

# もっと知りたい 大館の在宅ケア

住み慣れた自宅で  
暮らし続けるために



監修 大館市在宅医療・介護連携推進協議会  
普及啓発部会  
発行 大館市福祉部長寿課

# はじめに



年齢を重ねていくと、病気になったり一人暮らしになったりなど、自宅で暮らしていくのが難しくなっていくかたもいます。

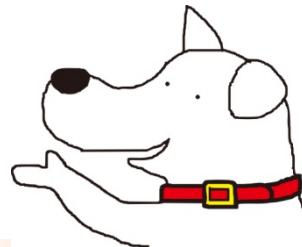
介護を必要とするかたの多くが、  
「一人暮らしで頼れる人がいない」、  
「自分は、子供たちにはあまり迷惑をかけたくない」、  
「家族はいるけれど、高齢で介護ができない」等、  
さまざまな不安や困難を抱えていることが考えられます。

今は、いろいろなサービスがあります。在宅ケアを支えてくれる人たち、サービス利用までの流れ、相談窓口を知つていただくことで、安心材料となり、明日からの活力になっていただければうれしいです。





# 目 次



- 在宅ケアは不安かいっぱい？ ・・・ 1
- はちくんの在宅ケア体験記 ・・・ 2
- チームで支える在宅ケア ・・・ 3
- 在宅ケアを支える人たち ・・・ 4
- 困ったときには・・・？ ・・・ 6
- 在宅ケアの相談窓口は ・・・ 7
- かかりつけ医 ・・・ 8
- かかりつけ歯科医 ・・・ 9
- かかりつけ薬局・薬剤師 ・・・ 10



# 在宅ケアは 不安がいっぱい？

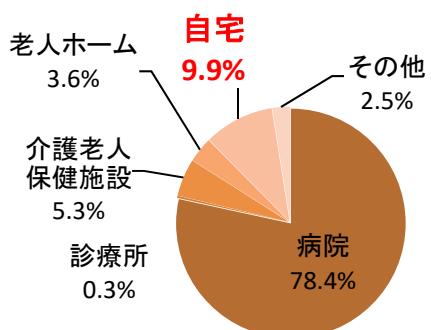
✿ あなたは人生の最期を  
どこで迎えたいですか※

大館市のアンケートによると、  
高齢者（60歳以上）の**52%**が  
**自宅で最期を迎える**と考えてい  
ることが分かりました。

しかし、現実は病院や施設で最  
期を迎えるかたが多い状況です。

✿ 最期を迎えるにあたって、  
心配や不安はありますか※

〈大館市民の亡くなった場所〉



※平成27年秋田県衛生統計年鑑  
第38表から抜粋、図表化

## 【不安・心配の声】

- ・自宅で介護できるか不安
- ・老夫婦の二人暮らしで頼れない
- ・子どもや家族に迷惑をかけたくない
- ・子どもや家族が近くにいない
- ・自宅で医療が受けられるのか不安
- ・急変したときの対応が心配

自宅で暮らし続けたいけど  
不安がいっぱいだなあ



※医療と介護の地域連携に関するアンケート（H25年大館市実施）

# はちくんの 在宅ケア体験記

## 🐾 検診～診断

△△病院でがん検診を受けたはちくん。検査の結果“がん”と診断を受けました。その後、手術と抗がん剤治療のため、入院することになりました。



このままじゃ  
自宅に帰れないよ



## 🐾 入院～治療

はちくんの手術は終わりましたが、抗がん剤治療が続きます。病気と長引く入院生活の影響により、食事を十分摂れなくなったり、自力でお風呂に入れなくなったり、体力が低下してしまいました。



