

# 地域で安心して療養するために

## 在宅療養ハンドブック



令和3年度版  
新宿区健康部

## はじめに

医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で自分らしく生活したい…多くの方がそう願っています。

病院の平均入院日数は年々短くなり、退院や転院の話が出た時に、「何を準備すれば良いのか」、「家で医療処置が必要になったけれど、どうすれば良いのか」など、不安や心配事があるかもしれません。

また、在宅で過ごしている中で体力の低下、病状の悪化により困った時に、どこへ相談すれば良いのか悩む方もいるでしょう。

このハンドブックは、在宅療養のイメージを持っていただけるように分かりやすく事例等を紹介しています。また、困った時の相談窓口を掲載していますので、安心して地域で過ごすために役立てていただければ幸いです。

### ハンドブックの使い方

- もくじを見て、必要なページからお読みください。
- 別冊『あなたらしく生きるための“人生会議”』もあわせて、お読みください。



## もくじ

<b>1</b>	<b>在宅療養が必要になったとき</b> .....	4
<b>2</b>	<b>病院や施設から在宅療養へ</b> .....	6
	● 病院の機能	
	● 退院に向けてのチェックリスト	
	● 在宅療養の実際	
	～病院から家へ（リハビリを続ける）～	
	～病院から家へ（ひとりで生活する）～	
	～住み慣れた家で最期を迎える～	
<b>3</b>	<b>在宅療養の専門家があなたを支えます</b> .....	12
	● なんでも気軽に相談できる	
	～かかりつけ医・在宅医～	
	～かかりつけ歯科医～	
	～かかりつけ薬局～	
<b>4</b>	<b>さまざまな相談・申請窓口</b> .....	16
	～高齢者の何でも相談窓口・介護保険の申請窓口～	
	～在宅医療相談窓口～	
	～在宅歯科相談窓口～	
	～医療費等が高額になったとき～	
	～がんに関する相談窓口～	
<b>5</b>	<b>緩和ケアって何？</b> .....	20
	● 緩和ケアを受ける時期は？	
	● さまざまな症状に対する緩和ケア	
	● 緩和ケアを受けるには？	
	● 緩和ケアの実際	
	～診断された時から、さまざまな場所で緩和ケアを受けられます～	
	～がん以外の方の緩和ケアとは？～	
<b>6</b>	<b>あなたらしく生きるための準備～人生会議～</b> .....	24
<b>7</b>	<b>救急車を呼ぶ場合は</b> .....	25
<b>8</b>	<b>在宅療養をしている方々の声</b> .....	26
	～ときどき入院、ほぼ在宅～	
	～リビングで過ごす幸せ～	
	～おひとり様でも大丈夫～	
	～家での看取り～	

## 1

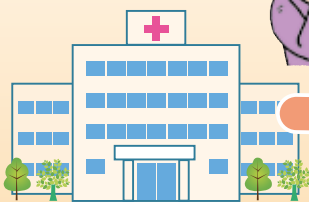
## 在宅療養が必要になったとき

入院をきっかけに在宅療養を始める場合や、家で過ごしてきた方が病状の変化などで在宅療養を始める場合など、在宅療養の始まりはさまざまです。

## 在宅療養を始め

- ◇退院するための準備は？
- ◇外来通院するには体力的に難しいかな？
- ◇ひとり暮らしでも在宅療養できる？

退院に向けて一緒に考えていきます。  
まずはご相談ください。



入院している方



## 相談先

- ★主治医、看護師、ソーシャルワーカー
- ★病院の相談窓口
- ★《医療・介護のサービスを利用していた方》  
在宅の医療・介護関係者  
(かかりつけ医・ケアマネジャーなど)

※看護師等が、入院前の自宅での生活状況や家族のことを伺い、安心して退院できるように準備していきます。

通院が難しくなってきたな…

訪問診療など、在宅での療養生活について相談できます。



家で過ごしている方



## 相談先

- ★高齢者総合相談センター（16 ページ参照）
- ★在宅医療相談窓口（17 ページ参照）

医療や介護関係者があなたとご家族の希望に沿って、在宅療養をサポートします。

## るまでの流れ

在宅療養中に急に具合が悪くなったらどうしよう？



### 在宅療養に向けての準備



具合が悪い時も安心して療養できる体制があります。  
(14 ページ参照)

★あなたやご家族、医療や介護関係者などと在宅療養に向けた話し合い

★(必要に応じて)介護保険の申請など  
(16 ページ参照)

