

地域のお医者さんと 介護に関する Q & A



※地域包括支援センター（安心すこやかセンター）は、
藤枝市が委託した、市内高齢者のための総合相談窓口です。

地域包括支援センター（安心すこやかセンター）ふじトピア

所在地：藤枝市時ヶ谷417-2 電話：638-5259

緊急時（24時間連絡窓口） 090-3421-5259

【圏域（担当地域）】 西益津地区の全町内会
藤枝地区のうち 益津、岡出山1～3丁目、
千才、長楽寺1、白子、下伝馬、左車、市部1～3、
藤岡1～5丁目、五十海東、五十海西
の各町内会

<目次>

1) 地域のお医者さんについて・・・・・・・・・・・・・・・・	P1~P7
2) 在宅診療について・・・・・・・・・・・・・・・・	P8~P13
3) 急変時の対応について・・・・・・・・・・・・・・・・	P14~P16
4) 地域の薬局について・・・・・・・・・・・・・・・・	P17~P21
5) リハビリテーションについて・・・・・・・・	P22~P23
6) 家で介護をしていくために・・・・・・・・	P24~P30
7) 介護保険サービスについて・・・・・・・・	P31~P38

1) 地域のお医者さんについて

Q1) -1 「かかりつけ医」とは何ですか？

厚生労働省の考え方としては、健康上問題があったときに、気軽に受診できる地域の(受診する本人が決めている)医師を想定しています。現実的には、慢性疾患(高血圧症、糖尿病など)で通院している地域の診療所の医師と考えてください。

例えば、1年に1~2回、風邪で受診するだけの医療機関では、ご本人の健康状態全般を把握できないため、かかりつけ医としての役目を果たすことが困難となります。

Q1) -2 健康な人は医者に行く機会が少ないので、かかりつけ医がどこなのか自分でもはっきりしません。どこかにかかりつけ医をお願いしなくてはなりませんか？

身近な医療機関を、かかりつけ医とすることをお勧めします。初診の際には、市の健診結果をもって診療所に相談に行くといいでしょう。

Q1) -3 どこの科にかかったら良いか判断に迷う症状の場合、どこに相談すればいいですか？

一般的には「内科」が手広く、全身の状態を診てもらうことができます。健康だと思っても、気になることがあったら特定健診等の結果をもって受診することをお勧めします。

Q1) -4 近くに診療所がありますが、かかりつけ医は専門医でなくてはなりませんか？

基本的に内容によりますが、専門医でなくても良いです。具合が悪くなくても、専門外の医師との連携は取れますので、問題ありません。全身状態が分かる医師にかかりつけ医になっていただくことが、まず大切です。

Q1) -5 「かかりつけ医」と「主治医」と、どう違うのですか？

かかりつけ医という言葉は、比較的最近使われ始めたもので、主治医と重なる部分もあります。かかりつけ医は、一般的に、慢性疾患を扱い、外来通院だけでなく、訪問診療も行い、患者さんの様々なニーズに応える医師を言います。主治医は、主として、入院されている方の担当医を示すことが多いですが、広義には、外来通院の方の治療をしている医師(例えば、腰痛を診ている整形外科医)をさす場合もあります。

Q1) -6 複数の病院に受診している場合、どこの病院にかかりつけ医をお願いすれば良いですか？

ご質問の意図は、病院というより、どこの医療機関の医師をかかりつけ医にしたらよいか？ということだと思いますので、まず、病院と診療所(地域の医院・クリニック)の違いをご理解いただきたいと思います。病院とは、20床以上の入院病床をもつ医療機関をいいます。診療所は、19床以下の有床診療所と、病床を持たない無床診療所に分かれます。特に、20床以上の病床を有する病院は、外来診療よりも、入院患者さんの診療が主となります。そのため、病院の医師をかかりつけ医とするのは適当ではないと思います。主として、内科系の疾患を診て頂いている診療所の医師を、かかりつけ医をお願いすればよいと思います。

Q1) -7 内科以外の先生(整形外科や皮膚科など)に診てもらっていて、内科にかかっていない場合、かかりつけ医は内科の先生にお願いしたほうがいいですか？

皮膚科の医師に、全人的に診ていただくのは困難と思われれます。また、訪問診療・往診等の在宅医療の実施も無理だと思えます。内科系の医師にかかりつけ医をお願いする方が良いと思えます。

Q1) -8 救急受診時、「かかりつけ医にかかる前に大きな病院に行ったほうが良い」と某新聞に書いてありましたが、どうなのでしょう？

緊急度によりますが、まずは、かかりつけ医に現在の状態を電話でご相談してください。状況に応じて、在宅で様子を診ていただいたり、かかりつけ医を受診していただいたり、往診を受けて頂いたり等できます。場合によっては自家用車やタクシー、または救急車で搬送してもらうこともあります。そのような場合は、かかりつけ医から病院に紹介状を送り、救急での受け入れの手配をすることができます。救急車につきましては、適正な利用をお願いしたいと思います。

Q1) -9 往診してくれている現在のかかりつけ医に、夜中、電話をしてもいいですか？

基本的には、電話をして頂いて結構です。状態に応じて、医師が判断して、経過観察、往診、救急受診等の指示をいたしますので、間髪いれずに連絡をもらった方がよいとます。自宅での看取りをされる場合には、あらかじめ約束事をおきますので、その通りに動いていただくようにしています。

Q1) -10 地域で在宅医療を受けている人が急変し、かかりつけ医に連絡をしたところ、「人手が足りないから行けない」と断られてしまいました。なにかいい対応はありますか？

患者の状態によって、医師の対応は異なります。

①（緊急の場合）

緊急の状況であり、一刻も早く対処が必要な場合には救急車を呼ぶ指示を出します。仮にかかりつけ医の往診を待つとしたら助かる命も助からなくなる可能性もあり、この場合は救急車を呼ぶ対応の方が救命率はずっと高くなるのです。

②（準緊急の場合）

救急車を呼ぶほどの状態ではないが、早めに診療した方が良いと思われるような場合については、外来診療の合間に、なるべく早く往診するようにしています。

※医師が一番動けない時間帯は、一般外来診察を行っている時間帯です。むしろ、夜間の方が動きやすいこともあります。一般外来診療時間内の連絡の場合、状況によっては外来患者に説明して、すぐに往診することも稀にありますが、基本的には外来診療が終わった後の時間に往診することになります。また、「訪問看護」をうまく利用していただき、このような場合には訪問看護に代理処置を指示することも多いです。

Q1) -11 一人で通院が出来ない高齢者が増えています。通院に関する援助は何かありますか？

おひとりで通院できない場合、診療所で送り迎えのバスを出している整形外科や眼科もありますが、ごくわずかで限られています。

①通院への援助方法として、介護や障害等の認定を受けている場合には、訪問介護のヘルパーがご利用できます。その他、家政婦や便利屋などの付き添いサービスもあります。また、介護タクシーをご利用する手段があり、移動移乗の支援を受けられます。院内介助としては、自費サービスとしてのヘルパー利用や付き添いサービス、病院ボランティアで介助依頼が出来ます。

②通院が困難な場合、訪問診療の適応になると思います。ご本人の自立を考えた場合、ご自分の足で通院していただく方が良いのですが、それが無理な場合には、訪問診療していただくことをお勧めします。通院先の医療機関が、在宅医療を行っていない場合は、在宅医療を行っている医療機関をご紹介いただくとよいと思います。

Q1) -12 総合病院に入院し、退院後は地域のお医者さんで診てもらうよう言われました。病院からの退院準備はどのようにしていけばいいのですか？

まずは、本人及びご家族で、これから診て頂く地域の診療所を決め、診療所に連絡し、入院中に総合病院の医師に言われたことを伝え、かかりつけ医の相談に行きます。相談に行く時に紹介状が必要な場合がありますので確認してください。かかりつけ医が決まったら、病院に報告します。藤枝市立総合病院には、地域医療連携事業のサポート機関として、病院と診療所をつなぐ役割の病診連携室がありますので必要に応じサポートしていただける場合もあります。その他、病院には、患者相談室があり、退院後にかかる地域の診療所の案内や説明、支援などさまざまな退院に向けても気軽に相談にのってくれます。

Q1) -13 まずは、身近な地域でお医者さんにかかりたいのですが、どのようなお医者さんがいて、どんなことをしてくれるのかわかりません。

藤枝市内・焼津市旧大井川地区であれば、志太医師会に相談することができます。また、静岡県中部健康福祉センターが発行した医療・介護マップから近医の位置連絡先が判ります。その他、お住まいの地域の地域包括支援センター(安心すこやかセンター)で医療情報を得ることが出来ます。藤枝市地域包括支援センターふじトピアでは、地域の社会資源を活用していただくための社会資源リストを地域の皆様にお分けしていますので、ご利用ください。

