

# 人生をさいごまで自分らしく 過ごすために

～在宅医療を知り、大切な人と思いを共有～

天草市の高齢化率は約40パーセント。高齢化が進むにつれて、医療や介護が必要になる人の割合は増加していきます。また、誰にでも思いがけない事故や病気により、突然介護が必要になる可能性があります。

もし療養が必要となったときでも、医療と介護のサービスを組み合わせて利用することで住み慣れた自宅で過ごすという選択肢もあります。

人生の最期は、いずれは誰にでも訪れます。自分や家族が最期までどこで過ごしたいのか、どんな希望を持っているのかなどを大切な人と話し合ってみませんか。

☎ 高齢者支援課 ☎24-8806



主な内容

- 2 在宅医療
- 8 いきいき健康
- 10 令和元年度決算
- 14 暮らしの情報
- 26 市民のひろば
- 28 世界遺産トピック／天草見どころ図鑑
- 29 キラリ天草人
- 30 未来のスター／和んチーム
- 31 わたしの記念日
- 32 宝島のわだい
- 34 お出かけ情報
- 35 休日在宅病・医院  
水道修繕当番店／献血日程
- 36 DV・児童虐待相談



マイチロ



Facebook



Instagram

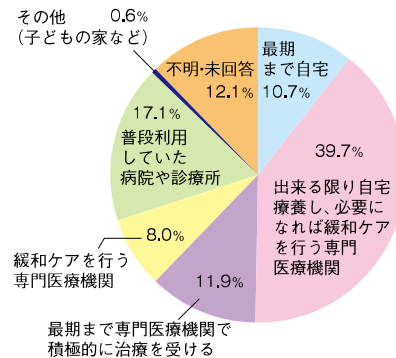
人のうごき 9月末日現在

9月中の異動		※( )内は前月比	
人 口	78,490 (80減)	出生	53人
男	36,847 (52減)	死亡	84人
女	41,643 (28減)	転入	75人
世帯数	36,831 (30減)	転出	124人

**あなたは最期まで  
どこで過ごしたいですか**

令和2年1月に市が実施した「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」によると、65歳以上の人のうち、約5割の人ができる限り最期まで自宅で過ごしたいと回答しています。

Q.もし自分が治る見込みがない病気で死期が迫っているとしたら、どこで療養生活を送りたいと思いますか(単数回答)。



一方で、自宅療養を希望した人でも、実際に自宅療養が実現可能かどうか尋ねたところ、約7割の人が「難しいと思う」と回答しました。

その理由としては多い順に、介護してくれる家族に負担がかかるから

・病状が急に悪くなった時の対応に自分も家族も不安だから  
・病状が悪くなった時にすぐに入院できるか心配だから  
という理由でした。

本人の病状や家族の協力が得られるかなど、在宅で療養できる条件は個人によって異なりますが、次のページでは、自宅で過ごしたいという希望に沿うための「在宅医療」という選択肢を紹介します。

# 在宅で過ごすことの不安

まずは  
お気軽に  
ご相談を

訪問看護ステーション天草ブロック代表  
Cruto 大矢野 看護師 濱崎 奈津子 さん



訪問看護とは、主治医が訪問看護の必要性を認めた場合に、看護師が自宅を訪問して、その人の病気や障がいに応じた看護を行うことです。病状や障がいの程度に関係なく受けることができ、24時間365日対応します。健康状態の悪化防止や回復に向けてお手伝いするとともに、主治医の指示を受け病院と同じような医療処置も行います。ご本人やご家族の希望に寄り添いながら、自宅で自分らしく安心して過ごしてもらえるようにサポートしていきます。

## 在宅で受けられる医療の例

診察、注射、点滴、  
血液や心電図などの検査、  
人工呼吸器の管理、緊急時の往診 など

## 天草市独自の高齢者と家族への支援

### ■在宅寝たきり老人等介護者手当支給

毎年9月30日を基準に、要介護4・5などに該当する人を在宅で1年以上介護している人に手当を支給（年額10万円）。その他要件は問い合わせください。

圏高齢者支援課 ☎24-8806 /

福祉課 ☎32-6071

### ■介護用品の支給

要介護4・5の高齢者等を在宅で介護している住民税非課税世帯に対して紙おむつなどの介護用品を支給（月額6,250円を限度）。

圏高齢者支援課 ☎24-8806

天草東地域包括支援センターあじさい  
社会福祉士・介護予防支援員 岩崎 千夏さん



地域包括支援センターは高齢者の生活全般の相談に対応する地域の窓口です。介護保険の申請のサポートや、要支援認定を受けた人の介護予防プランを作成し、体の機能が低下しても、リハビリや住宅の改修など適切なサービスを組み合わせる環境を整え、自立した生活ができるようにお手伝いします。介護や自宅での生活に不安を感じた時は、お気軽にご相談ください。