★介護保険サービスなどの必要な支援の調整



在宅療養へ

費用が心配だな…

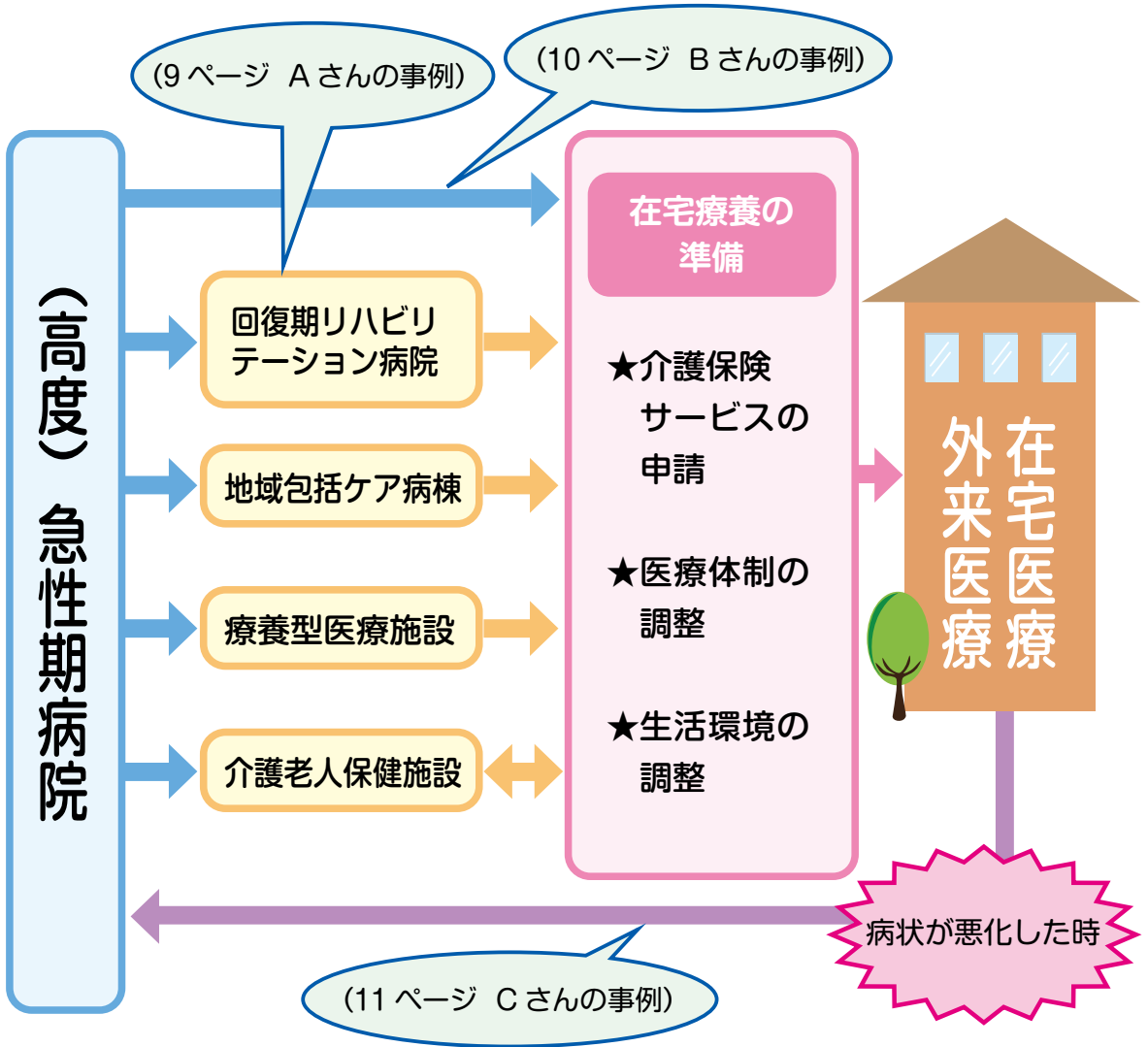


高額療養費等の支給制度等を受けられる場合があります。  
(17 ページ参照)