Q1) -14 「がん」と診断されました。これからのことが不安です。「がんセンター」とよく聞きますが、どんな病院ですか？地域で診てくれる病院はありますか？ 紹介してくれるのでしょうか？

一言で「がんセンター」といっても、全国各地にあります。東京の国立がんセンターを中心に、全国に県立がんセンターがあります。静岡県でも2002年に、駿東郡長泉町に開院しています。藤枝市からは少し遠い所にあります。各種がん(悪性腫瘍)の専門病院で、数多くのがんの専門医がいます。ただ、がん以外の生活習慣病の専門医が少ないことが欠点です。また、この地域でも、がんセンターではありませんが、藤枝市立総合病院が、がん診療拠点病院に指定されています。各種がんの専門医も数多くいますし、生活習慣病の専門医もそろっていますので、気軽に受診していただけます。また、がんセンター受診のご希望があれば、地域の診療所からでも、総合病院からでもご紹介できます。

Q1) -15 最近、物忘れを感じるようになりました。「自分が認知症になったのでは・・・。」と心配になっています。まずはどこに相談したらいいですか？近くで診てくれるところがありますか？

まずは、お近くの診療所(内科、神経内科、脳神経外科、心療内科、精神科など)にご相談ください。標榜はされていませんが(診療科目としてはっきりと掲げていませんが)、認知症相談医、認知症サポート医の認定を受けた医師もいます。まずは電話でご確認ください。
その他、お住まいの地域の地域包括支援センター(安心すこやかセンター)で相談にのることができます。症状やご希望に合わせ、病院や診療所等のご紹介はもちろんのこと、対応方法等についてもご相談を受けています。藤枝市では、認知症ネットワークガイドがありますので、参考にしてください。

Q1) -16 親が今までと違い、「認知症になったのかな？」と思い始めています。どのようなタイミングで診てもらうのがいいのでしょうか？家族は、受診させたくても本人が受診を嫌がったら、どのようにすればいいのでしょうか？

診療所等への受診については、「何か変だ！」と異変を感じた時点でご相談ください。
ご本人の同席が無理でしたら、ご家族だけでも結構です。ただ、この場合は、ご本人の健康保険は原則、使用できない可能性があります。全額自己負担となりますので、ご注意ください。
また、ご本人が受診を嫌がった場合には、「健康でいてもらいたいから、一度は、検診にみんなで行こう！」と声を掛けてみてはいかがでしょうか。状態によっては、お住まいの地域の地域包括支援センター(安心すこやかセンター)や家族会、認知症コールセンターに相談してみてください。

Q1) -17 この地域で認知症について、相談にのってくれたり、診てくれるところがありますか？段々症状がひどくなったら・・・と不安です。

まずは、お住まいの地域の地域包括支援センター(安心すこやかセンター)に相談をしてみてください。認知症全般のことや医療機関の紹介、家族の対応方法などをご希望に沿いながら、一緒に考えてくれます。また、医療機関への相談については、志太医師会でも相談にのってくれます。

Q1) -18 物忘れの薬は飲んだ方が良いでしょうか？

認知症には様々な原因疾患があり、それによって使う薬も異なります。しかし、薬を飲んで劇的に良くなるわけではなく、基本的には現状維持とおっしゃっていただいた方がよいと思います。薬を飲む事よりも、社会活動や他者交流、生活環境の整備等をした方がずっと物忘れ予防の効果は高いと思われます。ただし、周囲の人を困らせるような強い症状が出ているような時には、薬をうまく使う必要がある場合もありますので、かかりつけ医や薬局、地域包括支援センター（安心すこやかセンター）など、相談しやすいところにご相談ください。

Q1) -19 眠れない場合は睡眠薬を飲んでよいでしょうか。

基本的には、睡眠薬や安定剤は、依存症になる可能性もあるので飲まない方がよいと思います。どうしても必要な場合には、かかりつけ医と相談してください。眠れない原因の一つとして、夜間のトイレがあります。日中にカフェインが入っているものの摂取を避けることも予防の一つです。飲み物は麦茶が良いと思います。また、入浴は寝る2時間前くらいまでに済ますことや、室温が高すぎたり低すぎたりするのも睡眠の妨げになるので、寝る前にエアコンで部屋の温度を調整しておくなどの対策も重要だといえます。

一般的には7時間以上の睡眠で認知症のリスクが減り、それ以下だとリスクが高まるとされています。

Q1) -20 医師と話をする時、敷居が高く感じて聞きたいことが聞けません。どうしたらよいでしょうか？

聞きたいことをメモしておく等して簡潔に質問する準備をしておきましょう。また、看護師を通して聞く方法もあります。それでも難しければ、薬剤師に相談することもできます。その方の体質に合わせたアドバイスをしたり、医師に話の内容をつなげたりしてくれます。

2) 在宅診療について

Q2) -1 【在宅医療】という言葉がありますが、どういう意味ですか？

疾病や身体状況、家族状況から、通院困難な方に提供する医療のことで、定期的な訪問診療と緊急の求めに応じる往診などがあります。

Q2) -2 【訪問診療】について、現状どのような対応をしてくれますか？

訪問診療の契約をしている患者には携帯電話の番号をお伝えして、土日祝日夜間問わず連絡をしていただくような対応をしています。そうでない外来診療の患者については、土日祝日夜間に急に悪くなったので往診してほしいといわれても現実的に対応は難しいです。ほとんどの診療所では、休業日は電話が繋がらないので、そのときは、休日当番医に受診をしていただくこととなります。

Q2) -3 【在宅療養支援診療所】とは何ですか？ また、どの医療機関が対応していますか？

基本的に24時間対応の在宅医療を提供する診療所で、行政に届け出て、認定を受けています。個々の診療所で単独に行っている場合と、複数の医療機関で連携して診療している場合があります。いずれも、急変した場合、確実に入院できる病院と連携することになっています。藤枝市の場合、藤枝市立総合病院やその他の病院、有床診療所が、それを担っています。しかし、在宅療養診療所以外の医療機関でもほとんど変わらない対応をしている診療所もあります。また、対応医療機関については、志太医師会やお住まいの地域の地域包括支援センター(安心すこやかセンター)にお問い合わせください。

Q2) -4 【在宅療養支援診療所】の指定を受けている医療機関（開業医・クリニック・医院等）は、それ以外の診療所と比べて何が違いますか？料金は定期的な訪問診療の場合は、ほとんど変わりませんか？費用は割高になりますか？

24時間体制でいつでも診療が受けられます。
 在宅療養支援診療所では、定期的な診療だけの場合は、料金は変わりません。緊急の場合や、看取りの場合では大幅に金額が変わります。また、在宅療養支援診療所では、24時間対応のコストを賄うため、在宅時医学総合管理料(要届出)を算定していることが多く、この料金と、月2回の診療（必ず必要）料金が上乗せになります。
 在宅療養支援診療所以外の医療機関でもほとんど変わらない対応をしているところもありますが、在宅時医学総合管理料を算定していなければ、比較的低料金になります。訪問診療は状態に応じた回数になります。

Q2) -5 近くの診療所まで通院ができなくなってしまった場合、在宅療養支援診療所をお願いするしかないですか？今までお世話になった先生に往診などはお願いできますか？

在宅療養支援診療所である必要はありません。在宅医療を行っている医療機関に通院されていたのであれば、その医療機関にご相談いただければ、結構です。残念ながら、在宅医療を実施されていなかった場合は、その先生にご紹介していただくか、志太医師会までご連絡いただければ、ご相談にのることが可能です。また、お住まいの地域の地域包括支援センター(安心すこやかセンター)でも志太医師会やかかりつけ医の先生とご相談しながら支援していくことが可能です。

Q2) -6 往診はいつでも誰でもしてもらうことはできますか？

いつでも誰でも往診ができるわけではありません。定期的な訪問診療をしている患者の急変には対応をします。それ以外の患者でも、状況によっては往診する場合がありますが、外来患者も抱えているのですぐに対応できない場合も多くあります。訪問看護を利用している場合には、看護師と連携をとりながら対応することも多いです。新規の患者の場合には、本人やご家族、担当ケアマネジャー等から病状等の話を聞きながらの個別での対応となるかと思えます。

※「訪問診療」とは、計画的な医療サービス(=診療)を行うことで、1週間ないし2週間に1回の割合で定期的、且つ計画的に訪問し、診療、治療、薬の処方、療養上の相談、指導等と行っていく医療サービスです。

「往診」とは、通院できない患者の要請を受けて、医師がその都度診療を行う医療サービスです。

Q2) -7 今通院しているクリニックが、訪問診療や往診をしていません。将来的には往診をお願いしたいと考えていますが、今のうちから変更しておいた方がよいでしょうか？

通院ができなくなった時にかかりつけ医などに相談をして往診をしてくれる診療所に移る場合が多いです。しかし、自分自身の判断で今のうちから替えたいといって変更する人もいます。往診の対応をしてくれる診療所については、志太医師会に確認するか、ふじトピア圏域の診療所の情報であれば社会資源リストでも確認ができます。

