在宅医療パンフレットの作成・配布　　普及啓発・教育研修

平成24年度の事業で作成したパンフレットを大きく見やすく改訂しました。

一つは在宅医療の基礎知識を得るためのもの。中身がすごろくになっており、楽しみながら在宅医療のことが学べます。もう一つは、おだやかに最期の日まで暮らすために知っておきたい内容が書かれたものです。

仙台往診クリニック、つながラインのホームページよりダウンロードもできるようになっていますので、ぜひご活用ください。

平成26年度には県内の7492施設にパンフレットを送付しました。

配布数	26年度	27年度
知っておきたい在宅医療のこと	14368部	900部
おだやかに最期の日まで暮らすために	13015部	360部

平成26年度　地域住民への普及啓発として、パンフレットのプレゼントを実施

平成27年3月8日　河北新報朝刊

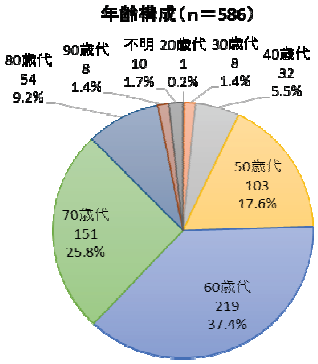
平成27年3月19日　河北新報朝刊

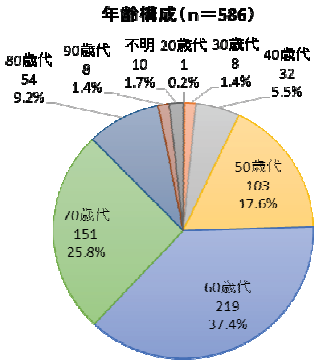
在宅医療パンフレットプレゼント
先着700人に仙台往診クリニック

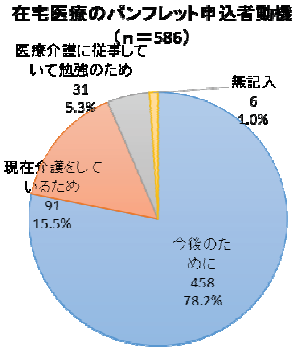
仙台往診クリニックは在宅医療パンフレット2冊を先着700人に無料プレゼント。地域や事業所での勉強会、家庭で使ってもらおうと作成。冊子は基礎知識集「知っておきたい在宅医療のこと」と「おだやかに最期の日まで暮らすために」。楽しみながら基礎知識を学び、医療介護の現場や介護、療養生活に活用できる。

希望者は住所、電話番号、氏名、年齢、性別、応募の動機を記し、はがきで〒980―0013仙台市青葉区花京院2の1の7、仙台往診クリニック研究部「パンフレットプレゼント」係へ。

問い合わせ先は同係022（722）3866（午前9時～午後5時半、土・日曜・祝日を除く）。







一般市民の方586名からプレゼント希望の申し込みあり。内訳は「女性」が74.1%と多く、年代は「50～70代」で8割を占める。申し込みの動機としては、「今後のために」が78.2%と多かった。

在宅医療パンフレット

第2弾完成！

つながラインホームページよりダウンロードしてご利用ください！

在宅医療パンフレット第２弾は、おだやかに最期まで暮らすために知っておきたいことをまとめたものです。
医療介護に携わる方、介護をされている方、療養をされている方と広くご活用いただき、生きることの集大成を叶える一助としていただければ幸いです。

こちらの第１弾パンフレットは、在庫がございますので追加発送承っております。
裏面のファックス申込書をご利用ください。

昨年度作成しました在宅医療パンフレット第1弾は、在宅医療の基礎知識をまとめたものです。内側はすごろくになっており、楽しみながら在宅医療のことがわかるものになっております。こちらも合わせてご活用ください。