## 介護保険で利用できるサービスの例

- 通所介護（デイサービス）
  - 通所リハビリテーション（デイケア）
  - 短期入所生活介護（ショートステイ）
  - 訪問介護 ●訪問入浴介護 ●訪問看護
  - 訪問リハビリテーション ●福祉用具貸与
  - 福祉用具購入費支給 ●住宅改修費支給
  - 小規模多機能型居宅介護 など
- ※サービスの利用には要介護認定が必要。  
※負担割合に応じた自己負担額や支給上限額があります。

## 在宅医療を受けたいときは・・・

在宅医療を行うには、家族の同意や家の設備など整えるべき条件がいくつかあります。

1つずつ条件をクリアするために、医療や介護の両面で相談する人が必要です。

まずは、次の人に相談してみましょう。

- ・主治医またはかかりつけ医
- ・医療機関の病院連携室・相談室
- ・担当のケアマネジャー
- ・各地域包括支援センター ▶



**在宅医療を知っていますか？**

在宅医療は、医療を必要とする通院困難な方々が地域において、在宅で安心した生活を送れるよう医療・介護・福祉・行政など多職種が連携して患者さんや家族の皆さんを支援することです。

天草都市医師会では、在宅医療推進室・在宅医療介護連携室を設置し「かかりつけ医」を中心とした在宅での医療はもとより、入退院時や日常の療養生活の支援、症状急変時や在宅での「みとり」などの支援を行っています。また、天草地域医療センターと河浦病院内に天草地域在宅医療サポートセンターも設置されました。在宅で医療などを希望される場合は「かかりつけ」の先生に相談されるようお願いいたします。

天草都市医師会  
会長 酒井 一守さん



<h3>ケアマネジャー</h3> <p>要介護者が必要なサービスを利用できるよう、市町村、かかりつけ医、サービス事業者などと調整を行いケアプランを作成します。</p>	<h3>地域包括支援センター（相談・支援）</h3> <p>高齢者のさまざまな相談対応や在宅生活を支援するための体制をつくります。</p>	<h3>各病院の連携室・相談室</h3> <p>地域の医療機関や在宅サービス事業所と連携を行い、安心して在宅生活を送れるように支援します。</p>
<h3>ホームヘルパー（訪問介護員）</h3> <p>入浴や排せつ、食事等の身体介護や、調理・洗濯などの生活援助を行います。</p>	<h2>多職種が連携して在宅医療をサポート</h2>	<h3>訪問診療（医師）</h3> <p>通院が困難な人の自宅を医師が訪問し、診察・治療を行います。</p>
<h3>理学療法士・作業療法士 言語聴覚士（訪問リハビリテーション）</h3> <p>運動機能、日常生活動作、摂食機能を評価し在宅での生活が継続できるよう指導します。</p>		<h3>訪問看護（看護師）</h3> <p>かかりつけ医の指示の下、点滴などの医療管理面のケアや指導を行います。</p>
<h3>管理栄養士</h3> <p>食べやすい食の提案・低栄養状態の改善など、食を通して自立支援を行います。</p>	<h3>薬剤師</h3> <p>薬を届け、飲み方や副作用、管理方法などの指導や相談対応を行います。</p>	<h3>歯科医師</h3> <p>入れ歯に関する困りごと、むし歯の治療、口腔ケアや飲み込むための訓練を行います。</p>

## 在宅医療のデメリット

- ・入院より家族の負担が大きい
- ・本人以外に家族や親族を含めた意思の統一が必要
- ・画像検査や病気を治すような積極的な治療は難しい
- ・入院時と比べると緊急時の対応に時間がかかる

## 在宅医療のメリット

- ・通院の負担が減る
- ・住み慣れた自宅で過ごすことができる
- ・自由な生活を送ることができる
- ・医療費が入院より安く済む場合が多い

# 「どのように生きるか」を伝え合う ~人生会議の進め方~

「人生会議」とは、“もしも”のときに備えて、自分が大切にしていることは何か、どんな思いや希望を持っているかを整理するとともに、自分が望む医療やケアについて家族や信頼できる周りの人たちと話し合い、共有する取り組みです。

「どのように死を迎えるか」を決めるものではなく、「どう生きたいか」自らの人生観、価値観を見つめ、考え、話し合い、伝えることが大切です。

結論を急ぐ必要はありません。そして想いは常に変わっていくもの。色々なタイミングで繰り返し話し合います。

- ①大切にしていることは何かを考える
- ②信頼できる人はだれかを考える
- ③かかりつけ医に相談する
- ④信頼できる人と話し合う
- ⑤医療・介護従事者に伝える