どうすれば  
自宅に帰れますか



## 🐾 相談～退院支援

このままでは自宅に帰れないと感じたはちくんは、病院の相談支援センターを訪ねました。そこで医療相談員から、在宅ケアの情報提供とケアマネジャーの紹介を受けました。



やっぱり自宅は  
落ち着くなあ

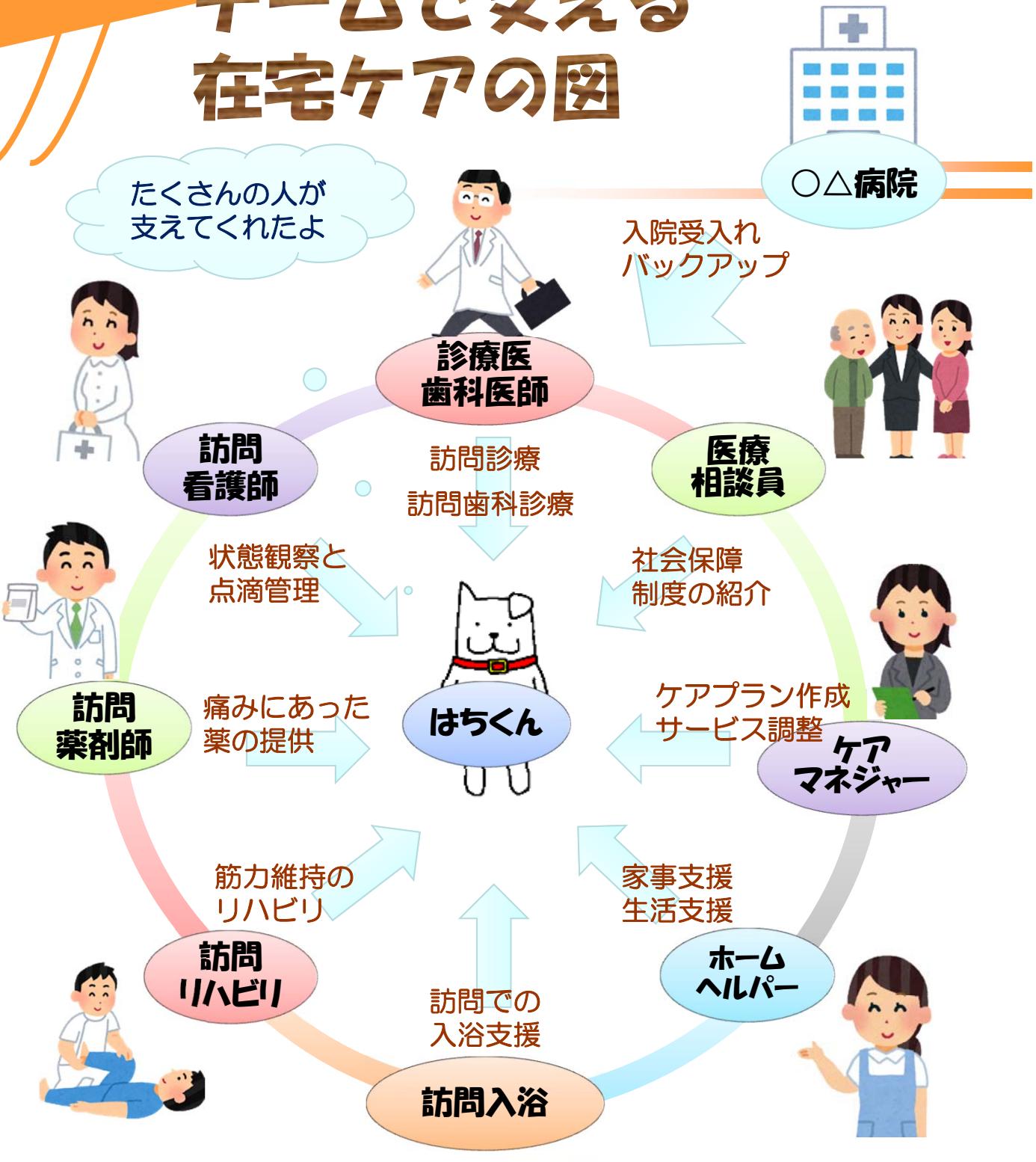


## 🐾 退院～在宅ケア

ケアマネジャーは、はちくんとご家族の要望を聴いたうえで、訪問看護やヘルパーなどの在宅ケアサービスを調整しました。その結果、はちくんは外来で抗がん剤治療を受けながら、家族とともに自宅で暮らし続けることができました。



# チームで支える 在宅ケアの図



# 在宅ケアを支える 人たちを紹介します

## 診療医

医師が、通院が困難な患者さんのご自宅を訪問し、診察や薬の処方を行います。またがん末期や老衰の方の自宅での看取りも行っており、急変時の対応も可能です。安心して在宅ケアを選択してください。

※1 かかりつけ医を持ちましょう



## 訪問看護師

訪問看護師が、ご自宅を訪問し、体温、脈拍、血圧などをチェックして日々の状態を観察します。また点滴の管理、療養のアドバイス、精神面のサポートなどを行います。24時間対応も可能です。是非ご利用ください。

## 訪問薬剤師

調剤薬局の薬剤師が、処方せんを基に薬を調剤し、自宅まで薬をお届けします。また薬の飲み方、副作用の対応、薬の管理方法などをアドバイスします。薬のことは何でもご相談ください。

※2 かかりつけ薬局を持ちましょう



## 訪問リハビリ

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などのリハビリの専門職がご自宅を訪問し、筋力維持の訓練、日常生活動作をスムーズに行うための訓練、飲み込みの訓練などを行います。また福祉用具に関するアドバイスも行っています。