問合せ先　仙台往診クリニック研究部　電話022-722-3866

FAX 022-722-3877

仙台往診クリニック2階　研究部　行

在宅医療普及啓発パンフレット「知っておきたい在宅医療のこと」
追加発送申込書

在宅医療普及啓発パンフレットの追加発送を申し込みます。

申込日　　年　　月　　日

施設・事業所名（個人の場合は省略可）	
郵送先住所	〒
連絡先電話番号	
ご担当者様名	
必要部数	部
使用用途（今後のパンフレット作成等の参考とさせていただきます）	□ 窓口に設置する □ 勉強会等で使用する □ その他（　　）

※　申込部数に制限はありませんが、なくなり次第終了とさせていただきます。
　送料等の費用はかかりません。

＜皆様へ＞
地域での勉強会・サークル活動等の資料などとしても広くお使いいただけます。
部数が足りないときなどは、是非ご相談ください。
今後とも在宅医療や在宅介護等に関する普及啓発に、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

【連絡先】
〒980-0013　仙台市青葉区花京院2-1-7　仙台往診クリニック研究部　TEL:022-722-3866

在宅医療は・・・

家族ができるだけ疲労することなく、患者さんと一緒に生活ができることを目指しています。
○がんばらない在宅医療･介護が重要です。
○家族の方が仕事をしていても大丈夫です。

自分がどんなふうに最期まで過ごしたいか、今のうちから考えておきましょう。

在宅医療･はじめの一歩

在宅医療や介護のことについて相談してみたい場合は、以下にまず聞いてみましょう。

在宅医療について
○かかりつけの医師
○病院の連携室職員

在宅介護について
○地域包括支援センター職員
○ケアマネジャー
○役所の介護保険や障害者･高齢者支援担当課

このパンフレットは下記補助金により
仙台往診クリニック研究部が作成致しました。
平成 24 年度在宅医療連携拠点事業……平成 25 年 3 月初版
平成 26 年度宮城県第三期地域医療再生事業…平成 27 年 3 月改訂版

お問い合せ先　〒980-0013　仙台市青葉区花京院二丁目 1-7
TEL 022-722-3866 仙台往診クリニック 研究部

本パンフレットに掲載の文・イラストの無断転載を禁じます。
イラスト制作、叶悦子。仙台往診クリニックが著作権を有しております。

改訂版

住み慣れた家が好き

知っておきたい

在宅医療のこと

すごろく付

日本人の平均寿命は今や世界一

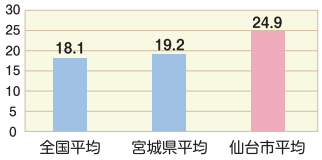
医学の進歩によって日本人の平均寿命は今や世界一。日本に住んで日本食を食べ、日本の医療を受けることが長寿世界一の秘訣なのです。しかし少子化とともに、高齢者は増加。介護や医療の必要な方も増えています。残念ながら老化現象を治す特効薬はありません。治るなら不老不死ですから。高齢化の進展とともに、治る限界に達した、重度の障害を持ちながら暮らす方も大勢おられます。

様々なアンケート結果に共通する傾向ですが、高齢者の6割以上は自宅で最期まで暮らしたいという願いを持っています。

仙台市は家で最期を迎える方が全国の政令市でもトップクラス

■ 最期まで自宅で暮らしたい

■ 在宅で亡くなる方の割合　（平成25年度）



しかし実際にはという問いかけには皆さん悲観的で、半数以上の方が「困難だ」と思っています。その理由の1位と2位は「介護が大変」「家族に迷惑がかかる」という介護の問題、3位と4位は「往診する医者がいない」「急変時の対応に苦慮する」という医療の問題です。