## 2

# 病院や施設から在宅療養へ

住み慣れた地域であなたらしく療養するために、さまざまな機能を持つ病院（7ページ参照）や診療所などがサポートします。



## 安心して継続した医療を受けられる！

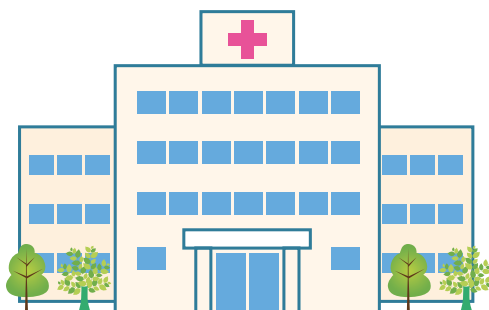


急性期病院を退院後も、日常的な治療を行う「かかりつけ医・在宅医」と、専門的な検査や入院治療を行う「病院」が連携して在宅療養を支援します。

## 病院の機能

地域には、さまざまな機能を持つ病院があります。

(高度) 急性期病院	<ul style="list-style-type: none"><li>• 早急に処置を行わないと生命を失う危険性が高い患者に対して、病状が安定するために高度で専門性の高い医療を提供する</li></ul>
回復期リハビリテーション病院	<ul style="list-style-type: none"><li>• 急性期を脱した患者へ在宅復帰に向けた医療やリハビリテーションを提供する</li></ul>
地域包括ケア病棟	<ul style="list-style-type: none"><li>• 在宅療養に不安がある患者に対して、在宅復帰に向けた治療やケアを行う</li></ul>
療養型医療施設	<ul style="list-style-type: none"><li>• 長期の療養が必要な患者や重度の障害者、難病患者等へケアを行う</li></ul>
緩和ケア病棟 (20～23ページ参照)	<ul style="list-style-type: none"><li>• がん療養中の患者に対して、こころと体のつらさを和らげる治療やケアを行う</li></ul>



## 退院に向けてのチェックリスト

退院後の生活について、不安や心配事はありますか？

病院の医師、看護師、ソーシャルワーカー等へご相談ください。地域にも相談窓口があります。(16～19ページ参照)

不安に感じていることをチェックしてみましょう。

### 医療

- 医療処置  
(酸素吸入、痰の吸引など)
- 薬の管理
- 急に具合が悪くなった時の対応
- まひがある
- 食べ物の飲み込みが悪い

### 生活

- 食事
- 着替え
- 入浴
- トイレ
- 掃除・洗濯・買い物

### 住まい

- 玄関、階段などの段差
- 廊下に手すりがない
- ベッド、浴室、トイレ

### その他

- かかりつけ医・在宅医
- かかりつけ歯科医・薬局
- 家族への負担
- 経済面

※ 1つでもチェックがあれば、相談しましょう。

※ 上記の項目はあくまでも参考です。不安なことは気軽にご相談ください。



## 在宅療養の実際

さまざまな経過をたどり、在宅療養をしている方がいます。  
在宅療養をイメージするために、実際の経過をみてみましょう。

### 「病院から家へ（リハビリを続ける）」

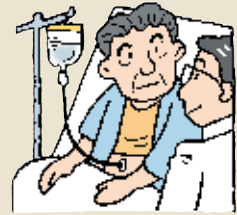
#### Aさん、80歳、男性、妻と生活

脳梗塞で倒れ、病院へ入院し治療を受けました。

回復期リハビリテーション病院へ転院後、リハビリを行い自宅での生活に戻ることができました。

#### ① 急性期病院へ入院

一命をとりとめましたが、身体の右側のまひと食べ物を上手に飲み込めない障害が残り、自宅に戻る不安がありました。医師から今後の説明があり、Aさんと家族は自宅に帰ることを目指して、胃ろうをつくり、リハビリを行うことを選択しました。



#### ② 回復期リハビリテーション病院でのリハビリ

歩行やトイレ、お風呂のリハビリや、胃ろうで栄養を摂りながら、安全に少しずつ口から食べる練習をしました。

ソーシャルワーカーに退院について相談し、退院前には理学療法士に自宅を訪問してもらって、室内に歩行用の手すりを付け、介護ベッドを借りました。



#### ③ 在宅療養を開始

退院後は妻の付き添いで近所のかかりつけ医に通院しながら、通所リハビリテーション（デイケア）でリハビリを継続しています。

最近は、食べられる食事の量が増え、家族と外を散歩できるようにもなりました。



# 「病院から家へ（ひとりで生活する）」

## Bさん、85歳、女性、ひとりで生活

自宅で転倒して腰椎を圧迫骨折し、入院となりました。  
動けるようになったため退院となり、さまざまな支援を受けて在宅療養をしています。

### ① 自宅で転倒

台所の段差でつまずき、尻もちをつきました。  
数日後、腰が痛くて歩くのがつらくなりました。友人に付き添われて近くの病院を受診し、腰椎の圧迫骨折で入院となりました。



### ② 退院後の生活を考える

Bさんは在宅療養を希望し、友人に高齢者総合相談センター（16ページ参照）へ相談に行ってもらいました。  
介護保険の認定がおりてからケアマネジャーと相談し、介護保険サービスを決めました。



### ③ さまざまなサービス

退院後は在宅医、訪問看護師、薬剤師に訪問してもらい、入れ歯が合わない時には、歯科医に調整してもらいます。  
介護保険サービス以外にも、食事の宅配サービスや、友人のお手伝いもあり、自宅での生活を続けられています。



# 「住み慣れた家で最期を迎える」

## Cさん、90歳、男性、妻・娘夫婦と生活

COPD（慢性閉塞性肺疾患）※ のため酸素を使用し在宅療養をしていました。病状の悪化とともに「もしもの時」について話し合い、さまざまな支援を受けて自宅で最期を迎えました。