Q2) -8 在宅療養支援診療所以外でこの地域に往診や訪問診療をしてくれる診療所はありますか？

あります。詳しくは、志太医師会までお問い合わせください。また、藤枝市地域包括支援センターふじトピアでは、西益津地区、藤枝第2地区の診療所の先生方にアンケートをとり、診療体制について社会資源リストで記載していますので参考にしてください。

Q2) -9 「看取り」とはどういう意味ですか？

ご自宅で、ご家族・関係者に囲まれながら最期を迎えることです。狭義では、延命処置などを行わず、自然経過で最期を迎えることです。医学的回復が見込めなくなった人のお世話をし、人生の死期までを付き添い、見守りと看病を行いながら、自然に最期までを迎えるための支援をしていきます。

Q2) -10 自宅で家族を看取ることには、不安が大きいです。自宅での看取りは、どのように行われるのですか？

日本人が大家族で、何世代かが一緒に暮らしていたときには、お年寄りが自宅でお亡くなりになりことは、ごくあたり前のことでした。徐々に、ご自分で歩けなくなり、食も細り、寝たきりとなり、たくさんの家族に囲まれて、命のともし火が消えていく。かつての日本人はそれがあたり前のことだと考えてしました。しかし、国民皆保険の普及から、高度診断機器の発達や競いあうように増えた病床数、核家族化から、体が弱ったり、病気になるったりして、回復不可能となると、本人の好むと好まざるとに関わらず、病院で死を迎えるようになりました。一時は90%以上が病院死でした。看取りはその時間軸を戻し、ご本人の希望があれば、在宅で家族に囲まれて最期を迎えようというものです。足りなくなった人手を、介護や在宅医療で補っていくものです。在宅診療医による訪問診療、訪問看護ステーションからの訪問看護師、介護保険によるケアマネジャー（介護支援専門員）やヘルパーなどが定期的、不定期（急変時など）関わってきます。専門職の意見を取り入れ、家族みんなで支えていくことが大切です。かかりつけ医に何でも相談できると、不安が軽減できるかもしれません。本人の意向と家族の覚悟が出来たら、医師と連携し、精神面・医療面のケアが必要になります。本人の容態に合わせて、保清・栄養・疼痛へのケアを他職種チームで対応していきます。

Q2) -11 自宅で家族を看取りたいと思ったとき、家族は何をしなくてはならないですか？どの程度の負担があるかが、心配です。

まずは、介護保険の申請や、在宅医療の医師、訪問看護師を決めるところから始まります。あまり心配せずに、お住まいの地域の地域包括支援センター（安心すこやかセンター）やかかりつけ医にご相談ください。生活面については、ご家族の不安や心配ごとを受け止めながら家庭の事情に応じ、専門家（ケアマネジャー（介護支援専門員）等）が計画していきます。負担の度合いはケースバイケースですが、「自宅で看取りたい。」という覚悟は必要です。褥瘡（床ずれ）にならないようなケア、無理をしない食事ケア、そばに付いていてあげることが一番だと思います。また、何をし、何をしないかを本人・家族・支援者間で周知しておくことが大切です。費用や付き添える時間の確認も大切です。

Q2) - 12 自宅での看取りと病院での看取りと、どう違うのですか？

病院では、酸素や吸引、点滴治療などの医療対応をしながら、ほとんどのケアを病院職員が行ってくれますが、自宅の場合は、病院で職員が行っていたケアの一部を家族が担うこととなります。ご自宅で看取る利点は、ご本人とご家族の望む時間を過ごし、穏やかに最期を迎えることができることです。声をかけれる頻度が病院とご自宅とでは違います。ご負担が大きくなると思われるでしょうが、ご本人の最期に積極的に関わっていくことで、ご本人の精神的な支えになり、安心感が違うと思います。

Q2) - 13 今まで介護をしたことがなくても、自宅で家族を看取ることにはできるのでしょうか？心構えや準備は必要ですか？

介護をしたり、看取りをしたりということは、いつ現実になるかは誰にもわかりません。あらかじめ「看取り」について、勉強したり、準備したりというのでもいいでしょう。予兆があれば別ですが、それまでは、普段から心構えがどうか準備とかは考える必要はありません。事態が迫った場合、通院などされている場合は、かかりつけ医に、それ以外の場合はお住まいの地域の地域包括支援センター(安心すこやかセンター)にご相談ください。

実際「看取りを希望したい。」と思ったときには、「自宅で看取る」という意志が必要です。ただし、ご家族だけで介護しようとせず、様々なサービスを利用して行きましょう。また、日頃からかかりつけ医の先生や地域包括支援センター(安心すこやかセンター)と関係性をしっかり築いておくといいかと思います。

Q2) - 14 本人の「延命希望がない。」ことについて、亡くなってから、遺言書で知りました。事前に本人から希望を聞いておけばよかった、と思っています。命の考え方(どう生きたいか)について、いつ、どのように確認し、それを誰と共有しておけばいいですか？

普段の会話から、本人がどういう性格で、どうしたいのか、少しは把握できると思いますが、機会をみて、自分の最期について家族(配偶者や子どもなど)と話し、伝えておくことも大切です。書面にしたためておく方法としては、「エンディングノート」や「遺言書」があります。自分の生き方については、エンディングノート、法的な遺産分割等については、遺言書と考えたらいかがでしょうか。50歳を超えれば、いつ何があってもおかしくないと思っていたほうがよいと思います。文書化しておくほうが望ましいですが、気持ちは変わることが多いので、法的には、より新しいものが有効です。

Q2) -15 「エンディングノート」とはどんなノートですか？書いておいたほうがいいのでしょうか？

「終活ノート」とも言います。死を前にして、もしくは自分の意思を伝えられなくなったり、判断力がなくなったりする前に、自分の希望する内容を示す書類(ノート)のことです。自分の最期をどう考え、どう伝えたいか、そして亡くなった後をどうしてもらいたいのかを周りの人たちへ伝えるために、記録として残しておくものです。延命処置の有無、ドナーの希望、葬儀に対する希望、財産・貴重品の情報、相続の考え方、自身のプロフィールなど多岐に渡ります。伝えたいことがあるのならば、ノートを使うのもひとつの手だと思います。家族はそれを見て、判断の手助けになります。「エンディングノート」は遺言書とは異なり、法的効力を持ちません。

Q2) -16 当時、若い年齢だったので、胃瘻(お腹に穴をあけ、そこから直接胃に栄養を流し込む方法)にしましたが、その後30年近く生きて、家族の介護が限界にきてしまいました。まさかここまで生きるとは思いませんでした。胃瘻について、どう考えたらいいのか、どのようなリスクがあるのか教えてください。

胃ろうに関しては、時代と共に考え方が変化してきています。胃瘻造設を受ける方が寝たきり状態などで、意思を確認できない場合の胃瘻造設は、現在否定的です。その時の状況に応じて考えることが必要です。確実に栄養が入るので、状態は安定します。直接的リスクは、瘻孔周囲や腹腔内の感染(腹膜炎)などです。人によっては下痢などが起きる可能性もあります。元気な頃に、胃瘻にするか自然のままにいるか本人の意見を確認しておくといいでしょう。

Q2) -17 緩和ケアとは何ですか？

生命を脅かす病気による問題に直面している患者とその家族に対し、痛みやその他の身体的問題、心理的・精神的苦痛及び社会的問題、スピリチュアルな問題を早期に発見し、的確なアセスメントと対処(治療や処置)を行うことによって、苦しみを予防し、和らげることで、生活の質を改善するという考え方です。様々な痛みや苦しみを和らげる対応を行い、患者とその家族にとって、できる限り良好な生活の質を実現することを目的としています。

3) 急変時の対応について

Q3) -1 家族の体調が急におかしくなったとき、救急車を呼ぶ時の判断に迷うことがあります。だれに、どのように連絡したらいいですか？

①意識がない、呼びかけに反応が鈍いなどの意識障害がある場合、②激しい頭痛に加えて吐き気や嘔吐を伴う場合、③呼吸が弱い・止まりかけている場合、④脈が触れにくい・顔面蒼白・冷や汗をかいている場合などは、重篤な疾患である可能性が高いので、【119】に電話していただくのが良いと思います。しかし、発熱やめまい、胸痛・腹痛などではまず一度でもかかったことがある近医(できればかかりつけ医)に連絡して対応を相談すると良いと思います。

Q3) -2 高齢者の集まるサロンなどで、急に具合が悪くなった時、どうしたら良いですか？

①意識がない、呼びかけに反応が鈍いなどの意識障害がある場合、②激しい頭痛に加えて吐き気や嘔吐を伴う場合、③呼吸が弱い・止まりかけている場合、④脈が触れにくい・顔面蒼白・冷や汗をかいている場合などは、重篤な疾患である可能性が高いので、【119】に電話していただくのが良いと思います。しかし、発熱やめまい、胸痛・腹痛などは、家族に連絡し、一度でもかかったことがある近医(できればかかりつけ医)に連絡して対応を相談すると良いと思います。また、日頃から、参加者の体調が悪くなったときの連絡先を把握しておくことをお勧めします。医療同意が必要な場合がありますので、緊急時の連絡先はご家族にしておきましょう。

