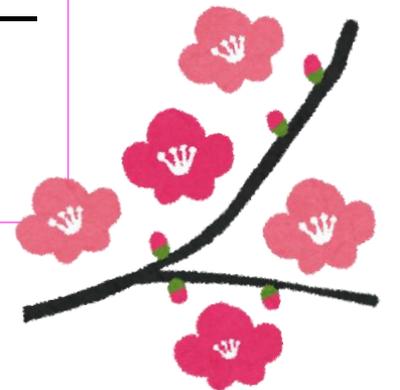


暮らしに役立つ 医療に関する豆知識



令和8年2月18日（水） 函館市谷地頭老人福祉センター
2月26日（木） 函館市湯川老人福祉センター





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





センターの役割

函館市 医療・介護 連携支援 センター

どこ？

何について？

何をする？



- ◆ 医療・介護に関わる関係者の方々へ⇒連携のサポート
- ◆ 市民のみなさまへ⇒在宅医療などに関する不安や悩みの相談
医療機関や介護事業所などの情報提供など



医療について

病院の「なぜ？」



「入院してすぐ、退院/病院を移る話がでた」

「治っていないのに、病院を移るのは見捨てられた？」



豆知識：入院機能をもった病院は，患者さまの病状（時期）に合わせ，それぞれの役割を担っています。
病状や治療内容によって，**入院期間には目安があります。**

急性期

回復期

慢性期

急性期の患者さまに対して，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

長期にわたる医療療養が必要な患者さまを受け入れる機能





「入院して**すぐ**，退院/病院をうつる話がでた」

×

「**はやく**，次にいってください」



今の病気の**治療のめどが**ついたら，次の段階の病院へうつる（問題なければ退院）ため，**まずは**説明したい！

このような動きになると知ってほしい！

心づもりをしてほしい！



豆知識：病院から話をきく時，その場に誰がいるか意識してみよう！

それぞれの得意分野



<医師>

病気の説明（検査結果など）
病気がどのように経過するののかの見通しなど



<看護師>

治療の経過に合わせて，熱や血圧，食事状況などを把握
24時間の状況，病棟での患者さんの動き具合の把握



<医療相談員>

治療の経過をみながら，入院前の生活ができるかどうか考え，必要に応じて介護サービスを検討し，各方面と連絡・調整をする。



豆知識：聞きたい事を誰に何を聞くのがいいか考えてみよう！



<医師>

病気の経過や予後については、この人！だけど聞きづらい・・・
そんな時は、病棟看護師さん、師長さんに聞いてみよう！



<看護師>

病気の事や日常の注意点などについては、この人！・・・聞きづらい？
そんな時は、医療相談員さんに相談しよう！



<医療相談員>

移る病院の事、退院後の生活の事、介護サービスの事、金銭の事など生活に関わる事は、この人！・・・いつ、どの人に相談？
病棟看護師さんに、相談したい事を伝えてつないでもらおう！