## 思いを伝える「わたしのノート」

いきなり話し合いをしましよと言っても、やり方も分からないし、きっかけもない。そんな時に役に立ててほしいのが天草郡市医師会が制作した「わたしのノート」です。

このノートは、書くことだけを目的とせず、「話し合う」過程を大切にしたいとの思いが込められています。ノートは郡市医師会で配布され、書き方を説明する動画が11月末に公開予定です。信頼できる伝えたい相手は誰か。その誰かと一緒に書くもよし、いつもお世話になっている医療・介護従事者の人と書くもよし。普段から気軽に話し合っておきませんか。



▲書き方説明動画 (11月末公開予定)

### 第1章 わたしの歩んできた人生

- ・私自身のこと、私の好きなもの、自分史
- ・家族の思い出、友人、お世話になった人へのメッセージ

### 第2章 わたしが受けた医療・介護

- ・日常の健康管理、介護が必要になったら
- ・私らしい最期の迎え方

### 第3章 わたしの財産について

- ・資産、負債について
- ・公正証書遺言について

### 第4章 わたしの葬儀・お墓について



※ノートは高齢者支援課、各支所でも配布。

☎天草郡市医師会 ☎22-2309

## 家での生活を諦めないでよかった

母が体調を崩して入院した時、環境が変わったことに混乱し、入院が母の負担になると感じたことから、できるだけ自宅で見ようという決心をしました。

退院後、通院が難しくなったため、訪問看護や訪問リハビリを利用して生活していました。しかし、突然母の体調が悪くなることもあり、このまま様子を見ていいのか、救急車を呼ぶべきなのか、判断に迷うことがありました。しかし、訪問看護師さんに24時間いつでも電話で相談でき、駆けつけて、かかりつけ医に繋いでもらえるという安心



▶松本涼子さん  
退職を機に横浜から天草にUターンし、母親と一緒に暮らす

感がとても心強かったです。

また、訪問看護で入浴してもらえるところがあり、何もかも自分で背負わなくていいんだ、と、ずっと気持ちが悪くなりませんでした。

在宅での療養の一番いいところは、本人が当たり前のように過ごせること。入院だと会いたい人に会うこともできないけれど、家だといつでも誰でも会いに来てと言えて、母は最後までたくさんの人に囲まれていました。家で看取ることができて、私はもちろん、親戚一同みんな良かったと言ってくれます。



先生で笑顔のお母さん  
▲訪問診療の先生と笑顔のお母さん

たくさんの方がチームとなって携わり、本人と家族を支えてくれます。母の介護を通して、介護は家族だけが負担を背負う必要はないとわかりました。

## わたしのノートで家族の

### 思いを受け取ることができました

在宅介護でお父さんを看取ったご夫婦のお話

2年前に93歳で亡くなった父は、元気な時から「できるだけ最期まで家で過ごしたい」と言っていたので、体力が落ちて通院が難しくなったときに、私たちが育ててもらったことへの恩返しをしようと、父の希望どおり在宅医療に切り替えました。

その後、ケアマネジャーさんと相談しながら、訪問看護や訪問リハビリを利用して自宅で過ごすなかで、父は「わたしのノート」と出会いました。ノートには自分の思いを書き残し、それは別に父母の連名で「延命治療は望みません」と手紙を残していました。

父がこれ以上の積極的な治療が難しくなったとき、ノートや手紙のおかげで、私たち家族も父の思いを尊重した決断ができました。最後は会いたくとも会って穏やかに送り出すことができました。ノートに残してくれた「ありがとう」の言葉に、私たち家族も救われた思いでした。

振り返ると、自宅での介護は大変なこと多かったです。でも、たくさんの人に支えてもらってありがたさに気付かせ



▲お父さんが書き残したわたしのノート

てもらいました。また父が気持ちをノートに残してくれたことがきっかけで、本人や他の家族とも会話が増えて、希望をみんなで叶えてあげられたことに満足しています。

よく「家族に迷惑を掛けたくない」と言われますが、家族だからこそ伝えておかなければならないことがあると思います。

わたしのノートが勇気を出して周囲に相談したり、大切な人と話しをするきっかけになるといいなと思います。



▲訪問看護師を講師に招いた出前講座

## 出前講座

市では在宅医療や介護保険制度などに関する理解を深めてもらうため、各種団体の研修などの機会に、講師を派遣して住民講座を開催しています。

申し込みなどの詳細は高齢者支援課にお尋ねください。



▲天草市の出前講座