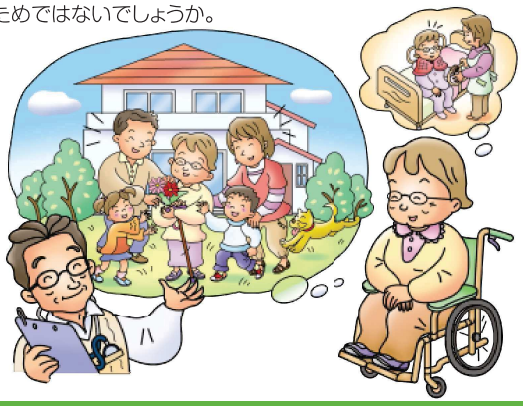
- 1位　介護が大変
- 2位　家族に迷惑がかかる
- 3位　往診する医者がいない
- 4位　急変時の対応に苦慮する

制度の浸透不十分

厚生労働省による調査では、在宅医療の体験者である医師と療養者は最期まで家で暮らすことが可能だと思っているのに、一般の方あるいは在宅医療を受けずに外来通院･入院だけの方は最期までは困難だと思っているのです。「家に帰せない」「帰られない」と思い違いをしているのではないでしょうか。

少数ではありますが全国で20数人、東北では2人の方が「全身マヒで人工呼吸器を装着し胃ろうの栄養を受けながら独居で暮らしている」のです。介護保険や障害福祉サービス、その他の制度を駆使すれば、最重度の方も暮らしていくことが可能な方法が既にあるのです。在宅医療を受けながら独居で最期を迎えたがん療養者の方々も多数おられます。

家で最期まで暮らすことが困難だと思うのは、介護･福祉制度と医療体制についての知識や使い方が、医療従事者や一般の方に浸透していないためではないでしょうか。



在宅医療って何…??

住み慣れたご自宅で最期まで暮らせるよう、患者さんとご家族の生きることの全体に関わる医療です。

在宅医療の対象

対象となるのは「病気が理由で通院困難」な方に限ります。主に車いすや寝たきり生活の人となりますが、「がん末期の方」「認知症の高度な方」は歩けても在宅医療が適応します。

在宅医療の仕組み

昔は医者が家に行って医療をすることを往診と言っていました。今は在宅医療と言います。

在宅医療には次の3つがあります。

1. 定期的に家を訪問して健康状態を管理する　訪問診療
2. 24時間いつでも緊急事態に応じて家にかけつける　緊急往診
3. 在宅でのお看取りも可能です

この3つに対応する診療所として**「在宅療養支援診療所」**があります。

もしあなたや、あなたの家族や親戚、友人らが病気のために通院することが大変であれば、在宅医療を受けることが十分に可能なのです。

在宅医療ができること

在宅医療では、血液検査・尿検査はもちろん、心電図、超音波エコー、胸・腹などのエックス線写真、内視鏡、気管支鏡の検査など家でできます。人口呼吸器・酸素吸入・胃ろう経管栄養・中心静脈栄養・点滴・輸血・がんの緩和医療もできるのです。肺炎も家で治すことが十分可能です。しかし診療所によっては在宅でできる医療に制限がありますので、今の主治医に相談する、あるいは診療所に直接連絡して聞いてみるのも良いでしょう。

入院している方は、「退院後の医療と介護」について入院中に話し合いを行います。医療と介護の体制を整えたうえで安心して退院できるのです。

在宅医療は「外来通院」「入院治療」と同様に**医療保険**で利用できます。

また在宅医療のおおよその医療費は以下のようになっています。

- ○がんの末期……ホスピスの1/2
- ○人工呼吸器……病院（入院）の1/3
- ○寝たきり……病院（入院）の1/5

支えあいながら

誰しもが生活しながら人生を全うする時が来ます。次第に歩けなくなり、食べられなくなり、呼吸が低下し、血圧が下がります。多くの方は老衰であれ、がんであれ、難病であれ、残り少ない体力を無駄に使わずに終始眠るようになります。それを見てご家族は不安に駆られるかもしれません。家族のつらさや不安を投射してあたかも本人がつらいかのように見えるのです。

でもそれは勘違いです。冷静になりましょう。すやすや眠って実は一番楽な本人がそこにいるのです。最期の日には家族水いらずの時間を過ごしましょう。24時間往診があります。介護体制も機能しています。息を引き取った時が大往生。これこそ人生の集大成です。