豆知識：知っておくと助かる，病院内の相談窓口

病院内

医療相談室

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，金銭面等…**

*** クリニックや診療所に関しては相談室がない所が多く，看護師や事務員の方が対応している所もあります。**



**豆知識：次の段階に移る話，治療の選択の話を受けた時など，
こう聞いてみよう！**

自分にとってのいい事は何か？悪い事は何か？

いい事100%！は，ありません。
自分にとっていい事・悪い事をきいてどうしたいかを決めるのは，
自分自身です。

決める判断材料を，医師や看護師，医療相談員にどんどん
聞いて相談してください！



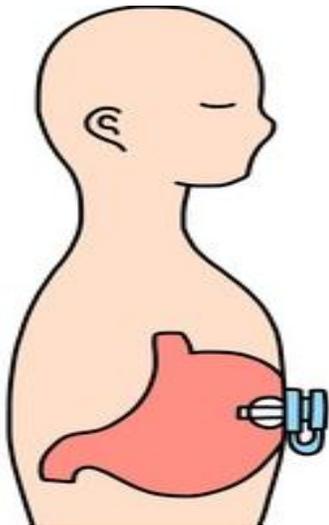
**口から食事をする事が難しい・・・
そんな話がでたらどうしますか？**

一緒に考えてみましょう！





胃ろうって何？



<胃瘻>

お腹に開けた穴にチューブを通し，直接胃に食べ物をいれる

- ・胃腸に栄養がはいるため，自然に近い消化機能を使っでの栄養吸収ができる。（腸内細菌のバランスや免疫力を維持）
- ・口からの食事より誤嚥のリスクがすくない。
- ・場合によっては，口から食べる楽しみも並行できる。
- ・そのままでの入浴が可能。
- ・チューブ周りの皮膚が炎症をおこす可能性がある。
- ・チューブの交換が必要（約1～6か月毎）
- ・医師による施術。



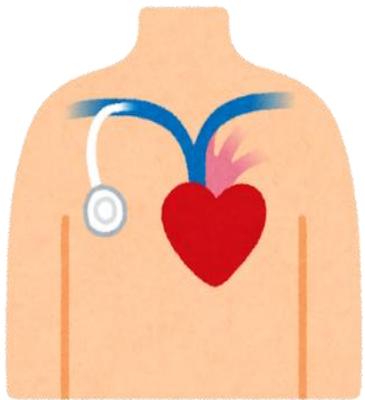
点滴って何？



<末梢点滴>

腕や手などの皮膚の表面に近い静脈にプラスチック製の針をいれ，点滴すること。

- ・挿入が比較的簡単
- ・長くは入れておけないため，3～4日毎差し替えが必要。
- ・液漏れすることがある。
- ・高カロリーを入れる事はできない。



<中心静脈点滴>

心臓近くの太い静脈に管がはいり，点滴すること。

- ・医師による施術。
- ・比較的長くいれることができる。
- ・液漏れはないが，管による感染がおきる可能性がある。
- ・高カロリーを入れる事ができる。

**なるべく入院したくない！
普段からできる事はある？**

一緒に考えてみましょう！





自分の体を知ろう！



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・・・」などなど

「こんな事がない」元気な状態は、どんな感じ？

血圧・脈拍・体温は？

体重は？

いつも何を食べている？

おしっこは1日何回くらい行く？便秘気味？それともゆるい便？

等々……



自分の体を知ろう！

・血圧について

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

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！



脈の測り方

実際にふれて測る事の良いところは？

脈の回数だけではなくリズム・強弱がわかります！





自分の体を知ろう！

・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

体重は、食事の量や脂肪だけではなくからだ全体をしる目安になります。意識してみてください。



死因順位（2024年：令和6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

いつもと違うはココ！



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



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

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！
かかりつけ医に受診して相談です！





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

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！
かかりつけ医に受診して相談です！





自分の体を知ろう！

・排尿について

1日何回，おしっこに行く？ 時間の間隔は？
水分を，どのくらいとっている？

・排便について

毎日，排便がある？ どんな時に排便がある？
いつもどんな形状？

体調に変化がある時，回数や量などに影響が出る事が多いです。 **意識**してみてください！





ちなみに・・・

「**今までは**」●●だったけど、
「**何時**」から「▲▲」になっている。

今までは？

いつから？

何に困って
いる？

今までこんな事がなく、心配だ。
周りから、病院いったほうが良いと言われた。
そのせいなのかわからないが、**動くと少し苦しい**。などなど

「**気になる事**」が、「いつからか」「何にこまっているか」など、日常での経過は医療者にとって「**どうするとよいか**」「**何が起きていますか**」を判断する大事な情報です。
ぜひ、遠慮せず伝えてください！



さらに，ちなみに・・・

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，主治医，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！





おわりに

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』

を思い出していただくと幸いです。

◆ 函館市医療・介護連携支援センター

4 3 - 3 9 3 9