※ COPDとは…主な原因は喫煙で、長引く咳、たん、息切れなどの症状があらわれる肺の病気です。

### ① 病状の変化

COPD（慢性閉塞性肺疾患）のため訪問診療を受けながら在宅療養をしていました。

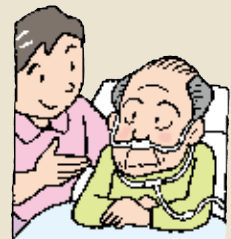
少しずつ体のだるさ、息苦しさが強くなりベッドで過ごすことが増えてきました。



### ② ときどき入院

さらに息苦しさが強くなり、とてもつらい時には、在宅医の判断で入院をしました。

ある時、在宅医から「もしもの時」の療養場所、治療等について話があり、Cさんは「延命治療はせず、最期まで家で暮らしたい」と希望しました。



### ③ 自宅で最期を迎える

少しずつ寝ている時間が長くなってきました。在宅医と訪問看護師へ24時間連絡がつながる体制をとりました。

呼吸が苦しそうになり、妻が在宅医へ連絡し、家族と在宅医、訪問看護師に囲まれながら穏やかな最期を迎えました。



## 3

## 在宅療養の専門家があなたを支えます

在宅療養に関わる医療や介護の専門家たちが連携して、あなたとご家族をサポートします。



薬剤師

薬の飲み方の説明や飲み忘れの確認をします。  
(15 ページ参照)



かかりつけ医・在宅医

診療や往診、訪問診療を行います。  
(13 ページ参照)



病院（医師・看護師等）

専門的な治療や検査を行います。



歯科医師

歯科治療や食べるための支援を行います。  
(15 ページ参照)



訪問看護師

住み慣れた地域で療養できるよう、看護ケアを提供します。



歯科衛生士

歯科診療の補助と口腔ケアをします。



ケアマネジャー

ケアプランを作成し、医師やサービス事業者との連絡調整をします。



ソーシャルワーカー

入院・退院の相談、在宅療養の調整、療養生活の不安や悩みの相談に応じます。



リハビリテーション専門職種（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）

機能の維持や回復を目指してリハビリをします。



介護スタッフ（ホームヘルパー等）

家事などの日常生活のサポートをします。



管理栄養士・栄養士

食生活のアドバイス、一人ひとりにあった調理法や食事形態の提案をします。

## なんでも気軽に相談できる

### ～かかりつけ医・在宅医～

かかりつけ医とは、あなたの健康や心身のことを一番理解している地域のお医者さんのことです。

#### ●かかりつけ医・在宅医を持つメリット



- ◆通院が難しい場合、自宅を訪問し診療します。入院や精密検査が必要な時には、専門医や入院できる病院を紹介します。
- ◆介護保険サービスなどの必要なサービスにつなぎます。



- ◆急な病状変化（発熱など）の時には、医師が自宅を訪問（往診）します。



- ◆健康に関するさまざまな相談ができます。
- ◆家族も含めた健康相談も可能です。

# 急に体調が悪くなったときも安心！

新宿区では、在宅療養中の方が病状の悪化や急変のために入院が必要となったとき、かかりつけ医・在宅医の指示で入院できるようにベッドを確保しています。

## 【連携病院】

- ・ JCHO 東京新宿メディカルセンター
- ・ JCHO 東京山手メディカルセンター
- ・ 大久保病院



### ①容態が悪化



### ②かかりつけ医・在宅医の診察、入院調整



### ③入院



### ④退院



かかりつけ医がない方は下記へご相談ください。

- ★在宅医療相談窓口 : 5273-3839
- ★牛込保健センター : 3260-6231
- ★四谷保健センター : 3351-5161
- ★東新宿保健センター : 3200-1026

