

令和5年9月26日(火)

令和5年度南渡島ブロック老人クラブ連合会研修会

# 暮らしに役立つ 医療に関する豆知識

函館市医療・介護連携支援センター

看護師 近藤純香

# 本日の流れ

- **病院いろいろ・・・変化している病院について**

入院になった時の相談先

- **病気かも？・・・こまった時どうする？**

かかりつけ医とは

- **普段できる事。自分の体，知っていますか？**

- **何に困っているか？こうなるといいな！は千差万別！**

**あなたの思いを考える・話す事：人生会議について**

# 函館市医療・介護連携支援センター ほくと・ななえ医療・介護連携支援センター

函館市医師会病院内に  
2つのセンターがあります



# 病院いろいろ・・・ 変化している病院について

## 病院の「なぜ？」



「病院を移るといわれた，ここで診てくれないの？」

「入院したら，すぐ退院（転院）の話がでた」



# 突入どころか真っ最中：超高齢社会

[言葉の定義]

人口の65歳以上占める割合

7% . . . . 高齡化社会 (1975年 : 7.9 %)

14% . . . . 高齡社会 (1995年 : 14.6%)

21% . . . . 超高齡社会 (2010年 : 23.0%)

2023年 : 高齡者人口 (65歳以上)

函館市 : 36.8% 北斗市 : 31.3% 七飯町 : 34.7%

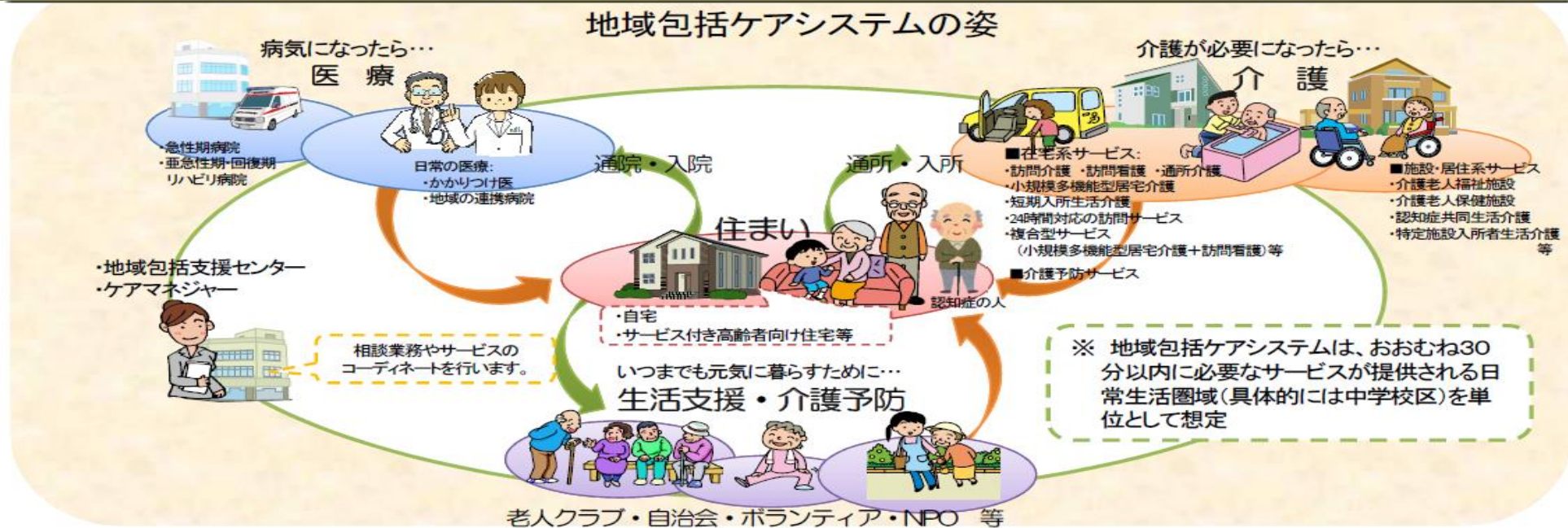
\* ちなみに, 全国高齡者人口 29.0%



# 超高齢社会， どうする？

## 地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現**していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差**が生じています。  
地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく**ことが必要です。



# 医療はどうする？ 地域医療構想

今後の人口減少，高齢化に伴う医療ニーズの質，量の変化や労働力人口の減少を見据え，質の高い医療を効率的に提供できる体制を構築するためには，医療機関の機能分化・連携を進めていく必要がある。