豆知識　生きるために生命保険がある

医療費の支払いに困って、保険を解約してお金を充てようとしているあなた、ちょっと待ってください。あなたが加入している生命保険の証券をよく見てください。給付要件に「死亡または高度障害になった時」と書いてありませんか？高度障害に該当すれば、死亡しなくても死亡時と同じ保険金額がもらえる場合があります。これを医療費に充てましょう。高度障害認定に身体障害者手帳の有無は関係ありません。

もし「高度障害に該当」するなら、生きていながら生命保険の死亡時金額の全額がもらえる可能性があるのです。

高度障害保険金をもらうためには、ご加入の保険会社から診断書を取り寄せ、かかりつけ医に書いてもらえるよう相談しましょう。

在宅生活を支える諸制度

①介護保険制度

65歳以上の方と40～64歳の方で、特定の病気(脳卒中・がん・一部の難病等)により介護が必要となった方が利用できます。

②障害福祉サービス

在宅医療が適応される方は①の介護保険制度によるサービスに加えて、②の障害福祉サービスを利用できる場合があります。障害福祉サービスを利用するためには障害者手帳の交付や障害程度区分の認定などが必要です。また、難病の方も障害福祉サービスの対象となります。

③各自治体の単独制度など

①の介護保険制度、②の障害福祉サービスの他、各自治体の独自制度があります。仙台市の場合、全身性障害者等指名制介護助成などがあります。

④公費負担医療制度

各医療保険の他、国や各自治体が定める疾病や状態に該当する場合は、公費による医療費助成が受けられる場合があります。

⑤生命保険など

車いす・寝たきり・気管切開・胃ろう栄養などは生命保険上の高度障害に該当します。生きていて、死亡時と同じ金額がもらえる場合があります。これで生活を立て直しましょう。解約ではありません。約款をご覧下さい。住宅ローンの減免もあります。