- ★落合保健センター : 3952-7161
- ★高齢者総合相談センター : (16 ページ参照)
- ★新宿区医師会 : 3208-2301

## ～かかりつけ歯科医～

かかりつけ歯科医とは、継続的な歯科保健指導を行い、健康に関する相談ができる歯科医のことです。

- ◆通院が難しい場合、自宅を訪問し治療や入れ歯の作成、口腔ケアの指導を行います。
- ◆必要に応じて、専門医を紹介します。



## ～かかりつけ薬局～

かかりつけ薬局とは、複数の医師から処方された薬の管理や薬の飲み合わせを確認してくれる薬局のことです。



薬局まで行けない場合、自宅へお薬を届けたり、残っている薬がないか確認します。



お薬手帳を活用しましょう。薬についての情報が正しく伝わり適切な治療の助けとなります。

かかりつけ歯科医・薬局については下記へご相談ください。

在宅医療相談窓口：電話 5273-3839 FAX 5273-3876

## 4

## さまざまな相談・申請窓口

## 高齢者の何でも相談窓口・介護保険の申請窓口

## ★高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）

高齢者の介護に関する相談や、健康、福祉、医療や生活に関する相談に応じます。要介護・要支援認定の申請、新宿区の高齢者福祉サービスの各種申請などの手続きができます。

名称	所在地	問合せ
① 新宿区役所高齢者総合相談センター	歌舞伎町 1-4-1 (新宿区役所 2 階高齢者支援課内)	5273-4593
② 四谷高齢者総合相談センター	四谷三栄町 10-16 (四谷保健センター等複合施設 4 階)	5367-6770
③ 笹塚高齢者総合相談センター	北山伏町 2-12 (あかね苑新館内)	3266-0753
④ 榎町高齢者総合相談センター	市谷仲之町 2-42 防災センター 1 階	5312-8442
⑤ 若松町高齢者総合相談センター	戸山 2-27-2 戸山シニア活動館 1 階	5292-0710
⑥ 大久保高齢者総合相談センター	百人町 2-8-13 F i s s 1 階	5332-5585
⑦ 戸塚高齢者総合相談センター	高田馬場 1-17-20 新宿区社会福祉協議会 1 階	3203-3143
⑧ 落合第一高齢者総合相談センター	中落合 2-5-21 聖母ホーム内	3953-4080
⑨ 落合第二高齢者総合相談センター	上落合 2-22-19 キャンパスエール上落合 2 階	5348-8871
⑩ 柏木高齢者総合相談センター	北新宿 3-27-6 北新宿特別養護老人ホーム (かしわ苑) 内	5348-9555
⑪ 角筈高齢者総合相談センター	西新宿 4-8-35 西新宿シニア活動館 3 階	5309-2136
<p>&lt;受付時間&gt;</p> <p>① 新宿区役所高齢者総合相談センター 月～金 午前 8 時 30 分～午後 5 時、火曜日は午後 7 時まで (土、日、祝・休日及び 12 / 29～1 / 3 除く)</p> <p>②～⑪ 高齢者総合相談センター 月～土 午前 9 時～午後 5 時 30 分 (日、12 / 29～1 / 3 除く)</p>		



## 在宅医療相談窓口

### ★健康政策課地域医療係

看護師等が在宅療養に必要な医療、看護、リハビリテーションなど、医療に関する専門的な相談をお受けしています。

名称	問合せ	受付時間
在宅医療相談窓口	電 話 5273 - 3839 F A X 5273 - 3876	月～金曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 ※祝日・年末年始を除く

## 在宅歯科相談窓口

### ★新宿区歯科医師会・新宿区四谷牛込歯科医師会

在宅へ訪問して、入れ歯を作ったり、口腔ケア（お口のケア）の仕方を指導する歯科医師等を紹介します。

名称	問合せ	受付時間
新宿区歯科医師会	電 話 3200 - 5064 F A X 3208 - 0829	月～金曜日 午後 1 時～午後 5 時
新宿区四谷牛込歯科医師会	電 話 3356 - 6367 F A X 3356 - 6368	※祝日・年末年始を除く

## 医療費等が高額になったとき

### ★医療保険年金課・高齢者医療担当課

高額療養費、高額介護合算療養費等の申請・相談をお受けしています。

名称	問合せ	受付時間
(75 歳未満の方) 医療保険年金課 国保給付係	電 話 5273 - 4149 F A X 3209 - 1436	月～金曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 ※祝日・年末年始を除く
(75 歳以上の方) (65 歳以上 75 歳未満で一定 の障害がある方) 高齢者医療担当課 高齢者医療係	電 話 5273 - 4562 F A X 3203 - 6083	

※対象者や申請方法等の詳細については、お問い合わせください。

## がんに関する相談窓口

### ★病院の相談窓口

区内には「がん相談支援センター」を設置している病院があります。看護師やソーシャルワーカーが、がんの治療や療養生活などの相談をお受けしています。

どなたでも相談できます。

病院名	問合せ	受付時間
慶應義塾大学病院 (信濃町 35)	5363 - 3285 (直)	月～金曜日 9:00～17:00
東京医科大学病院 (西新宿 6-7-1)	3342 - 6111 (代)	月～金曜日 10:00～15:00
国立国際医療研究センター (戸山 1-21-1)	3202 - 7181 (代)	月～金曜日 8:30～16:30
JCHO東京新宿 メディカルセンター (津久戸町 5-1)	3269 - 8137 (直)	月～金曜日 9:00～16:00
東京女子医科大学病院 (河田町 8-1)	5269 - 7463 (直)	月～金曜日 9:30～16:00

\* 相談は無料です。

\* 電話相談や面談のほか、セカンドオピニオン（治療等について他の医師の意見を聞くこと。医療保険診療外のため有料）も受けられます。詳しくは各病院へお問い合わせ下さい。



## ★がん療養相談窓口

区の委託事業として、看護師や保健師などが、がんの治療や療養生活に関する相談をお受けしています。

名称	問合せ	受付時間
暮らしの保健室 (戸山2-33 都営戸山ハイツ 33号棟125)	電話 3205-3114 FAX 3205-3115	月～金曜日 午後1時～午後4時 第4土曜日 午前10時～午後1時30分 ※祝日・年末年始を除く

