

わたしのカルテ



南渡島地域包括緩和ケアネットワーク

～「わたしのカルテ」の使い方～

「わたしのカルテ」は、この地域における緩和ケアについてまとめています。
必要なときに十分な緩和ケアを受けられるように、この「わたしのカルテ」を
ぜひ役立ててください。

- ◆ 「わたしのカルテ」は、あなたのことを地域の医療者、介護・福祉関係者にお伝えするために使うものです。病院やかかりつけ医を受診する際には、必ず持参しましょう。
- ◆ 医療者や介護・福祉関係者の説明内容や結果、日常生活の様子を療養日記に書いておきましょう。
- ◆ 個人情報が含まれていますので患者さんご自身が保管して下さい。

1. 緩和ケアとは

緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などのさまざまなつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア（特定非営利活動法人日本緩和医療学会による『市民に向けた緩和ケアの説明文』）とされています。

患者さんや家族は、重い病気と診断されたとき、治療の経過、あるいは病気の進行したときなど、さまざまな場面でつらさやストレスを感じたりします。

緩和ケアでは患者さんと家族が自分らしく過ごせるように、病気に伴うからだのつらさ（痛み・息苦しさ・だるさ）、心のつらさ（いらだち・不安・悲しさ）、生活に関わる心配事（仕事・経済・家庭内の問題）などの問題や悩みを幅広く対応をしていきます。



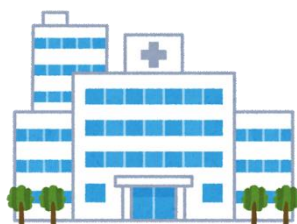
2. 緩和ケアを受ける方法

緩和ケアは、病初期から入院・外来、在宅療養などの場を問わず、いずれの状況でも受けることができます。

病院や診療所に定期的に通院して緩和ケアを受ける方法と、訪問診療や訪問看護などを利用し自宅で緩和ケアを受ける方法があります。また、ホスピス・緩和ケア病棟に入院して専門的に緩和ケアを受ける方法もあります。

1) 病院や診療所に通院して緩和ケアを受ける

病院や診療所に通院しながら痛みや吐き気などのつらい症状や、不安や気がかりなどを相談し緩和ケアを受けることができます。また、地域がん診療連携拠点病院では専門の緩和ケアチームのサービスを受けることができます。



2) 自宅で訪問サービスを利用し緩和ケアを受ける

通院して緩和ケアを受けることが難しくても、自宅で過ごしながら様々な訪問サービスを利用し緩和ケアを受けることができます。

自宅で受けられる訪問サービスには、訪問診療（かかりつけ医）、訪問看護（看護師）、訪問介護（ヘルパー）、訪問薬剤管理指導（薬剤師）、訪問リハビリテーション（理学療法士など）などがあります。ケアマネージャーが調整役を担います。

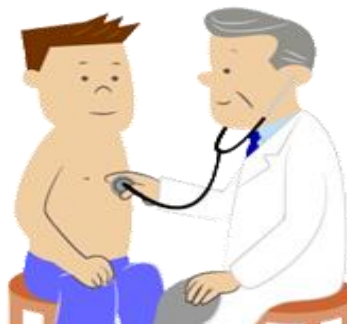
在宅緩和ケアのメリットとしては、患者さんが住み慣れた場所で生活でき、面会などの制限もないため家族や友人と充実した時間を過ごせるという点です。しかし、在宅緩和ケアのデメリットは家族の介護の負担です。家族の一時的な病気や旅行、仕事など介護の負担が大きい時には一時的に入院する（レスパイト入院）などの制度も利用できますし、介護保険をはじめとした介護負担を軽減するための公的なサービスの利用もできますので、専門家と相談しながら負担を最小限にすることができます。



在宅緩和ケアでは次のようなサービスが受けられます。

✂ 外来診療・訪問診療 ✂

病院に通院、またはご自宅でかかりつけ医による診察を受けることができます。定期的に診察、緊急時などは臨機応変に対応し、痛みなどのつらい症状を緩和、病状の説明など行います。病院間で連携し、治療法の相談や再入院の手配などもします。