## **歯科医師**

歯科医院へ通院することが困難な患者さんのご自宅や施設に歯科医師が訪問して義歯、むし歯等の治療を行います。歯科衛生士による口腔ケア等も受けることが可能です。

※3 かかりつけ歯科医を持ちましょう



## **医療相談員**

介護保険制度や身体障害者手帳など、在宅ケアに役立つ社会保障制度をご紹介します。また患者さんやご家族の不安や要望をしっかりお聞きした上で、より良い在宅ケアと一緒に考えます。院内スタッフとのコーディネーター役も務めています。

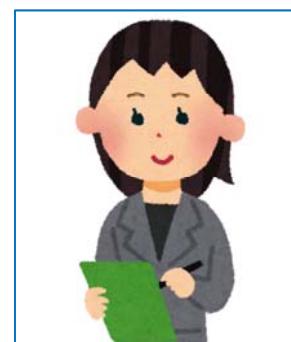
## **ケアマネジャー**

患者さんの状態と要望を踏まえ日常生活を支援します。ヘルパー やデイサービスなど、在宅ケアサービスの手配をサポートし、自宅で過ごすことができるようにお手伝いします。



## **ホームヘルパー**

ホームヘルパーが、ご自宅を訪問し、身体介護（入浴、排泄、食事など）や生活支援（掃除、洗濯、買い物、調理）などを行います。患者さんとご家族の生活を、身近な立場からサポートします。



## **訪問入浴**



専門のスタッフ3名が移動入浴車で自宅に浴槽を持ち込み、入浴介助を行います。寝たきりや身体の障害等で、一人での入浴が困難な方でも、安全な姿勢で身体の負担も少なく入浴していただけます。

在宅ケアを支える人は  
たくさんいるんだね



# 困ったときには…？



病気や介護は急にやってきます！  
急に夫が・・・妻が・・・親が・・・

「どうしたらしいいの？」  
「どこに相談したらいいの？」

そのために、  
地域には、**地域包括支援センター**が  
病院には、**地域連携室**や**相談室**が  
介護には、**ケアマネジャー**が  
います。

皆さんの相談役になってくれます。  
まずは話してみることから  
**スタート**です。



# 在宅ケアの相談窓口は こちらです



## 地域包括支援センター

窓口	住所	電話番号	担当地区
地域包括支援センターかつら	大館市字三ノ丸103-4 (大館市総合福祉センター内)	49-2587	大館(一中学区) 下川沿
地域包括支援センター水交苑	大館市字下綱123 (ケアハウス樹海の里内)	45-2333	大館(東中学区) 長木
地域包括支援センター神山荘	大館市花岡町字姥沢34-1 (花岡町コミュニティさろん内)	57-8601	釧路内、花岡 矢立
地域包括支援センターおおたき	大館市十二所字大水口4-5 (特別養護老人ホームつくし苑併設)	47-7211	上川沿、十二所
地域包括支援センターひない	大館市比内町扇田字上扇田49-1 (いきいきシルバーサポートひない内)	55-0665	比内全域
地域包括支援センター長慶荘	大館市岩瀬字上岩瀬塚の岱16 (田代いきいきふれあいセンター内)	54-2901	田代全域
地域包括支援センター大館南	大館市下川原字向野17-1 (特別養護老人ホーム南ガーデン内)	49-2587	真中、二井田

## 相談支援センター（医療相談室）

大館市在宅医療・介護連携推進協議会に  
属する医療機関を掲載しています。

窓口	住所	電話番号
大館市立総合病院 相談支援センター	大館市豊町3番1号	42-5370
大館市立扇田病院 地域連携室	大館市比内町扇田字本道端7-1	55-1255
秋田労災病院 患者相談室	大館市軽井沢字下岱30番地	52-3131
大館記念病院 医療福祉相談室	大館市御成町3丁目2-3	42-2305
西大館病院 地域連携室	大館市川口字上野6-125	49-3211

## 地域にある居宅介護支援事業所（ケアマネジャーがいます）



予約不要！料金無料！  
気軽に相談できるね



# かかりつけ医を 持ちましょう



「かかりつけ医」は、日常的な診療だけでなく健康管理なども相談できる身近なお医者さんです。今は健康に心配のないかたでも、将来の健康を守るために「かかりつけ医」をもっておくと安心です。



## かかりつけ医のメリット



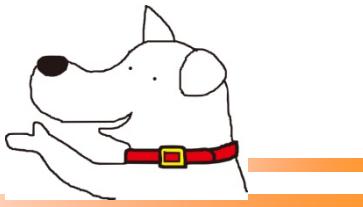
- ◆比較的待ち時間が短く、受診の手続きも簡単で、じっくり診察してもらえる。
- ◆かかりつけ医での対応が困難な場合、適切な病院・診療科を紹介してもらえる。
- ◆食事面など、日常の健康管理のアドバイスをもらえる。
- ◆継続して受診することで、病歴や体質、生活習慣等を理解してもらえる。
- ◆介護保険利用のための介護認定の際、主治医意見書の作成がスムーズになる。