Q3) -3 地域の方々が近所のお宅を訪問したときに、具合が悪くなっている高齢者を発見した時、どのように対応したら良いですか？

①意識がない、呼びかけに反応が鈍いなどの意識障害がある場合、②激しい頭痛に加えて吐き気や嘔吐を伴う場合、③呼吸が弱い・止まりかけている場合、④脈が触れにくい・顔面蒼白・冷や汗をかいている場合などは、重篤な疾患である可能性が高いので、【119】に電話していただくのが良いと思います。しかし、発熱やめまい、胸痛・腹痛などは、ご家族に一報し、まず一度でもかかったことがある近医(できればかかりつけ医)に連絡して対応を相談すると良いと思います。また、押しかけ診療はできませんが、ご本人の同意があれば往診は可能です。

Q3) -4 ひとり暮らしで夜間に具合が悪くなった時、救急車を呼ぶほどでもない場合は、どこに連絡をすればよいでしょうか？

かかりつけ医へ連絡するのも方法の一つですが、事前にかかりつけ医の時間外の対応を確認しておく必要があります。また、休日当番医は、志太医師会ホームページから確認できます。

志太・榛原地域救急医療センター（☎：054-644-0099）

救急救命センター（☎：054-646-1111）

などに連絡をすれば相談もできます。訪問看護サービスの契約をしていれば、訪問看護ステーションに連絡して相談することもできます。薬局も24時間体制で連絡がとれるところもあります。（ふじトピア圏域の情報であれば社会資源リストで確認ができます。）

Q3) -5 【誤嚥性肺炎】を繰り返してしまいます。今後どの様なことに気をつけていけば良いですか？また、早めに異変に気づくポイントや先生に相談するタイミングを教えてください。

まずは、食前・食後の口腔ケアが大切です。できるだけ口腔内の清潔を保って下さい。むせてしまった場合、飲み込みの状況に注意して下さい。むせが多い場合は、とろみをつけた嚥下食などを摂取することが、誤嚥の減少につながります。また、誤嚥性肺炎を繰り返す場合は、咳の反射能力が落ちていることが多いので、咳の反射を促す薬を、内服をしていただくのも誤嚥性肺炎の予防や減少に役立ちます。このような対処をしていても、慢性的に誤嚥している方では、ほとんど咳の反射がないため、熱がでるまで気づきにくいと思います。微熱が続く場合は、医師にご相談ください。また、多少反射があれば、痰の絡む音が大きくなりますので、早めに医師にご相談ください。

Q3) -6 糖尿病の方が突然倒れて、救急車を呼ぶことができました。原因が低血糖なのか高血糖なのか判断が分かりません。特に本人の意識がはっきりしていない場合は、どのようなことに気をつけていけば良いですか？

糖尿病で治療している場合、倒れて意識がなければ、まず低血糖の可能性が高いと考えて良いと思います。冷や汗をかいていたり、脈拍も弱くなっていることも多いと思います。医療行為はできないものの、ブドウ糖や砂糖をなめさせるのは良いと思います。ただ、糖尿病の方は、心疾患を持っていることも多く、不整脈が原因のこともあります。周りにAEDがあればセットしてみることも必要かも知れません。AEDが脈を判定してくれます。不整脈(この場合心室細動が多い)であれば、指示に従って除細動を試してみてください。高血糖の場合は、治療をしていないか、放棄した場合で、意識を失うまでの状態でみなさんの周りにはいることは、極めて少ないと思います。いずれも、同時に救急車を呼んでおいて、同時進行で診ていただくことが大事です。糖尿病の方は、糖尿病カードや手帳を持参している場合があります、確認しましょう。

Q3) -7 自宅で転んでいるところを発見しました。とても痛がって動けません。どのように対応したらよいですか？

痛がっているということは、意識ははっきりしています。あわてることなく、痛む場所を確認してください。なるべく、本人が痛みが少ない姿勢をとらせて、痛みが軽減するか、本人が落ち着くまで待ちます。受傷の経緯が確認でき(できなくても)、痛みが軽減せず、動かすことが依然として不可能なら、骨折を考えて救急隊を呼んでください(119番通報)。動けるようで、自家用車に乗れるようでしたら、近くの整形外科を受診してください。

Q3) -8 自宅で倒れていて、問いかけに返事をしません。どのように対応したらよいですか？

まず、呼吸をしているかみてください。胸の動きがはっきりしなければ、鼻や口の前に指をかざしたりして、空気の流れがあるかみてください。同時に頸動脈をふれたり、胸に耳をあてたりして、心臓が拍動しているかみてください。

2人以上現場にいる場合には、ひとは救急隊に連絡(119番通報)、もうひとは、前述の確認を行い、心肺停止であれば、心臓マッサージと人工呼吸をしつつ、待機してください。また、近所のAEDがあれば取りに行ってもらってください。

1人の場合には、呼吸や脈拍の確認後、まずは救急隊に連絡、自宅の電話でかければ救急隊が場所を特定してくれます。心肺停止であれば、救急隊の到着まで同様の処置をお願いします。

日頃から一人暮らしの方や高齢者世帯の方などは、急変に備えて藤枝市の救急キット『F救隊』の設置をお勧めします。F救隊キットは、お住いの地域包括支援センター(安心すこやかセンター)にありますのでご相談ください。設置の支援もおこなっています。

4) 地域の薬局について

Q4) -1 かかりつけ薬局とは何ですか？

- ①患者様の服薬情報を一元的に把握でき、それに基づく管理指導をする。
 - ②電話連絡等での24時間対応をする。
 - ③かかりつけ医等の医療機関との連携ができています。
- という薬局です。

Q4) -2 【かかりつけ薬局】を作った方が良いですか？

作った方が良いと思います。相談しやすい自宅から近い薬局を選んで頂けると良いと思います。時間外対応がわかる薬局を選ぶと、さらに良いと思います。藤枝市薬剤師会にお問い合わせ頂けると、ご紹介できます。

【藤枝市薬剤師会】054-340-2415

Q4) -3 薬局はどのような相談にのってくれますか？

- ①処方箋をお持ちいただいたお薬のご相談、他の病院でもらっているお薬のご相談を受け付けています。
 - ②病気にかかったときに、病院に受診すべきかどうかの相談にのります。
 - ③その他、健康に関わることの相談に乗ります。
- お薬手帳を持ってご相談に来ていただくと良いかと思います。

Q4) -4 薬局はいつでも相談にのってくれるのですか？お休みのときは相談できないのですか？

基本的に、営業時間内であればいつでも相談を受け付けています。予めお電話をいただいてからですと十分な時間をとることができます。お休みのときでも、メールや携帯電話でご案内していますのでご利用いただければと思います。

Q4) -5 お薬の管理が出来なくなりました。どうすれば飲み忘れがなくなりますか？

お薬の管理ができなくなったことをかかりつけ医に相談し、一包化（1回に飲むお薬をひとつの袋に入れる方法）してもらう方法があります。薬を一週間分などに仕分けして、飲み忘れの確認ができるようにするとわかりやすいと思います。薬局や百円均一でお薬カレンダーを売っていますのでご利用されるとよいかと思います。

また、介護認定を受けている場合には、医師や薬剤師、看護師などが自宅を訪問し、指導してくれる居宅療養管理指導や、訪問介護のヘルパーによる服薬のお手伝いをご利用できるかと思しますので、担当のケアマネジャー（介護支援専門員）にご相談ください。

Q4) -6 薬を余分に飲んでしまいました。どうすれば良いですか？

お薬を余分に飲んでしまうと、お薬の作用が強くなりすぎて身体に負担がかかる場合があります。誤って服用した事に気付いた時点で、かかりつけ医または、かかりつけ薬局にご相談下さい。

Q4) -7 薬を間違えて飲んでしまいました。どうすればいいですか？

薬を間違えた場合、身体に合わない薬や、現在の病気で飲んではいけない薬の可能性が考えられます。間違いに気付いた時点で、かかりつけ医または、かかりつけ薬局にご相談下さい。

Q4) -8 薬を飲み忘れたとき、どうすれば良いですか？

薬を飲み忘れた場合、服用して頂きたい薬と、そうでない薬があります。気付いた時点で、かかりつけ医または、かかりつけ薬局にご相談下さい。

Q4) - 9 内服薬の処方普通は1ヵ月分が多いと思いますが、2ヵ月分出す場合もあります。何か決まりがあるのでしょうか？

平成14年の医療法改正で見直しが行われ、長期投与の制限が原則廃止となりました。薬の処方日数は、医師の判断で決められますが、医師がそれぞれの患者の状態と必要性を見極めた上で経過に見合った日数を判断して決めることとなります。一部の薬には制限が残っています。

