃除などの家事援助や入浴や排泄の介助、通院の付き添いなどのお世話をします。
ボランティア	家族の力や介護サービスでは足りない部分を支援します。
友人や近隣の人	あなたの近くで、あなたの生活や心のサポートをしてくれます。
地域包括支援センター	保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などの専門職員が保健、福祉に関する様々な相談を受けて、相談に応じた情報提供や必要な支援を行います。

通所介護事業所 療養通所介護事業所 (デイサービス)	デイサービスセンター等に通所し、入浴、排泄、食事などの日常生活のお世話や必要な機能訓練を行います。 療養通所介護では医療的ケアが必要な人に対して看護師を中心としたケアスタッフが対応します。
通所リハビリテーション事業所(デイケア)	介護老人保健施設や病院等に通所し、必要な日常生活の介護を作業療法士や理学療法士等が心身の機能の維持回復のためのリハビリテーションを行います。
介護保険施設 (ショートステイ)	家族の用事や外出、休息のために短期間入所し、その施設で看護・医学的管理を受けながら、必要な医療や機能訓練、日常生活上のお世話をします。
病院・緩和ケア病棟	症状コントロールや家族の休息のために一定期間入院できます。



あなたが家で自分らしく生きることをチームでしっかりと支えます



介護保険について

- 要介護・要支援認定を受けて、介護度によって決められた支給額の範囲で、訪問介護や訪問入浴、訪問看護などのサービスを使うことができます。
- 住宅の改修や、福祉用具（ポータブルトイレなど）の購入、福祉用具（電動ベッド、車イスなど）のレンタルにも介護保険が利用できます。
- 原則として費用の1割が自己負担になりますが、高額医療・高額介護費合算制度や利用料の減免ができる制度もあります。費用のことで分からないことがあったらケアマネジャーに相談しましょう。
- 介護保険で使えるサービス
〈例〉
 - ・ 訪問介護（ホームヘルプサービス）
 - ・ 訪問入浴
 - ・ 訪問看護
 - ・ 訪問リハビリテーション
 - ・ 福祉用具（電動ベッド・車イスなど）のレンタル
 - ・ 福祉用具（ポータブルトイレなど）の購入
 - ・ 通所介護（デイサービス）、療養通所介護
 - ・ 通所リハビリテーション（デイケア）
 - ・ 短期入所療養介護（ショートステイ）
 - ・ 居宅療養管理指導（医師・歯科医師・看護師・薬剤師・栄養士など）
 - ・ 住宅改修



Q&A

- Q 緩和ケアって何ですか？
- A 患者さんのからだや心の辛さをやわらげたり、社会生活をしていくうえで生じる問題を解決したり、家族への支援をするといった全人的なケアをめざす考え方のことです。
- Q 緩和ケアは末期のがん患者が受けるものですか？
- A 緩和ケアは、病気の時期には関係なく、治療中であってもいつでも受けることができます。
- Q 家でも緩和ケアを受けられますか？
- A 緩和ケアは病院でも家でも受けることができます。
- Q 在宅ケアを受けるには、訪問看護以外にどのような支援が受けられますか？
- A 65歳未満の方は、状況によって、介護保険サービスを受けることができます。地域包括支援センターや市町村の介護保険担当課に相談しましょう。
- Q 通院しながらがんの化学療法をしていますが、家でも痛みの治療はできますか？
- A 家でも医療用麻薬などを使って、痛みの治療はできます。痛みがある時は、主治医に相談しましょう。
- Q 在宅ケアは、健康保険が使えますか？
- A 使えます。病院と同じように高額療養費制度や障害者医療費制度、特定疾患医療費助成制度など、医療費の自己負担を軽減する制度があります。



おわりに

あなたらしく毎日を過ごしたいと思いませんか？
これまで通り家族と一緒に過ごせれば、あなたの気持ちも
なごむのではないのでしょうか。
自由に気ままに暮らすためには、家に勝るところはない
でしょう。
この冊子が、あなたが家で過ごすためのお手伝いができる
ことを願っています。



Orange Balloon Project

みんなで広げよう！苦痛を緩和しながらのがん治療

詳しくはホームページで▶▶▶ www.kanwacare.net



日本緩和医療学会 厚生労働省委託事業(緩和ケア普及啓発事業)

“私たちはオレンジバルーンプロジェクトに参加しています”

発行日 平成22年10月

発行 広島県緩和ケア支援センター
県立広島病院
〒734-8530
広島市南区宇品神田1-5-54
電話:082-254-1818(内線5242)

執筆者 本家 好文 田村 裕幸
名越 静香 佐久間 美保子

協力 藤原 薫 増田 百合香
古山 美由紀 岡本 耕治

公益財団法人 正力厚生会について

この冊子は、公益財団法人 正力厚生会の支援で作成しました。
正力厚生会は、読売新聞社・前社主の正力松太郎氏から寄付された同社の株券を
基本財産として昭和18年に設立されました。
現在は、がん患者助成事業を中心に活動、2009年12月には内閣府から公益法人の
認定を受けました。がん患者会や医療機関への助成、全国のがん拠点病院での読売
交響楽団のチャリティコンサートなどを実施しています。

公益財団法人 正力厚生会 事務局

〒104-8243
東京都中央区銀座6-17-1 読売新聞東京本社11階
TEL 03-3216-7122