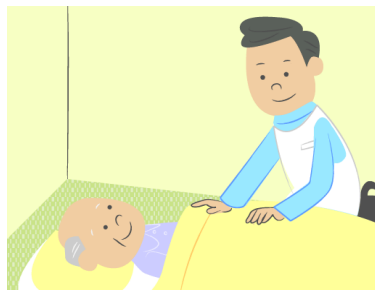


✂ 訪問看護サービス ✂

看護師が自宅を訪問し、体調や気がかりなどの確認を行います。また、医師の指示による医療処置を行います。

✂ 訪問介護サービス ✂

ホームヘルパーがご自宅を訪問して、食事や着替え、入浴、排泄、移動など身の周りのお手伝いをします。

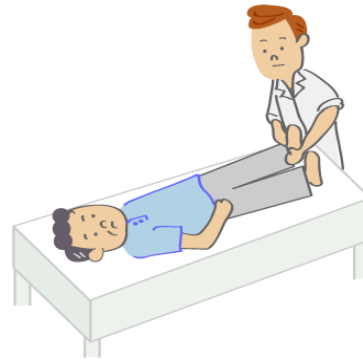


✂ 訪問入浴サービス ✂

自宅のお風呂に入ることが難しい時は、携帯式の専用のバスタブを使う訪問入浴サービスを受けられます。

✂ 訪問リハビリテーションサービス ✂

専門のスタッフが、体の動かし方や筋力維持のためのリハビリテーションを行います。また、介助の仕方や福祉用具の選定、使用方法の説明などを行います。



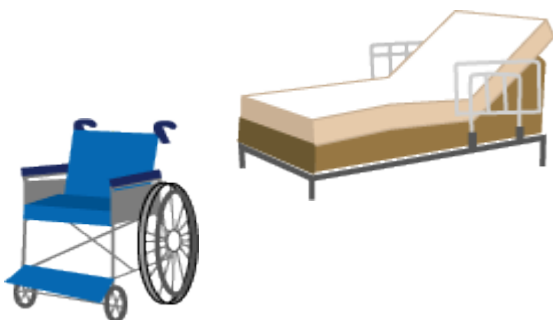
✂ 薬剤師によるサービス ✂

薬の説明や使用方法、副作用などに対する説明を行います。
自宅に薬を届けたりもします。



✂ デイケア・デイサービス ✂

日中だけ施設に通いケアを受けたり、友達と交流を楽しむことができます。
入浴サービスも受けられます。



✂ 福祉用具の貸し出し ✂

自宅で生活しやすいように車椅子やベッドなど介護用品をレンタルすることが出来ます。
手すりなどの設置も出来ます。

3) 入院して専門的に緩和ケアを受ける

緩和ケア病棟（ホスピス）は、緩和ケアを専門的に提供する病棟です。

緩和ケア病棟は、一般病棟や在宅ケアでは対応困難な身体と心のつらさがある患者への対応や、人生の最期の時期を穏やかに迎えることを目的とした入院施設です。緩和ケアの専門的な知識・技術をもった医師が診察にあたり、看護師数も一般病棟より多い傾向にあります。院内の栄養士、理学療法士、作業療法士、医療ソーシャルワーカー、ボランティアなどと協働して多職種によるチームケアがなされています。

病室は多くが個室であり、病室の中に家族がくつろげるスペースがあるなど、プライバシーに配慮された構造になっています。家族が宿泊できる家族室や家族風呂、家族が調理できるキッチン、談話室などもあります。また、七夕やクリスマスなど季節ごとの行事や、音楽会などのレクリエーションを行っていることも多いです



3. 緩和ケアにおける療養で利用出来る経済的支援制度について

緩和ケアにおける療養で利用出来る経済的支援制度の一部を紹介します。詳細については、医療相談室の相談員へご相談下さい。

1. 高額療養費制度について

1か月（1日～月末）の保険診療分の医療費が一定額を超えた場合、超えたものが数カ月後に払い戻される制度ですが、保険者から「高額療養費限度額適用認定証」に交付を受けると初めから一定額の支払いで済ませることが出来ます。（高齢受給者証を除く）

2. 介護保険について

65歳以上、または40歳～65歳未満で特定の疾患（がん末期など16疾患）により、在宅での介護サービスを要する場合や介護施設への入所を要する場合に申請するものです。