Q4) - 10 同じ薬を何年も飲み続けていますが、このままで飲み続けても良いのでしょうか？

かかりつけ医やかかりつけ薬局に相談してください。
その薬を飲み続けなければいけないか、という判断は医師にしかできませんが、一般的に加齢に伴い、薬の副作用が出やすくなります。その薬が今の体質に合っているかを確認してもらいましょう。

Q4) - 11 ジェネリック薬品を使用しても問題ありませんか？

効き目は同じで値段が安いお薬です。日本で認められているものであれば安心して使用してください。

Q4) - 12 内服薬や外用薬の使用期限はありますか？

ほとんど全ての医薬品に使用期限があります。一般用医薬品は外箱等に記載があるので確認してください。医療用医薬品の使用期限は原則処方箋の投与日数までに使用することになっています。それよりも長く使用する場合は予め処方医に使用の可否を確認しましょう。

Q4) -13 知人から市販の漢方薬を勧められています。どこに相談したらよいでしょうか？

自己判断で服薬せず、かかりつけ医がいればかかりつけ医に相談してください。いなければお近くの薬局の薬剤師に相談してください。

Q4) -14 お薬手帳は何のためにあるのですか？

医療機関で処方された薬の情報を記録し、内服履歴を管理するための手帳です。他院処方薬と重なる薬がないか、過去に処方された薬、効果が確認できます。処方された薬の情報を記載することで、普段とは違う病院や薬局に行ったときに、服薬中の薬の確認ができ、同じような薬を飲んでしまうことや、飲みあわせの悪い薬を飲んでしまわないように予防できるメリットがあります。

Q4) -15 お薬手帳はオンライン化されるのですか？

試験的に実施をしている地区はあります。マイナンバー制度の中に組み込まれるといった話も出ましたが、個人情報が多いので問題が多いと言われています。静岡県では、スマートフォンで管理できるように進めています。まだ対応している薬局が少ないのが現状です。

Q4) -16 お薬手帳に貼ってあるこのシールは何ですか？



腎機能を示すシールです。腎臓が悪いと様々な影響があります。特に薬の副作用を防止するために、医師や薬剤師が一目でその内容がわかるようにしたシールです。緑色のシールは中等度の腎機能不全、紫色のシールは高度の腎機能不全を表します。

Q4) -17 セルフメディケーションとは何ですか？

自分自身の健康に責任を持って、軽い不調は自分で手当てすることです。例えば市販の風邪薬や湿布薬などを買って対応するなどがこれにあたります。

Q4) -18 健康サポート薬局とは何ですか？

薬局の業務体制や整備が一定の基準を満たした薬局が都道府県に届け出ることに
より、「健康サポート薬局」と表示できる制度です。

医療用の薬品の供給はもちろん、一般用医薬品や医療材料の供給が行える薬局で
す。健康相談ができ、地域ケア会議の参加を通じて介護職員等と顔の見える関係を
築いている薬局です。

Q4) -19 食べられないもの（石鹸・化粧水・土等）を食べてしまったとき、どうすれば良いですか？

食べられないものを食べてしまった物で、もう一度吐き出しさせると危険な物も
あるため、安易に吐き出そうとせず、藤枝市立総合病院へ問い合わせして下さい。
時間を確認し、命各製品に書いてある応急処置をしましょう。事故防止の為に危険
なものは片付けておきましょう。

【藤枝市立総合病院】054-646-1111

Q4) -20 家族にタンパクやカリウムの制限などがあり、一緒のご飯を食べていると自分の栄養が心配になります。サプリメントなどで対応してもよいのでしょうか？

基本的には制限食と普通食は分けた方が望ましいと思います。毎日の事で面倒であれば、例えばご家族がカリウム制限がある場合には、制限のない人はバナナを食べる等、代替食品を活用して栄養を補助していくのが良いです。

サプリメントを利用する場合には、配合成分に注意して、信頼性の高いものを選んでください。メーカーの知名度は目安になります。サプリメントはあくまで栄養補助が目的なので、食事は毎回しっかりと摂ることが必要です。サプリメントのことで気になることがあれば近くの薬剤師に相談してください。

5) リハビリテーションについて

Q5) - 1 理学療法士はどのようなことをする人ですか？どのように利用したら良いですか？

理学療法士は、「立つ」や「歩く」など、基本的な動作の手助け（リハビリテーション）を行う国家資格の専門職です。略して「PT」とも呼ばれています。

主治医の指示により利用できます。外来での通院リハビリ、介護保険での通所リハビリや訪問リハビリなどがあります。

Q5) - 2 作業療法士はどのようなことをする人ですか？どのように利用したら良いですか？

作業療法士は、日常生活に必要な動作の手助け（リハビリテーション）を行う国家資格の専門職です。略して「OT」とも呼ばれています。

主治医の指示により利用できます。外来での通院リハビリ、介護保険での通所リハビリや訪問リハビリなどがあります。

Q5) - 3 言語聴覚士はどのようなことをする人ですか？どのように利用したら良いですか？

言語聴覚士は、「話す」、「声を出す」、「嚥下（飲み込み）」といった動作の手助け（リハビリテーション）を行う国家資格の専門職です。略して「ST」とも呼ばれています。

主治医の指示により利用できます。外来での通院リハビリ、介護保険での通所リハビリや訪問リハビリなどがあります。

Q5) -4 家で出来る運動で一番効果的なものはなんですか？

人にもよりますが、一般的には歩くことだと思います。杖や歩行器を利用しても構いません。家族の付き添いが可能なら、五感の刺激を受けながら一緒に歩いてもらいましょう。また、家の中では踵上げや片足立ち運動、スクワットなどの筋力トレーニングが効果的だと思います。

Q5) -5 腰や膝が痛くて動くことが大変になっています。どうしたら良いのでしょうか？

まずは病院や診療所を受診して医師に相談をしてください。また、地域包括支援センター（安心すこやかセンター）に相談をすれば、状況の確認のうえ、適切な医療機関につないでくれます。

Q5) -6 一度転んでから外に出ることが不安になってしまい、家の中で横になっていることが多くなりました。どのようにしていったらよいのでしょうか？

転んだときの様子などを振り返り、できている動きや苦手な動きを確認してみましょう。まずは、安心して「できること」から、積極的に取り組んでいきましょう。福祉用具を使ったり、家の中でできる運動から始めるのもいいと思います。また、家族と一緒に外出し、少しずつ自信を取り戻すこともよいでしょう。地域のサロンなどの活動に参加することも良いと思います。不安が大きい場合には、地域包括支援センター（安心すこやかセンター）にご相談ください。

Q5) -7 固い物が食べにくくなったり、飲み込みにくくなったりして、むせ込むことが多くなってきました。どうしたら良いのでしょうか。

日頃の生活で取り組める口腔体操などを食事の前に取り組んだらいかがでしょうか。藤枝市では口腔ケアマニュアルが作成されていますのでご利用ください。また、早めにかかりつけ医や歯科、耳鼻咽喉科を受診し、相談してみると良いでしょう。地域包括支援センター（安心すこやかセンター）にも相談をすることができます。状態により、食品の調整が必要な場合があります。トロミ剤や補助食品などは薬局やドラッグストアで購入できますので、薬剤師に相談してみましょう。

6) 家で介護をしていくために（介護保険について）

Q6) - 1 今は元気で暮らしていますが、将来、ひとり暮らしであったり、高齢者二人暮らしで、介護の手が足りなくなる不安があります。今から、いざというときのために準備しておくことはありますか？

もしものときのために、「エンディングノート」や遺言書など、自分の生き方をしたためたものを作っておくと良いと思います。自分の人生の意向をきちんと記載しておき、日頃から家族に伝えておきましょう。また、自分の代理となる人(緊急時に対応してくれる人)を決め、承諾をとっておきましょう。不安なことがあったとき、すぐ相談できるよう、高齢者の総合相談窓口であるお住まいの地域の地域包括支援センター(安心すこやかセンター)の連絡先を控えておくると便利です。

Q6) - 2 今までと違い、体や生活に困ったことができたとき、どこに相談すればいいですか？

一番身近な相談先としては、町内会長さん、民生委員さんがあります。専門機関としては、自分が住んでいる地域の地域包括支援センター(安心すこやかセンター)や、かかりつけ医、市役所、近くの介護サービス事業所があります。西益津地区、藤枝第2地区では、各町内会ごとに相談相談窓口のフローチャート設置されています。身近なところに声をかけていただくと、必要な機関につないでくれる仕組みがつくられています。