- ・ 2025年の医療需要と病床の必要量
- ・ 目指すべき医療提供体制を実現するための施策

\* 厚生労働省：地域医療構想について 参照



病院は、それぞれの役割を担い、役割に合わせて「人材」「もの」をそろえています。

急性期

回復期

慢性期

急性期の患者さん  
に対して、状態の  
早期安定化に向け  
て医療を提供する  
機能



在宅復帰に向けた医  
療やリハビリを提供  
する機能



長期にわたり療養が必要な  
患者さんを入院させる機能  
重度の障がい者（意識障がい  
含む）、筋ジストロフィー患  
者又は難病患者等を入院させ  
る機能





## 病院の役割

疾病や状態によっての適切な治療期間があり、その期間を目標に治療を行っています。



「入院したら、すぐ退院の話がでた」

× 「はやく次にいってください」

○ 「この期間で改善するように努めます」

× 「治っていないのに、病院を移るのは見捨てられた？」

○ 「急性期は脱した。生活していくのに必要な回復を目指す段階になった。」



# こんな時，どうする？



もう少しリハビリできたら家ですごせるかも・・・  
管がはいつているみたい・・・

## 相談先が，あります！！



・入院になった時の相談先を知っていますか？  
病院それぞれで名称は異なりますが，相談窓口があります。  
相談を受ける方の名称 **『医療相談員』 MSW**といます。

**入院中や通院中の様々な相談ができます！**

病気や退院先について，退院後の介護のこと，金銭  
等・・・**わからない時はすぐ、相談！！**



# 相談いろいろ・相談先いろいろ

相談内容によって、様々な職種が関係してきます。

- ・市役所
- ・包括支援センター
- ・居宅ケアマネジャー
- ・施設入所している方：施設の相談員・・・



**ご自身またはご家族の関わっている担当者のお名前などを控えておいて、いざという時に関係者に伝えていただくと、担当者間の連携がスムーズになります！**

# 全然相談先が思いつかない，そんな時は・・・

当センターには様々な経歴をもった職員がいますので，皆で知恵をしぼって相談に応じます！

必要に応じて，**医療機関**や**介護事業所**、**地域包括支援センター**と連携して地域の皆さんを支えます！

**函館市医療・介護連携  
支援センター**

**43-3939**

**ほくと・ななえ医療・介護  
連携支援センター**

**42-1232**

病気かも？こまった時どうする？

『かかりつけ医』に相談していますか？

『かかりつけ医』はいますか？





# かかりつけ医とは？

健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師

\* 日本医師会HP、厚生労働省HP 参照

- ◆健康に関する事をなんでも相談できる
- ◆必要な時は専門医師、医療機関に紹介してくれる
- ◆身近で頼りになる医師



# 『かかりつけ医』を持つメリット



- ◆ 日頃の皆さんの健康状態を知ってもらえる
- ◆ 症状に応じた専門家の紹介がスムーズ
- ◆ 病気の予防や早期発見・早期治療にもつながる

## 関係性ができてくると・・・

- ◆ ささいな事でも健康状態の変化を話しやすい
- ◆ 家族の健康についても相談しやすくなる

## 先生としても・・・

- ◆ 普段をやる事で、「どうするとよいか」の判断材料ができる

# 普段できる事 自分の体，知っていますか？



自分の日々の体の変化がわかるのは，自分です！

「変だな・・・」

「今までこんな事がなかった・・・」

**\* 大事な情報です！**

「こんな事がない」通常の状態は，どんな感じ？

血圧・脈拍・体温

体重

いつも何を食べているのか

おしっこは1日何回くらい行くか。色が薄い，濃い。

便秘気味，それともゆるい便か 等々・・・

# 先生に伝えるポイントとして・・・



「いつから？」

「どのような症状があるのか？」

「何に困っているのか？」

何に困っているかは、人それぞれです。

「症状」と「何にこまっているか」がわかると

**「どうするとよいか」適切な判断をする事ができるのです。**

**ぜひ、遠慮せず伝えてください！**

何に困っているか？  
こうなるといいな！は千差万別！  
あなたの思いを考える・話す事：人生会議について

皆さんにお聞きします。

どのように暮らしていきたいですか？

そして

なぜ、そのように思うのでしょうか？





# あなたの思いを考える・話す事：人生会議

あなたの大切にしていることや望み、  
どのような医療やケアを望んでいるか  
について、自ら考え、また、あなたの  
信頼する人たちと話し合うこと

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしものときのために  
ACP 「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～  
11月30日（いい暮らし・暮らね）は人生会議の日

話し合いの進めかた（例）

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。



あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたが信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合います。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