3. 傷病手当金について

療養のために働くことが出来ず給料を受けられない時に、給料の3分の2が1年6カ月の範囲で支給されるものです。（国保以外）

4. 障害年金について

年金の被保険者である間に初診日のある病気・けがで障害になった場合に、支給されるものです。人工肛門の造設・喉頭摘出などの他、状態により受給出来る場合があります。年金の対象にならない状態でも加入している年金により一時金が支給されることがあります。手続きには多少時間を要します。

5. 身体障害者手帳について

法に定められた障害（ストマ造設・喉頭摘出など）がある場合、身体障害者手帳の交付を受け、各種福祉制度の活用が出来ます。

6. 生活福祉資金貸付制度について

社会福祉協会が行っている低所得世帯などに対する貸付制度で、療養費については無利子で貸付（諸条件あり）を受けられるものです。

7. 医療費控除について

1月から12月中に支払った医療費を所定の方法で税務署に申告すると、還付金として一部税金が戻ってくるものです。医療費の他、おむつ代（要件あり）・ストマ用品購入費用・一般的な医薬品の購入費用などが対象になります。

8. 生活保護

財産や他の制度を利用しても生活出来ない時に、足りない部分を補うために世帯構成に応じた生活保護費が支給されるものです。基本的に生命保険・車・家・年金・預金は財産とみなされますが、例外もあります。

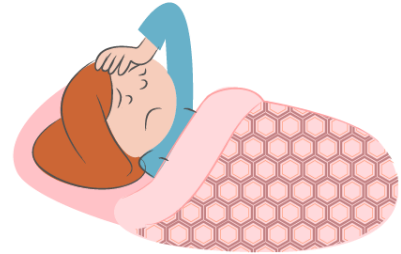


4. 緩和ケアにおけるよくあるご質問について

【在宅医療について】

◆ 自宅で急に具合悪くなった時は？

訪問看護師やかかりつけ医に相談し対応を確認しましょう。自宅で療養が困難な場合は、一時的に入院することも可能です。



◆ 自宅での介護は大変？

入院と比較すると、確かにご家族の負担は大きくなります。しかし、自宅で家族と一緒に過ごすということは、お互いにとって大切なかけがえのない時間となります。大切なことが伝わる、伝えられる場合があります。

在宅で利用出来る様々なサービスを利用しましょう。

◆ 家族で支えることは出来る？

適切なケアの方法をお伝えすることも、在宅緩和ケアを行う医療スタッフの大切な役割です。心配や気がかりについては、どんどん質問しましょう。一緒にサポートいたします。

◆ 在宅緩和ケアの費用は？

「家で介護するなんて、すごくお金がかかるのでは？」と思われるかもしれませんが。実際には、在宅緩和ケアが入院と比べて格段に費用がかかるといことはほとんどありません。入院と同様に医療保険や高額療養費制度が使えます。患者さんが40歳以上である場合は、病状によっては介護保険を使い日常生活のサービスを受けることが出来ます。ただし、在宅緩和ケアにかかる費用は、患者さんの状態、ご家族の介護力、医療機関の方針などによっても違うことがありますので、病院の医療相談窓口にご相談下さい。

◆ 自宅で最期を迎えることは出来る？

継続して訪問診療・看護を受けている場合は、自宅で最期まで過ごすことが出来ます。病状の変化や対応方法については、適宜医療者が相談にのり対応します。心配や気がかりについては遠慮せずご相談下さい。



【緩和ケア病棟・ホスピスについて】

- ◆ 緩和ケア病棟はどの時期から入院出来る？
時期については取り決めありません。手術や抗がん剤などの治療を行うよりも、つらい症状を緩和する治療を中心に行う方がよい時期であれば入院が可能です。

- ◆ 輸血や点滴などの治療は出来る？検査は出来る？
抗がん剤のがんに対する治療は行わない施設がほとんどですが、レントゲン検査や血液検査、輸血や点滴などの全身状態を維持するために必要な検査や治療を行います。

- ◆ 入院費はどのくらいかかる？
一般病院と同様に医療保険や高額療養費制度が使えます。施設によっては個室料が別途でかかる場合があります。無料個室を用意している施設もありますので、ご利用施設の相談窓口にお問い合わせください。

