

令和7年2月20日（木）
人見町在宅福祉委員会

在宅医療について

函館市医療・介護連携支援センター

在宅医療とは

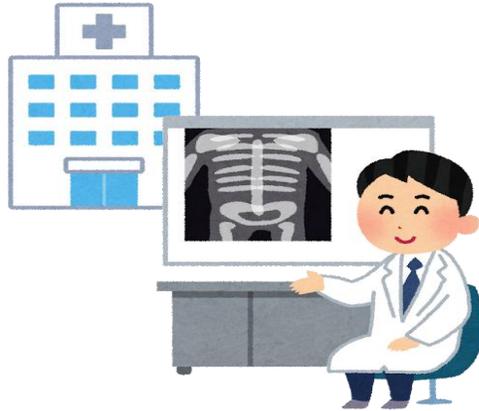
外来や入院ではなく、**自宅など**の生活の場で、医療職が診療や治療、処置などを行うこと



「在宅」とは、自宅はもちろん、老人ホームや高齢者住宅なども含まれます。

一人で医療機関への通院が困難な方は、在宅医療を受けることが可能です。特定の病気や、重症であるなどは関係ありません。

病院と在宅医療の違い



病院医療の目的

患者さんの命を救い治療すること



在宅医療の目的

患者さんの日々の生活を安心して過ごしてもらおうこと



在宅医療

メリット : 通院の負担が減ったり, 自宅という自由に安らげる環境に居られること

デメリット : 緊急時に病院のように高度な画像検査や手術がすぐに出ないこと

安心して過ごすために：在宅医療に関わる人たち

医師をはじめ，歯科医師，訪問看護師，薬剤師，栄養士，リハビリ専門職なども訪問が可能です。多くの専門職が関わり，在宅療養をお手伝いします。



医師



歯科医師



訪問看護師



薬剤師



栄養士



リハビリ専門職

介護保険を利用する場合は，ケアマネジャーがケアプランを作成，様々なサービスの調整，専門職と連携して関わっていきます！



ケアマネジャー



こんな時，どうする？

退院したが，自宅での療養が必要となった時



入院先には，こんな頼れる人がいます！

医療相談室

地域医療連携室

地域連携室

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
の名前などを控えておいて，入院した時など
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！**



こんな時、どうする？ 通院が大変になった時

『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

- ◆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

* 日本医師会HP, 厚生労働省HP 参照



『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

自分の体のこと，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・・・



自分の体のこと, 知っていますか?

・血圧について

* 血圧 診察室血圧 140/90mmHg
家庭血圧 135/85mmHg

普段の血圧の値はどのくらい?
その値はいつ, 何時頃測った?

・脈拍について

* 正常値 60~100回/分

普段の脈拍どのくらい? リズムはどんな感じ?
静かにしている時, 動いている時はどのくらい?

血圧・脈拍の数値は, その時の良い状態も悪い状態も表しています。**意識**してみてください!



例えば・・・



死因順位（2023年：令和5年）

- 1位 悪性新生物
- 2位 心疾患
- 3位 老衰
- 4位 脳血管疾患

心疾患の割合

- 1位 心不全
- 2位 虚血性心疾患

*心不全とは

心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり生命を縮める病気

1週間で2～3kg 体重増加
いつもより 血圧低い・
脈拍がはやい

いつもと、違うはココ！





自分の体のこと，知っていますか？

・ 体重について

普段の体重はどのくらい？ その値はいつ測った？
測った時の服装はどんな感じ？

・ 食事について

いつもどんなものをどのくらい食べているか

『大して食べていないんだけどな～』
・・・本当でしょうか？
好きなものは，食べますよね？
何が好きですか？



食べているのに体重が減る
そんな事ありませんか？
・ 食べているとは，何をどの
くらい？
・ 体重が減るようなトピック
は何かある？

体重が増えるトピックいろいろ・・・

- ・ 食事摂取量の増加
- ・ 体内に水分がたまる
心不全や腎臓の機能が低下など
- ・ ホルモンの変化

などなど

1～2週間の間に、急に、は何かがおきています。
いつもとは違う事は何か？考えてみましょう。
わからない時は、周りに相談！
こういう時こそ、かかりつけ医に相談！



体重が減るトピックいろいろ・・・

- ・ 食事摂取量が低下
- ・ 病気にかかると代謝が増えるので、エネルギーを消費している
- ・ 筋肉量の低下

40歳以上	1年で1%
食事1/2減る	1日0.2%減る
寝たきり	1日0.5%減る
炎症	1日1Kg減る
絶飲食・安静	1週間35%減る

などなど

食べる量や筋肉が減るのは、何かがおきています。
いつもとは違う事は何か？考えてみましょう。
わからない時は、周りに相談！
こういう時こそ、かかりつけ医に相談！



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！

おわりに

自分の日々の体の変化がわかるのは、**自分**です！

そして、

- ・ **自分のほかに変化に気づいてくれる人**
- ・ **自分の事を知っている人**

家族，友人，近所の人，地域の相談先などなど・・・
自分の周りにどんどん増やしてください！

医療でできる事はほんの一握りですが，困った時は
ぜひ皆さんの体の事，考えている事を教えてください！