がん療養相談窓口では、このような相談ができます。

心配なことがたくさんある。ゆっくりと話を聞いてほしい。

先生にどう聞けば良いか分からない。質問するポイントを教えてほしい。



家で生活を続けたい。療養生活について、一緒に考えてほしい。

治療をしながら仕事を続けたいが不安がある。アドバイスがほしい。

家族が、がんと診断された。これからどうすれば良いか教えてほしい。

## 5 緩和ケアって何？

緩和ケアとは、がんやその他の病気の治療に伴う「体のつらさ」「こころのつらさ」「生活のつらさ」などの「つらさ」を持つご本人とご家族に対する治療や支援のことです

### 緩和ケアを受ける時期は？

緩和ケアは診断された時から、受けることができます。

病名を告知された時点で、気分の落ち込みや眠れないなどと感じることがあります。また、治療中に痛みや吐き気などに悩むこともあります。診断された時から「さまざまなつらさ」に対して、適切な治療やケアを受けることが大切です。

### さまざまな症状に対する緩和ケア

#### 痛み以外にも

- ・ 食欲がない
- ・ 吐き気がする
- ・ 口の中のトラブル
- ・ 息が苦しい
- ・ 身体がだるい
- ・ 身体がむくむ
- ・ 何もする気が起こらない など

このような症状に対しても、痛みと同様にご本人と相談しながら、チームで治療を行います。

## 緩和ケアを受けるには？

緩和ケアはさまざまな療養場所で受けることができます。

### <自宅などでの緩和ケア>

多職種が連携し、自宅や施設などでも緩和ケアを受けることができます。

#### ●通院できる場合

病院で治療を受けている場合、主治医に痛みなどのつらい症状を伝えてください。主治医が緩和ケアを専門とする医師や看護師、薬剤師などと連携をとり対応します。

#### ●通院できない場合

在宅医や訪問看護師が定期的に訪問し、つらい症状のコントロールや精神的な支援をします。

### <病院の緩和ケア>

病院では医師や看護師、薬剤師、心理士など多職種のメンバーが緩和ケアに関わっており、希望に沿って対応します。

### <緩和ケア病棟>

がんを患っている方が、緩和ケアを受けながら穏やかな生活を送ることができます。

※全ての病院にあるわけではありません。入院の基準や手続きなどが病院により異なるため、主治医やソーシャルワーカーへ相談してください。

## 緩和ケアの実際

### 診断された時から、 さまざまな場所で緩和ケアを受けられます

#### Dさん、70歳、男性、肺がんの末期

病院で肺がんの告知を受け、外来で治療と緩和ケアを開始しました。徐々に外来通院が難しくなり、自宅で療養することを希望したため、在宅医、訪問看護師、薬剤師に訪問してもらいながら、緩和ケアを受けています。

#### 診断された時からの緩和ケア

病院で肺がんの告知を受けました。外来で治療を始めると、食欲がなくなったり、気分が落ち込むことがあります。そのような時は、主治医や看護師、薬剤師に相談すると、調味料の工夫や食べやすい食事のアドバイスをしてくれたり、悩み事を聞いてくれたり、気分転換のための運動や音楽をすすめてくれます。



#### 在宅で緩和ケア

少しずつ、通院が難しくなり主治医へ相談し、自宅で緩和ケアを受けることにしました。自宅へ在宅医、訪問看護師、薬剤師が来てくれて、徐々に強くなってきた痛みや息苦しさに対して薬の調整を行い、苦痛を和らげたり、楽な姿勢、薬の副作用を減らすための工夫を教えてください。



## がん以外の方の緩和ケアとは？

### Eさん、83歳、女性

心不全で在宅療養をしています。

息苦しさや身体のおくみに対して、医師や看護師などさまざまな職種がサポートをしています。



### さまざまな職種による支援

それぞれの職種が連携をして、症状に応じた緩和ケアを行っています。在宅医は痛みや息苦しさの程度に合わせて薬を調整します。訪問リハビリ（理学療法士）は呼吸が楽になるようリハビリや、おくみを減らすマッサージなどを行います。



### さまざまな症状をサポート

痛みや息苦しさに他に、気分の落ち込みや夜に眠れない、身体がおくむ、だるいなどさまざまな症状が出ます。訪問するスタッフは連絡を取り合って、Eさんの状態や症状に合ったサポートをします。また、症状が悪化したら在宅医が病院へ連絡を取り、入院して治療を受けられます。

## 6

## あなたらしく生きるための準備～人生会議～

あなたが望む医療やケアを受けるためには、これまで大切にしてきたこと、やってみたいこと、望む医療や療養場所などについて、日ごろから考え、家族や友人、医療や介護の関係者などと話し合うことが大切です。