病院と地域の「かかりつけ医」がそれぞれの役割を持ちながら患者さんの診療にあたる「病診連携」のしくみを活用することで、効果的な医療提供が期待されます。

くは  
んち



# かかりつけ歯科医を 持ちましょう



自分の歯や口の状態をよく知る「かかりつけ歯科医」を持ち、むし歯や歯周病の早期発見・予防、治療により、お口の健康を保ちましょう。



## かかりつけ歯科医のメリット



- ▼むし歯や歯周病など自分の状況を把握してもらっているので、治療がスムーズになります。
- ▼定期的に歯科健診や歯のクリーニングをしてもらえ、予防のための歯磨きのアドバイスなどが受けられます。
- ▼悪い所がなくても定期的に診てもらうことで、お口の健康管理をしてもらえます。



## お口の健康と全身との関わり

虫歯や歯周病は、単にお口の病気だけではありません。最近の様々な研究によって、お口の病気と全身的な病気との関係がわかってきました。お口を清潔に保つことは、健康への第一歩です。

そのためには、適切なアドバイスを受けられる「かかりつけ歯科医」を身近に持つことが大切です。



# かかりつけ薬局・ 薬剤師を持ちましょう



お住まいや職場の近くで「かかりつけ薬局・薬剤師」を決めておけば、いろいろなお医者さんから処方された薬どうしの飲み合わせや、自分で購入した市販薬や健康食品等との飲み合わせも確認できます。また、アレルギーの心配についてもアドバイスを受けることができます。



## かかりつけ薬剤師のメリット



- ▼ひとりの患者さんの服薬状況を一か所の薬局でまとめて管理し、継続して行ってくれます。
- ▼薬局が開いていない時間でも薬の相談ができ、外出が難しい患者さんの自宅に伺い、薬の説明をしたり、残薬（手元に残っている薬）の確認も行ってくれます。
- ▼医療機関と連携しチームでサポートしてくれます。処方内容を確認し、必要に応じて医師への問い合わせや提案をしてくれます。



くは  
んち

10

# 薬のことで困っていませんか？



## 多職種との連携による服薬管理



入院中から退院後にわたるお薬の管理は、とても大切です。

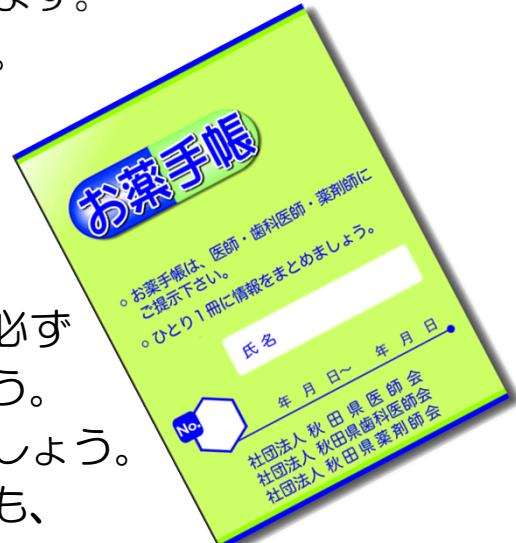
薬剤師は、医師、歯科医師、訪問看護師、リハビリスタッフ、ケアマネジャーなどさまざまな職種の皆さんと連携して、ご自宅でのお薬の管理や飲み合わせ、服用の仕方などについてアドバイスを行います。薬剤師へお気軽に、ご相談ください。



## お薬手帳の活用



- ▼病院・診療所・歯科にかかる時には必ず持参し、医師・薬剤師にみせましょう。
- ▼お薬手帳は、ひとり一冊にまとめましょう。
- ▼薬局・薬店で市販の薬を買ったときも、記録しましょう。
- ▼あなたご自身の大切な記録です。取り扱いに注意しましょう。
- ▼もしものとき・・・  
常に携帯すれば、急病・事故・災害時に、より適切な治療が受けられます。



くは  
んち

# おわりに



在宅ケアのイメージをつかんでいただけました  
でしょうか。

在宅ケアの不安や心配を  
ひとりで抱え込まないでください。

医療、介護、福祉、行政など関係機関が  
連携して在宅ケアを支えていきます。

困ったときは身近な相談窓口に相談しましょう。

大館市福祉部長寿課 地域包括ケア推進係

TEL0186-43-7085

〒017-8555 大館市字中城20番地