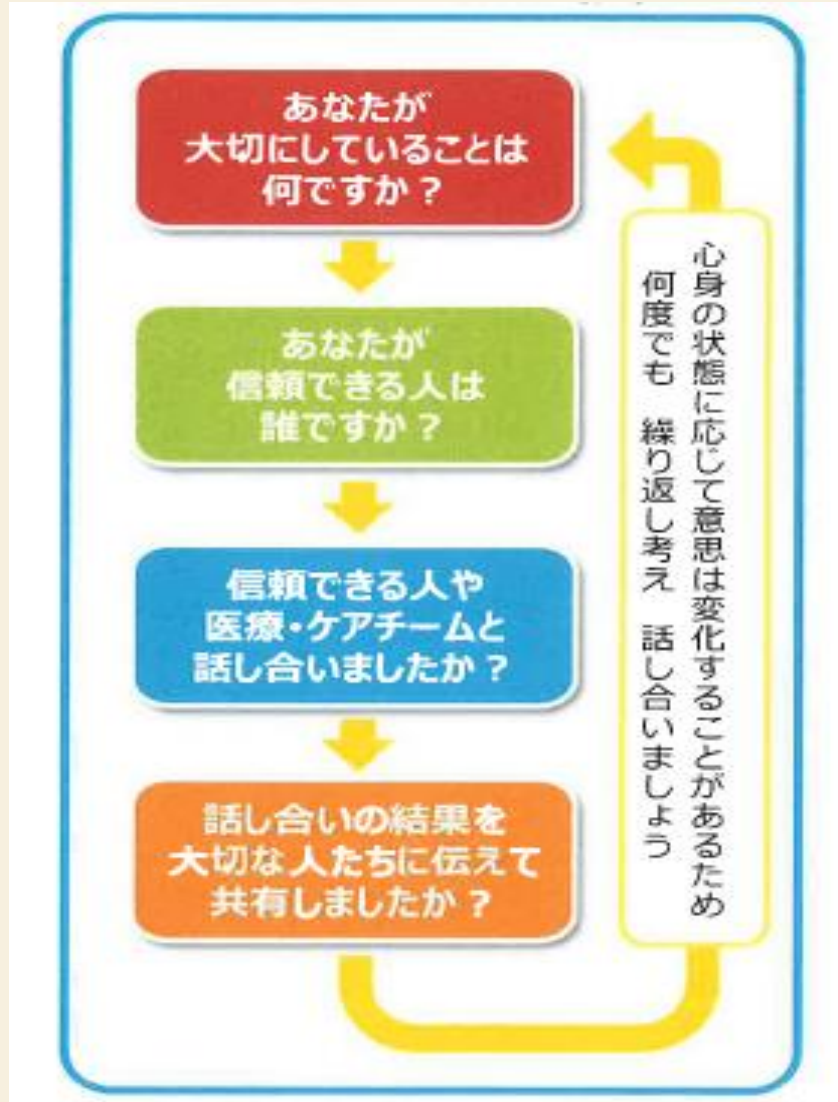
あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)



# いつ考えるのか？ 元気なうちです！！



**考える事  
そして、話し合う事！**

**思いは変化します。  
1回で決める！ではなく、  
何度でも！**

# 何をどう話したらいいか難しい・・・ こんな話からは、どうでしょう

どういう人生を送ってきたか

\* 意外に話した事ないかも？

好きな事 嫌いな事

病気になった時に、どう感じて何が辛かったか

芸能人の病気などの話を軸に、自分なら（あなたなら）  
どうするか話をする

生きている間に、どんな事をしたいか



# 皆さんの思いはどうでしょうか？

## ●あなたが大切にしている事は何ですか？

- ・ 家族や友人
- ・ 仕事や社会的役割
- ・ 身の周りの事が自分でできること
- ・ できる限りの治療が受けられること
- ・ 家族の負担にならないこと
- ・ 趣味
- ・ ひとりの時間が持てること
- ・ 経済的なこと
- ・ その他



## ●あなたが信頼できる人は誰ですか？

配偶者・子供・兄弟・友人・・・

担当ケアマネジャー・かかりつけ医・・・

自分の価値観・考え方を理解してくれる人は誰ですか？

## ●信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

信頼できる人と価値観・考えがわかるような話し合いをする事が重要になります！

## ●話し合いの結果を大切な人達に伝えて共有しましたか？

伝える事でああなたの思いを理解してくれ、もしもの時にあなたの思いを代弁してくれます！



# 『人生会議』とは

「医療やケアの方針を話し合う」となった時、それは医者や看護師「医療の仕事」と思ってしまったていないでしょうか？  
医師や看護師も話し合いの一員ではありますが、



主役は皆さんです

皆さんが自分らしく人生をいききる為に、  
私達専門職は知恵をしぼります！

よろしくお願ひします



# おわりに・・・

色々お話ししましたが、医療・介護の場面でわからない事が多くあると思います。そんな時に、

『**函館市医療・介護連携支援センター**』

『**ほくと・ななえ医療・介護連携支援センター**』

を思い出していただけると幸いです。

**ありがとう  
ございました**

ご清聴  
ありがとうございました