Q6) - 3 安心すこやかセンター(藤枝市地域包括支援センター)という言葉を目にしますが、どんなことをしてくれるのですか？

「地域包括支援センター」は、介護、健康福祉、虐待防止、権利擁護など、高齢者のあらゆる相談や問題に対応する「ワンストップ相談窓口」です。行政、医療、保健、福祉の専門機関、介護サービス事業所、住民組織など、地域のさまざまな組織や人材と連携して、包括的なサポートを行います。藤枝市内には7つの地域包括支援センター(安心すこやかセンター)があります。西益津地区と藤枝第2地区は時ヶ谷にある【ふじトピア】が担当しています。地域包括支援センターのことを藤枝市では「安心すこやかセンター(通称：あんすこ)」といいます。生活で不安なことや心配なこと、困ったことがあったら、まずはご連絡ください。

Q6) -4 介護保険を申請するには早いけど、少し健康に不安を感じたときに、どこに相談すればいいですか？どんなサービスがありますか？

お住まいの地域の地域包括支援センター(安心すこやかセンター)に、まず相談しましょう。地域包括支援センター(安心すこやかセンター)には、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャー(介護支援専門員)が配置され、専門分野を活かし協力して「チーム」でみなさんを支えています。藤枝市では、介護認定を受けていない元気な方々を対象とした、「アクティブシニア大学」があります。その他地域で展開されている高齢者サロンや会食会などもあります。センターでは、さまざまな希望等をお伺いし、その人に合った支援します。

Q6) -5 介護保険の認定は、どんな状態になったら申請できますか？

まずは、今の困りごとをお住まいの地域の地域包括支援センター(安心すこやかセンター)や居宅介護支援事業所、市役所の介護の相談窓口にご相談して下さい。家事や身の回りのことが自分ひとりで行うことが難しくなり、誰かの助けが必要とされる方、病院から退院し状態が不安定な方、寝たきりの方、認知症により誰かの助けが必要となった方、足腰が弱くなり活動性が低下した方などです。65歳以上の方は第1号被保険者と言われ、介護が必要となった原因は問われず介護や支援が必要になったときに申請ができます。また、40歳~64歳の方は、第2号被保険者と言われ、介護保険で対象となる病気(16の特定疾患)が原因で介護や支援が必要になった場合に申請ができます。

Q6) -6 介護保険の認定申請をしたい場合、どこに相談したらいいですか？また、どのように申請するのですか？

市役所の介護福祉課やお住まいの地域包括支援センター(安心すこやかセンター)、居宅介護支援事業所に相談して下さい。市に直接ご自分で申請することもできますが、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所で代行申請を行うことができます。申請には、介護保険証、65歳以下の方は介護保険証と医療保険証(コピーでいいです)が必要です。また、かかりつけ医の先生に、主治医意見書の記載をお願いする必要がありますので、事前に介護保険の認定申請を受けたいことを相談しておきましょう。

Q6) -7 急に今すぐ介護保険を使いたい状況になった場合、どうすればいいのですか？

お住まいの地域の地域包括支援センター（安心すこやかセンター）、居宅介護支援事業所に相談してください。必要に応じ、申請の代行、ケアマネジャー（介護支援専門員）の選定等、必要な支援を行います。介護の認定がおりれば、申請した日にさかのぼり、介護保険でのサービス利用ができます。

Q6) -8 実際、介護保険を使ったとしても、老後の不安があります。在宅で介護をするにも、入所をするにもお金がかかり、年金だけではまかないきれません。高額になった時は、どうすれば良いですか？

まずは、市役所の介護福祉課か地域包括支援センター（安心すこやかセンター）にご相談下さい。

①利用できる条件はありますが、【特定入所者介護サービス費】や【高額介護サービス費】【社会福祉法人等による生活困難者に対する利用者負担軽減制度】【高額医療合算介護サービス費】などの各種利用者負担の軽減制度があります。

②平成27年の介護保険制度改正により、65歳以上の方（第一号被保険者）のうち、一定所得がある方は、サービス費を2割負担することになりました。介護サービスをご利用されると、藤枝市より【介護保険負担割合証】が発行されますので、それでご確認いただけます。

Q6) -9 「ケアマネジャー（介護支援専門員）」という言葉を目にしますが、どんなことをしてくれる人ですか？

介護サービスをご利用される方やその家族と介護のプロを繋ぐ専門職です。在宅での生活を支えるケアマネジャー（介護支援専門員）と施設生活を支えるケアマネジャー（介護支援専門員）がいます。介護を必要とされる方のために、自立支援を目標とし、本人やご家族の意向に沿った介護サービス計画書を作成し、介護サービスの調整・管理を行います。これからの介護生活を一緒に考え支えていく伴走者ともいえます。

Q6) -10 介護認定を受け、いざサービスを利用するとき、ケアマネジャー（介護支援専門員）選任する必要があると聞きました。どのようにして、ケアマネジャー（介護支援専門員）を決めれば良いですか？

原則、【要支援】認定を受けた方は、お住まいの地域包括支援センター（安心すこやかセンター）が担当します。状況に応じ、居宅介護支援事業所に委託する場合があります。【要介護】認定を受けた方は、本人又は家族が、居宅介護支援事業所を選びます。事業所がわからない場合などは、お住まいの地域包括支援センターにご相談いただき、希望に沿った紹介をしてもらうこともできます。

Q6) -11 ケアマネジャー（介護支援専門員）を変えてもらうことは出来ますか？

担当のケアマネジャー（介護支援専門員）を変えてもらうことは出来ます。まずは、担当ケアマネジャー（介護支援専門員）の所属する事業所の管理者に相談してください。言いにくい場合や事業所を変えたいときなど、直接事業所に相談することをためらう場合には、お住まいの地域包括支援センター（安心すこやかセンター）に相談できます。ご本人様が安心してサービスが継続できるよう、担当ケアマネジャーの変更は、1ヶ月くらい前を目安に相談をかけましょう。

Q6) -12 今は病院に入院していますが、退院したら在宅で最期まで介護をしていきたいと思っています。どこに相談をしたら良いですか？

病院には患者相談室がありますので、相談してください。在宅の受け皿となる機関に連絡を取ってくれると思います。また、ご本人やご家族が在宅の機関に連絡していただく場合もあります。介護認定を受けていない場合は、お住まいの地域包括支援センター（安心すこやかセンター）へ相談してください。病院と退院に向けての在宅医療・介護体制の支援調整を進めていくこととなります。すでに介護認定を受けられている方は、直接ケアマネジャー（介護支援専門員）に連絡をし、在宅生活の支援調整をしてもらうとよいでしょう。

Q6) - 13 自尊心の強い義母を介護していて、大変さを感じる場合があります。どのように介護すればいいのか、相談にのってくれる人はいますか？

介護認定を受けられている方は、ケアマネジャー（介護支援専門員）に相談してみたらどうでしょうか。ご利用されているサービスがあれば、サービス提供事業所などでも相談にのってもらえますので、まずは身近な支援の方に相談ください。

また、介護の認定を受けられていない場合や今支援してくれている以外に相談をしたい場合には、お住まいの地域の地域包括支援センター（安心すこやかセンター）に相談することもできます。身近な民生委員に相談することも良いかと思えます。まずは、大変さを声に出してください。今は、在宅医療・介護の関係者がネットワークを作り、ひとりの人を支えています。きっとどこかにつながっていきます。

Q6) - 14 在宅で介護をしている場合、緊急時に介護保険サービスを利用したいと思っても、すぐに対応してくれないことがあります。早急な対応をしてもらうことはできるのでしょうか？

介護認定を受けられている場合には、担当のケアマネジャー（介護支援専門員）に相談しましょう。ケアマネジャー（介護支援専門員）には、事前に緊急時の連絡先を確認しておくといいでしょう。

認定を受けられていない場合や担当のケアマネジャー（介護支援専門員）が連絡がつかず困っている場合には、お住まいの地域の地域包括支援センター（安心すこやかセンター）にご相談してください。緊急時の相談窓口があります。

Q6) - 15 介護者が夜中に何度も起こされてしまい、夜間の排泄ケアが大変です。どのようにしたらよいですか？

排泄機能の病気が隠れていることもあるので、まずは医師に相談してください。

Q6) -16 トイレが間に合わず、漏らしてしまうため、家の中が臭くなってしまい困っています。何か良い方法はありませんか？

まずは、かかりつけ医や泌尿器科を受診し、相談してみましょう。そのうえで、排泄パターンを把握し、時間をみて声をかけたり、トイレまでの移動方法を検討してみましょう。また、ご本人は嫌がるかもしれませんが、自尊心を傷つけないよう配慮し、リハビリパンツや尿とりパッドの使用、ポータブルトイレの利用を勧めてみましょう。

臭いについては、専用の消臭剤や臭わない袋などの利用もいいと思います。介護保険の認定を受けている場合は換気扇の設置も検討することができます。

地域包括支援センターにご相談ください。

Q6) -17 家族が認知症かもしれない、と思った時、どのタイミングでどこに相談をしたら良いですか？

生活に困ってからではなく、「何となく、今までと違う」と感じたら、できるだけ早く相談をすることをお勧めします。早期発見・早期治療が元気になる期間をのばすことにつながります。かかりつけ医や地域包括支援センターなどにご相談ください。