この冊子に書き込む「意思表示」には法的な効力はありませんが、あなたの考えや望みなどを周囲と共有したり、書き留めたりしておくことで、あなたらしく生きるための準備につながります。

**考えてみましょう**

これまでの生活で大切にしてきたこと、やってみたいこと、望む医療や療養場所などについて、考えてみましょう。

**伝えてみましょう**

家族、友人、医療や介護の関係者などと、考えたことについて繰り返し話し合ってみましょう。

**書き留めてみましょう**

できれば、あなたの考えや話し合ったことを、書き留めてみましょう。自分の意思を伝えられない状況になったとき、あなたの思いを知る手がかりとなります。



詳しくは、別冊『あなたらしく生きるための“人生会議”』をご参照ください。  
この冊子は、在宅医療相談窓口や高齢者総合相談センター等でお配りしています。

遺言書や相続について詳しく相談したい場合は、弁護士や行政書士にお問合せください。



## 7

救急車を呼ぶ場合は **119番**

容態が急変し、救急車を呼ぶ時の方法について説明します。  
それ以外に、持病やかかりつけ医などを聞かれることがあります。

## ① 救急であることを伝える

火事ですか？  
救急ですか？

救急です。



## ② 名前・年齢・状況を伝える

名前、年齢、状況を教えてください。

名前は〇〇、89歳です。  
頭が痛いと言って倒れました。



## ③ 住所、目印を伝える

住所はどこですか？

× 小学校近くの、  
▲▲です。

④ あなたの名前・関係性・  
連絡先を伝える

あなたの名前、関係、連絡先を  
教えてください。

名前は△△ ■■■で、娘です。  
電話番号は××です。



## ～持っていくもの～

- ① 保険証
- ② お金（入院の時に必要なお金、帰りの交通費など）
- ③ 印鑑
- ④ 普段飲んでいる薬・おくすり手帳
- ⑤ 別冊『あなたらしく生きるための“人生会議”』や緊急連絡先
- ⑥ 靴



## 対応に迷った時の問合せ先

東京消防庁救急相談センター：#7119

03-3212-2323（#7119につながらない時）

## 8 在宅療養をしている方々の声

### 「ときどき入院、ほぼ在宅」

Fさん、85歳、妻・娘夫婦と生活  
地域と病院の医療を受けながら在宅医療を  
しています。



本人

#### 「具合が悪くなくても安心」

心臓が悪いからねえ。  
若いころから塩辛いのが好き  
で、血圧も高かったんだよ。調子が  
悪くなると心臓がドキドキして息苦し  
くなっちゃうんだ。5年前に初めて入院  
した。でも、B先生が近くにいてすぐに  
往診してくれるし、自宅で良くならな  
いときはC病院にちょっくら入院。  
もう何度めかで、病棟の看護師  
さんとは顔なじみだよ。



訪問看護師

#### 「日常をさりげなくチェック」

B先生が訪問するのは  
1か月に1回、その間は私たちが  
ご自宅に伺い、血圧や脈拍、むくみの  
状態をチェックします。塩気が強すぎない  
か、適度な運動をしているか、ご本人やご  
家族にお尋ねします。変化があるときはす  
ぐにB先生に連絡します。かわいいお孫  
さんの写真がたくさん飾ってあるの  
で、そんなお話を聞くのが楽し  
みです。



娘

#### 「制限ばかりじゃない ～1個の梅干し～」

普段は家で好きな庭いじ  
りをしてるけど、風邪で熱が出た  
りするときに急にむくみや息切れが強  
くなります。そんなとき、かかりつけのB  
先生に電話してお薬の調整をもらおうと  
早めに良くなります。なるべく梅干しは控  
えるように言われていますがどうして  
も好きで、B先生は1個までOK  
と言ってくれます。



在宅医

#### 「医療の連携でしっかりサポート」

外来ですっとFさ  
んを拝見してきました。80  
歳のとき初めて心不全でC病院に  
入院。その後、足腰が弱ってきて外  
来通院が大変になられたので、ご自宅に  
伺っています。心臓の具合が悪いとき、  
尿を出すお薬を調整します。自宅で酸素を  
使うこともあります。どうしても良くな  
らないときはC病院に連絡すると入院させ  
てくれて心強いです。心臓専門の治療を  
受けるとまた自宅に戻られます。85歳  
だけど気は若く、見事なお庭の草花  
の手入れやお孫さんとの楽しみ  
をこれからも続けてもら  
いたいです。

## 「リビングで過ごす幸せ」

Gさん、83歳、妻と生活  
6年目の在宅療養をしています。



本人

### 「お気に入りの場所」

言葉は話せませんが、リビングのお気に入りの椅子に座り、妻と一緒に過ごしている時間が、一番ゆったりできます。

### 「夫婦の特別な時間をサポート」

昔から好きだった公園に散歩に行くことを目標に、Gさんは妻と一緒にリハビリを頑張りました。病気で生活は変わっても、リビングで過ごす時間や、お散歩をする時間など“2人の時間”を楽しんでいることが伝わってきます。