在宅医療
早わかりすごろく
START!!
健診でひっかかったが放っておいた
一人娘が国際結婚し、アメリカに旅立った
熱を出して3日間休んだ
夫婦で箱根へ旅行した
自宅の電話番号が思い出せない
出産のために娘が一時帰国した
STOP!!
一旦ストップ! サイコロを振って…
が出たら1の矢印にすすむ
が出たら2の矢印にすすむ
が出たら3の矢印にすすむ
出た目の矢印にコマを置いて下さい。
1 血圧が高いのを放っておいたら、脳卒中で倒れて入院した
半身マヒが残り、退院後の生活について病院連携室に相談した
ケアマネジャーを決め、介護保険の申請をした
アメリカから娘一家がお見舞いに来てくれた
1回休み
退院後の通院に不安を覚えたので、病院の主治医に相談したところ在宅医を紹介された
2 妻が「財布を盗まれた」と言うようになった
受診したら「アルツハイマー型認知症」と診断され、薬を飲み始めた
心配になり、地域包括支援センターに相談に行った
介護保険の申請をし、介護保険サービスを利用した
調子が悪いので、放っておいた健診の再検査を受けたら、がんと診断され入院した
3
精密検査をして進行したがんと分かり、余命半年と言われた
夫が最期まで家で暮らしたいと言った
病院の主治医に夫の気持ちを伝えたら、在宅医を紹介された
連携室に相談し、ケアマネジャーを決め、介護保険の申請をした
病院で家族や医療・介護のスタッフが集まり、退院後の生活について話し合った
1回休み
お家に帰る準備が整い、退院した
在宅医と訪問看護師に定期的に来てもらうことにした
他に、訪問リハビリなどの医療スタッフも、お家に来てくれますよ
介護保険で介護用ベッドをレンタルし、寝起きが楽になった
痛みが強くなったので急遽在宅医に来てもらい痛み止めを処方してもらった
家にいてもがんの痛みはとれるんですよ
アメリカから娘一家が帰国、家族で食事を楽しんだ
訪問入浴を利用し、気持ちが良かった
1回休み
訪問看護師に旅行中の不安について相談した
グループホームの遠足を夫婦で楽しんだ
夫にも認知症の症状が出てきたので、同じグループホームに入ることにした
認知症が進み病院外来で待つことができなくなって訪問診療をお願いすることにした
入れ歯が合わなくなったので歯科医師に訪問してもらった
口腔ケアはとても大切ですよ
妻が認知症対応型グループホームに入所した
みんなとお団子を食べながらお花見が出来て楽しかった
1回休み
ケアマネジャーが今後の介護についてアメリカの娘と相談した
介護をしていた夫が病気になり長期入所した
デイサービスに定期的に通うようになり、楽しみができた
食事作りが大変なため、お弁当の配達サービスを利用する
1回休み
おいしい食事を笑顔で届けてくれるってうれしいですね
家族と一緒の楽しい生活
GOAL!!
退院後の生活はこれで安心ですね
病院で家族や医療・介護のスタッフが集まり、退院後の生活について話し合った
お家に帰る準備が整い、退院した
車椅子で新幹線に乗り、夫婦で歌舞伎を見に行った
訪問理美容を利用し、お家で髪を切ってもらいさっぱりした
このサービスを利用していつまでもきれいでいたいですね
障害者手帳を取得し、交通機関の割引を受けられるようになった
痛みが落ち着き、夫婦で温泉旅行に行った
在宅医と訪問看護師に定期的に来てもらうことにした
訪問マッサージに来てもらい、体が楽になった
リハビリテーションを兼ねて、ヘルパーと買い物に行った
1回休み
薬剤師が家にお薬を届けながら薬の使い方を教えてくれた
薬剤師さんが家まで薬を届けてくれるんですよ!
介護保険サービス
65歳以上の方と指定された病気によって介護が必要な状態となった40歳～64歳の方が、申請を行うことで利用できるサービスです。施設に入所して利用する入所系サービスと、居宅に訪問してもらいながら利用する居宅系サービスがあります。介護保険サービスの内容等に関するお問い合わせは、病院連携室、行政窓口、地域包括支援センター等で受け付けています。
地域包括支援センター
介護予防に関すること、認知症に関することなど、高齢者に関わることを中心に相談にのってくれます。皆様が地域で安心して暮らすために、地域の様々な調整やネットワークづくりを行っています。仙台市では49ヶ所に設置されています。個人宅への訪問による相談も行っています。
グループホーム
認知症のために介護を必要とする方が少人数（5～9名程度）で、共同生活を営む住居です。家庭的な雰囲気の中で介護を行うことにより認知症の進行を少しでも遅らせることを目的としています。申し込みは、直接各施設へ。
病院連携室
退院後の生活や施設入所に関する相談ができます。総合病院などの中にあり、入院直後から退院に向けて、様々な相談に応じてくれます。
訪問診療
在宅医療では、定期的に訪問する「訪問診療」と、体調を把握しながら、急な痛みや発熱・怪我など求めに応じて対応する「往診」があります。体調の変化を医師に相談しながら、定期外の診療も受けることができるので安心です。
障害者手帳
障害者手帳には、身体・知的・精神の三種類があり、各種福祉サービス（交通機関の割引や各種助成、税金・公共料金の減免、その他のサービス等）を受けることができます。その他障害福祉サービスを利用できる場合があります（障害程度区分の認定が必要）。年齢制限はなく、該当する方はどなたでも取得することができます。手帳による福祉サービスの利用や手帳の取得方法についても、病院連携室、行政窓口等で受け付けています。
サイコロの作り方
線に沿って切り抜いたら、点線部分を山折りにして、のりしろ部分にのりをつけて組み立ててください。
のりしろ
コマ
切り取って中央の点線部分を半分に折って使ってください
おじいさん
おばあさん
おとうさん
おかあさん
わんこ
ぼく
わたし