地域包括支援センター（安心すこやセンター）ふじトピアでは、年2回「いきいき健康度チェック会」を開催していますので、日頃の予防にご利用ください。

Q6) -18 毎日血圧を測っていますが、いつ測るのが良いですか？測る度に違う数値が出るのですが、どうしたら良いですか？

朝と夜寝る前に計測すると良いです。朝は起床してトイレを済ませた後、動き始める前に計測すると良いとされています。血圧がばらつく時には、例えば3回測ったら3回全部の数値を血圧手帳に記入しておくと思います。通常だと1回目の計測は高め、2、3回目の計測は低めの数値が出ることが多いです。薬局で血圧手帳を配布しているので活用してください。

Q6) -19 かかりつけ医から色々食べるものを制限されていますが、何を食べていいかわからなくなります。どうしたら良いでしょうか？

管理栄養士への相談が望ましいかと思えます。藤枝市の訪問栄養指導や、主治医に相談して藤枝市立総合病院の管理栄養士による栄養指導を受けることも可能です。

Q6) -20 親の看取りをした後、食欲が落ちて落ち込んだ状態が続いています。どのように対処したらよいでしょうか？

身近で大切な人が亡くなるとうつ傾向になることがあります。女性よりも男性に多い傾向にあるようです。内科的な病気が隠れている可能性もあるため、まずはかかりつけ医や身近な内科医に相談をしてください。内科的に問題がなければ、専門科につないでいくことになると思います。落ち込んだ状態の時、受診の際には家族と一緒にいってあげることが大切です。

Q6) -21 家族が「認知症」と診断されました。日常生活全般の食事や排せつ、入浴などにも介護が必要ですが、最近は、言うことを聞かなくなり、介護が大変になってきています。介護にも疲れてきました。どうしたらいいのでしょうか？

認知症は進行すると怒りっぽくなったり介護が大変になることも多いかと思えます。家族の基本姿勢としては「フムフムと聞いて、聞けなくなったらその場を去る(時間を空ける)」が大切です。ケアマネジャー(介護支援専門員)がついていれば、具体的に症状や頻度等について相談し、医療機関への相談の必要性やサービスの再調整や介護方法などを相談しましょう。また、家族会などに参加をし、気持ちの共有やアイデアをもらう機会があると良いと思います。

藤枝市の地域包括支援センター(安心すこやかセンター)では「認知症初期集中支援チーム」を設置することになっています。認知症に関わる相談を受けていますので、必要に応じご相談されるのもいいでしょう。

7) 介護保険サービスについて

Q7) -1 「訪問看護」とはどのようなサービスですか？

在宅療養生活をされている方のご自宅に訪問し、主治医の指示のもとで、その方に応じた支援をしていきます。療養相談、状態観察、医療処置、主治医との連携、清潔援助、排便コントロール、内服管理、家族支援、リハビリテーション等を行います。

Q7) -2 訪問看護サービスは、どんなときに必要になりますか？

在宅療養生活に不安がある、ターミナル期、医療処置がある、生活や健康状態の確認や相談がほしい、退院直後で在宅生活が安定しない等の時に必要になります。

Q7) -3 訪問看護サービスは、どうすれば利用することができますか？

かかりつけ医やケアマネジャー（介護支援専門員）に相談をされるか、直接、訪問看護ステーションに相談をされるか、総合病院の患者相談室に相談をして下さい。
ご利用には、介護保険・医療保険の2通りがあります。
また、介護保険・医療保険のどちらでご利用になる場合でも、主治医の指示書が必要です。居宅サービスに組み込んでもらうことができます。

Q7) -4 訪問看護サービスを利用すれば、急に状態が悪くなったとき、すぐに来てくれますか？

緊急時訪問看護を対応していれば、対応は可能です。24時間連絡体制は、依頼すれば利用できます。
具体的には、電話連絡を頂き、必要があれば訪問させていただきます。ご自宅までの距離により、時間のかかる場合もあります。日中、訪問に出ている時間帯で、時間を調整して頂く場合もあります。

Q7) -5 訪問看護サービスを利用すれば、夜中でも対応してくれますか？

緊急時に訪問する契約をしていれば、いつでも対応可能です。緊急時訪問看護を対応していれば、対応は可能です。24時間連絡体制は、依頼すれば利用できます。具体的には、電話連絡を頂き、必要があれば訪問させていただきます。ご自宅までの距離により、時間のかかる場合もあります。日中、訪問に出ている時間帯で、時間を調整して頂く場合もあります。

Q7) -6 訪問看護サービスは、お金が高いと聞きましたが、どの程度のお金がかかるのですか？

医療保険と介護保険と利用する保険により金額は異なります。介護保険＝1割又は2割 / 医療保険＝70歳以上1割・70歳未満3割となっています。介護保険では、1割負担で30分463円/回 60分814円/回 90分1117円/回、医療保険では1割負担で1回目1295円、2回目以降853円です。その他、加算がいくつかあります。また、特定疾患の場合は、国から補助があります。

Q7) -7 近所の高齢者が車で迎えに来てもらう1日のお預かりサービスとは、どんなサービスですか？

1日の通いのサービスとして、医療系の「通所リハビリテーション(デイケア)」と介護系の「通所介護(デイサービス)」があります。介護認定を受けられた方が対象です。心身機能の維持向上や社会的孤立感に解消、家族の介護負担の軽減等を目的とし、日常生活上の支援や、リハビリ・機能訓練を受けることができます。機能訓練には、運動器・口腔機能・栄養改善があります。「お年寄りの幼稚園」というイメージを持たれている方もおりますが、「家での生活をどう過ごしたいか」をしっかりとケアマネジャー(介護支援専門員)に伝え、目的に合わせ、必要な時間、必要なサービスを受けられるようにしていきましょう。また、介護認定を受けられていない方には、藤枝市地域支援事業の生きがいデイサービスや、藤枝市介護予防事業のアクティブシニア大学、事業対象者の認定を受ければ、藤枝市介護予防・日常生活支援総合事業の利用ができます。詳しくは地域包括支援センター(安心すこやかセンター)にお問い合わせください。

Q7) -8 【デイサービス（通所介護）】【デイケア（通所リハビリテーション）】の違いは何ですか？また、利用するために条件はありますか？

【デイサービス】

生活のケアが中心の通所サービスです。食事や入浴、レクリエーションのサービスがあります。日常生活上の介護と機能訓練を行います。専門職による運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上の提供ができる施設もあります。

【デイケア】

リハビリを中心とした通所サービスです。主治医が配置され、指示のもと、リハビリを行います。日常生活能力の向上を図ります。利用をする場合には、かかりつけ医の専門的意見をケアマネジャー（介護支援専門員）が伺い、その上での導入となります。一定期間のリハビリを受けた後は「卒業」し、地域や介護サービスにデビューしていきます。

Q7) -9 お医者さんから「リハビリをしたほうがいいね。」と言われました。介護保険で、リハビリをするには、どんな方法がありますか？

通所リハビリ、訪問リハビリ、訪問看護、通所介護などのサービスでリハビリを受けることができます。（※通所介護ではリハビリでなく機能訓練といいます。）

通所リハビリ、訪問リハビリ、訪問看護は医療系サービスですので、ケアマネジャー（介護支援専門員）からかかりつけ医にサービス利用についての専門的意見を伺うこととされています。

通所リハビリや訪問リハビリは一定期間の集中的なりハビリをし、その後リハビリを卒業し、地域の活動や通所介護に移行されていくこととなります。また、通所介護でもリハビリ専門職を配置している事業所もありますので、心身の状況と目的に合わせご利用されるといいと思います。

Q7) -10 通ってリハビリをすることと自宅に来てもらってリハビリすることの違いはなんですか？

「通ってリハビリをする」

通所系のサービスです。主に、通所リハビリと通所介護があります。

通所リハビリでは、通常1回の提供が20分とされています。退院直後などは集中的に40分提供される場合があります。また、通所介護での専門家による機能訓練は集団で行う訓練と個別のニーズに合わせて行う訓練があります。時間は定められていません。

「自宅でリハビリをする」

自宅訪問系のサービスです。主に訪問リハビリでのリハビリのことをいいます。

リハビリの専門家が自宅に訪問し、自宅でリハビリを受けます。1回20分で308円ですか、40分で提供される場合が多いです。ご自宅でリハビリをするということは、実際の生活場面に即したリハビリを受けることができます。トイレや入浴動作を一緒に確認をし、日常生活が円滑に送れるようリハビリを行っていきます。また、訪問看護サービスを利用してリハビリの提供を受けることもできます。