5. 南渡島地域包括緩和ケアネットワークとは

この地域には緩和ケアのネットワークがあり、各医療機関で連携を図っており、どこでもいつでも緩和ケアを受けることができます。各施設下記の連絡先にご相談ください。

*各施設により対応する窓口が異なりますので、各施設にお問い合わせしてください。

6. わたしが大切にしたいこと

- ◆ 治療や生活に関するご希望やご意見をお伝えください
わたしは、治療を受ける上で、生活する上で



ということを大切にしたいと思っています。

以下についてもご相談していただくことで、今後治療を進めていく際に参考になります。

- ◆ 病名・症状・治療方針について、どのように知りたいですか？

- 具体的にはっきり知りたい
- よくない情報はあまり詳しく知りたくない
- 知りたくない
- 今は決められない
- その他〔 〕

- ◆ もし病状が悪化したら、どこで療養したいですか？

- 自宅で療養したい
- 入院したい ⇒ 今までの病院 ホスピス緩和ケア病棟
- なるべく自宅で療養して必要があれば入院したい
- その他〔 〕

- ◆ 万が一、心臓や呼吸が止まった場合、心臓マッサージや人工呼吸器を希望しますか？

- 希望する
- 希望しない
- その他〔 〕

7. 日々の療養記録

| | 月 日 (曜日) | |
|---------|--|--|
| 痛み | ない <input checked="" type="radio"/> ある | <p style="color: red; font-weight: bold;">当てはまる所に○をつけてください。</p> |
| だるさ | ない <input checked="" type="radio"/> ある | |
| 吐き気 | ない <input checked="" type="radio"/> ある | |
| 便秘 | ない <input checked="" type="radio"/> ある | |
| 下痢 | ない <input checked="" type="radio"/> ある | |
| 不眠 | ない <input checked="" type="radio"/> ある | |
| 気持ちのつらさ | ない <input checked="" type="radio"/> ある | |
| その他 | <p>動くと痛い。 日中眠気が強くて困っている。 便通がなく下剤で調整した。 病気のことがショックで何も出来ない。 散歩し気分転換出来た。</p> <p style="text-align: center;">…など</p> | <p style="color: red; font-weight: bold;">上記以外の症状や気になること、変わったことはありませんでしたか？自由に記載してください。</p> |

| | 月 日 (曜日) | 月 日 (曜日) | 月 日 (曜日) |
|---------|--------------|--------------|--------------|
| 痛み | ない ある | ない ある | ない ある |
| だるさ | ない ある | ない ある | ない ある |
| 吐き気 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 便秘 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 下痢 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 不眠 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 気持ちのつらさ | ない ある | ない ある | ない ある |
| その他 | | | |

| | 月 日 (曜日) | 月 日 (曜日) | 月 日 (曜日) |
|---------|--------------|--------------|--------------|
| 痛み | ない ある | ない ある | ない ある |
| だるさ | ない ある | ない ある | ない ある |
| 吐き気 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 便秘 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 下痢 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 不眠 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 気持ちのつらさ | ない ある | ない ある | ない ある |
| その他 | | | |

| | 月 日 (曜日) | 月 日 (曜日) | 月 日 (曜日) |
|---------|--------------|--------------|--------------|
| 痛み | ない ある | ない ある | ない ある |
| だるさ | ない ある | ない ある | ない ある |
| 吐き気 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 便秘 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 下痢 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 不眠 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 気持ちのつらさ | ない ある | ない ある | ない ある |
| その他 | | | |

| | 月 日 (曜日) | 月 日 (曜日) | 月 日 (曜日) |
|---------|--------------|--------------|--------------|
| 痛み | ない ある | ない ある | ない ある |
| だるさ | ない ある | ない ある | ない ある |
| 吐き気 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 便秘 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 下痢 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 不眠 | ない ある | ない ある | ない ある |
| 気持ちのつらさ | ない ある | ない ある | ない ある |
| その他 | | | |

9. 緊急時の対応

症状が出た時の対応を書いておきましょう。

| 症状 | 対応 |
|-----------|------------------|
| 例) 痛みが強い時 | 例) 頓服の痛みどめも内服する。 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

【緊急時の連絡先】

| 診療所、訪問看護、病院 | 連絡先：電話番号 |
|-------------|-----------------------------|
| ① | () — |
| ② | () — |
| ③ | () — |
| ④ | () — |
| ⑤ | () — |
| ⑥ | () — |