2人の笑顔がずっと続くように支援をしていきたいと思います。

訪問看護師



妻



### 「一緒に過ごせる幸せ」

夫が脳梗塞で倒れ、歩けなくなって、食事ができなくなりました。もう自宅には戻れないのではないかと不安でいっぱいでした。そんな時、自宅で治療や看護を受けられると知り、在宅療養を決めました。胃ろうにしたことや、動けないことで大変な時もありましたが、皆さんのサポートで安心して生活を続けています。

一緒に笑い合えることや、「行ってきます」「ただいま」と言える相手がいることがとても幸せで、夫のニコニコした顔を見ていると、家に戻ってきてくれて良かったと思っています。

## 「おひとり様でも大丈夫」

Hさん、86歳、ひとりで生活  
猫のタマちゃんと一緒に在宅療養をしています。

### 「ずっとタマといられる」

身の回りのことが出来なくなって寝たきりの生活になったとき、このままひとりで生活を続けると周りに迷惑をかけてしまうだろうと心配していました。でも、飼い猫のタマの世話を何としてでも続けたいと思い、皆さんのサポートを受けて在宅療養を続けることを決めました。お医者さんや看護師さんが来てくれて、身体の様子を見てくれます。また、ほとんどの日常生活を一人では出来ないので、1日3回来てくれるヘルパーさんや近所の友人を頼りにしています。ひとりだけそれぞれに、私らしく生活をしています。

本人



ケアマネジャー



### 「Hさんの思いに寄り添いたい」

ひとり暮らしということで、不安や大変なことはあると思います。その都度、どうしたら自宅で生活を続けられるのか、一緒に考えています。タマちゃんへ餌をあげたり、宅配の注文をするなどHさんが出来ることを続けられることは、すごいと思います。これからも大好きな家で、タマちゃんとの生活を続けられるように支援をしていきたいと思っています。

## 「家での看取り」

### Iさん、87歳、妻・娘と生活



娘

#### 「父の願いを叶えたい」

87歳の父を家で看取りました。元気に年を重ねていた父に急に黄疸が出て肝臓がんが見つかりました。入院していましたが、父の家に帰りたい思いが強く、それを叶えるために近くの高齢者総合相談センターへ相談しました。急いで介護保険を申請し、ケアマネジャーを決め家に来てくれるお医者さんと看護師さんを紹介してもらい、家に帰りました。帰ってからは、とても穏やかな表情になり、好きなものを少しずつ食べる事も叶いました。

10日ほどで穏やかな最期を迎えました。父の最期の願いを叶えることができて良かったです。



訪問看護師

#### 「穏やかに…」

入院しているIさんとご家族にお会いしました。Iさんは「最期まで家族と過ごしたい」、ご家族は「家で看取りたい」とおっしゃいました。不安そうでしたが、強い意志を感じる言葉でした。ケアマネジャーを中心に本人が過ごせる環境を準備し、家に帰りました。「本人が苦しくないこと」「二人が少しでも良い時間を持つことができること」を大事に、訪問させていただきました。10日ほどで穏やかに逝かれました。ほんとにほんとに穏やかなお顔でした。

### Jさん、78歳、娘と生活

#### 「Jさんらしい最期を支える」



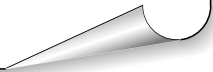
ケアマネジャー

「もう治療は嫌だ、家に帰りたい」と自分の意思を貫いた78歳のJさん。大腸がんの末期でした。そのお母さんを支え、家で看取った娘さん。私はケアマネジャーとして、娘さんや病院の退院調整の看護師さんと相談しながら、体調が良いときにできるだけ早く家に戻れるように準備を急ぎました。そして、Jさんに関わる専門家たちに集ってもらって「家に帰るための会議」も開きました。住み慣れた家でJさんらしく過ごしていただけるようにと、ケアマネジャーは頑張ります。

「不安だったけど思い切って家に帰り、母の思いに添えてよかったです」娘さんの言葉です。

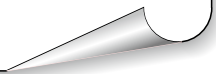
メモ  
MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, filling most of the page.



メモ  
MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, filling most of the page.



---

## 地域で安心して療養するために ～在宅療養ハンドブック～

編集・発行／新宿区健康部健康政策課  
新宿区新宿 5-18-21  
電話 03 (5273) 3839  
FAX 03 (5273) 3876

印刷物作成番号

2021-15-3201

この印刷物は、業者委託により  
5000部印刷しています。その経費  
として、1部あたり114.2円かかっ  
ています。  
ただし、編集時の職員人件費や配送  
経費などは含んでいません。

---

本冊子は、在宅療養専門部会、在宅療養ハンドブック作成検討会の協力により作成しました。

新宿区環境マネジメントに基づき、環境に配慮した印刷用紙を使用しています。