Q7) -11 家に来て、いろいろと介護をしてくれるサービスがあると聞きました。どんなことをしてくれるサービスですか？

【訪問介護】

ヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体の介護や生活の援助を受けます。

【訪問看護】

看護師に自宅を訪問してもらい、医療的処置等を行ってまいります。

※<24>をご参照下さい。

【訪問入浴】

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。看護師等3名で対応してくれます。

【訪問リハビリ】

自宅にリハビリの専門家が訪問し、自宅でリハビリを行います。

【居宅療養管理指導】

医師・歯科医師・薬剤師・看護師・理学療法士などに訪問してもらい、療養上の管理指導、助言等をしてまいります。

Q7) -12 介護者が困った時に、お泊りができるサービスがあると聞きました。どんなサービスですか？どんなことをしてくれますか？

ショートステイといわれているサービスです。
 普段、自宅で介護を受けている人が、施設に短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。日常生活全般のお世話が中心ですので、自宅で過ごしている時間と同じような生活を過ごします。認定の有効期間の1/2以内の利用で、かつ30日を超えての連続利用は原則できません。

Q7) -13 ひとりで自宅のお風呂に入ることができなくなりました。家族はなかなか入れてあげられません。お風呂に入れてくれるサービスはありますか？

訪問系サービスでは、自宅のお風呂を利用して介護のヘルパーさんに手伝ってもらって訪問介護、医療ニーズがある方に対し自宅のお風呂を利用して看護師が対応してくれる訪問看護があります。寝たきりなどの方を対象とした浴槽を居室等の持ち込み入浴する訪問入浴などのサービスがあります。
 自宅で馴染みのあるお風呂に入るとは、安心感もあり自宅での入浴の自立を目指すこともできます。
 その他、通所系サービスやショートステイを利用し、入浴の援助を受けることができます。
 心身の状況や目的に合わせ、どのサービスを利用するか決めてください。

Q7) -14 ひとりで自宅のお風呂に入ることができなくなりました。ひとりで自宅のお風呂に入るとはあきらめなくてはなりませんか？

状態にもよります。福祉用具を利用したり、訪問介護サービスで自宅のお風呂での入浴介助をしてもらう方法などがあります。
 通所系と訪問系サービスを利用して、自宅でお風呂に入れるよう指導やアドバイスを受け、時には自宅浴室状況や入り方を見てもらい、ひとりで自宅のお風呂に入れるよう取り組むことができます。また福祉用具を使い、浴室の環境整備（手すりの設置等）をすることで安全に入ることができる場合もあります。

Q7) -15 足腰が弱くなり、段々動くことが億劫になってしまいました。このままではいけないと思っています。どうしたらいいか、教えてください。

まずは、かかりつけ医や近医（お近くの医療機関）へ受診することをお勧めします。

足腰が弱くなった原因がわかれば対応方法がわかります。気になることがあったりすると動くことが億劫になり、動かないでいると動けなくなっていくます。動けなくなると、寝たきりになってしまう可能性もあります。医療機関に行くことに抵抗があるようでしたら、まずは、お住まいの地域包括支援センター（安心すこやかセンター）にご相談ください。その上で、心身の状況や目的に合わせ、地域の活動や地域支援事業に参加したり、介護認定を受け介護保険サービスを利用していきましょう。

地域では、高齢者サロンや会食会等の集まりがあったり、ラジオ体操会やサークル活動があたりします。ご家族が声をかけると地域の方々の支援を受けられる場合もあります。また、介護保険サービスでは、通所系サービスや訪問系サービスを利用しリハビリを受けることができます。

Q7) -16 自分のペース(仕事を続けたい)を崩さずに、介護をしていくためには、どのようなサービスを利用していけばいいですか？上手なサービスの使い方のポイントはありますか？

まずは、どんな生活をしていきたいのか、介護の手間をどの程度かけられるのか、生活のイメージを具体的に示して、希望を伝えることが必要です。その上で、ケアマネジャー（介護支援専門員）と相談し、本人と家族の生活に合う介護保険等のサービスを利用した生活の計画を立てます。具体的には、在宅サービスでは、居宅サービスと小規模多機能サービスがありますので、その選択が必要となります。どちらのサービスにもケアマネジャー（介護支援専門員）はいます。また、心身の状態に応じ、訪問系、通所系、泊まり、福祉用具貸与等の各サービスがありますので、ご本人に心身の状況と家族の介護状況に合わせてサービスを決めていくといいと思います。そのためには、ご自分たちで闇雲に動かず、よくケアマネジャー（介護支援専門員）と話をし、現状を共有したり、希望をしっかりと伝えていくことが大切です。

Q7) -17 自宅で介護が出来なくなったとき、入所施設にはどんな施設がありますか？ なにか条件がありますか？ 月々いくら位かかりますか？

【特別養護老人ホーム】 待機者が多く、介護3以上。8～10万円/月
 【老人保健施設】 3ヶ月で再判定があります。14～16万円/月
 【療養病床:老人病院】 長期療養に対応。18～20万円/月
 【グループホーム】 要支援2以上 14～18万円/月
 【サービス付高齢者住宅】 認定者対象。16～20万円/月
 【軽費有料老人ホーム】 60歳以上自立者 6万円/月
 【介護付有料老人ホーム】 要介護 15～30万円/月

※料金は大まかな目安であり、施設において差があるので詳細はご確認下さい。

Q7) -18 【特別養護老人ホーム】【介護老人保健施設】【グループホーム】【小規模多機能型居宅介護】の違いは何ですか？

【特別養護老人ホーム】
 寝たきりや認知症などで、常に介護が必要で、自宅では介護を受けることが出来ない人が対象の施設です。

【介護老人保健施設】
 病状が安定していて、入院治療の必要はないが、看護・介護を必要とする人を対象とし、介護と医療の両方のサービスを提供する施設で、病院から退院後、すぐに自宅に戻れない人のためのリハビリ施設として、家庭への復帰を支援します。

【グループホーム】
 要介護者で、中程度までの認知症の状態にある利用者が、少人数（5～9人）を単位とした小規模な共同住居の場で、食事の支度や掃除、洗濯などの介護やその他の日常生活上の世話をスタッフが利用者と共にやり、一日中家庭的で落ち着いた雰囲気の中で生活を送ることにより、認知症状の進行を穏やかにし、家庭介護の負担軽減を目指した施設です。

【小規模多機能居宅介護】
 小規模な住宅型の施設で「通い」を中心に自宅に来てもらう「訪問」、施設に泊まる「宿泊」のサービスが受けられます。同じスタッフによる同じ環境でのその人や家族に応じたサービスを柔軟に実施します。月の包括払いとなります。

Q7) -19 家族が「認知症」と診断されました。日常生活全般の食事や排せつ、入浴などにも介護が必要ですが、最近は、言うことを聞かなくなり、介護が大変になってきています。介護にも疲れてきました。どうしたらいいのでしょうか？

認知症は進行すると怒りっぽくなったり介護が大変になることも多いかと思えます。家族の基本姿勢としては「フムフムと聞いて、聞けなくなったらその場を去る(時間を空ける)」が大切です。ケアマネジャー(介護支援専門員)がついていれば、具体的に症状や頻度等について相談し、医療機関への相談の必要性やサービスの再調整や介護方法などを相談しましょう。また、家族会などに参加をし、気持ちの共有やアイデアをもらう機会があると良いと思います。藤枝市の地域包括支援センター(安心すこやかセンター)では「認知症初期集中支援チーム」を設置することになっています。認知症に関わる相談を受けていますので、必要に応じご相談されるのもいいでしょう。

<執筆ご協力者>

青木 喜男	西益津地区社会福祉協議会 会長
秋山 友紀	藤枝市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター
石神 弘美	のぞみ訪問看護ステーション 看護師
岩松 恵理子	こもれびケアマネジメント事業所 主任介護支援専門員
荻野 耕輔	訪問リハビリセンターフォレストアーツ藤枝 理学療法士
亀澤 幸子	藤枝第2地区民生委員 会長
工藤 道夫	藤枝地区社会福祉協議会 会長
櫻井 安子	サービス付き高齢者向け住宅ゴールドエイジ藤枝 生活相談員
澤口 経子	特別養護老人ホームふじトピア 看護師
塩澤 タ子	藤枝市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター
西村 充司	エムハート薬局れんげじ店 薬剤師
花井 啓子	西益津地区民生委員 会長代理
原田 美和	夢コープしだ事業所訪問介護 責任者
吉村 直樹	ふじトピア通所介護事業所 理学療法士

(敬称略・五十音順)

【事務局】

山本 三保子	ふじトピア居宅介護支援事業所 主任介護支援専門員
内村 宣子	藤枝市地域包括支援センターふじトピア 主任介護支援専門員
縣 真美恵	藤枝市地域包括支援センターふじトピア 看護師
山田 隆仁	藤枝市地域包括支援センターふじトピア 社会福祉士
金原 明子	藤枝市地域包括支援センターふじトピア 社会福祉士
福原 隆行	藤枝市地域包括支援センターふじトピア 社会福祉士