

ご相談ください

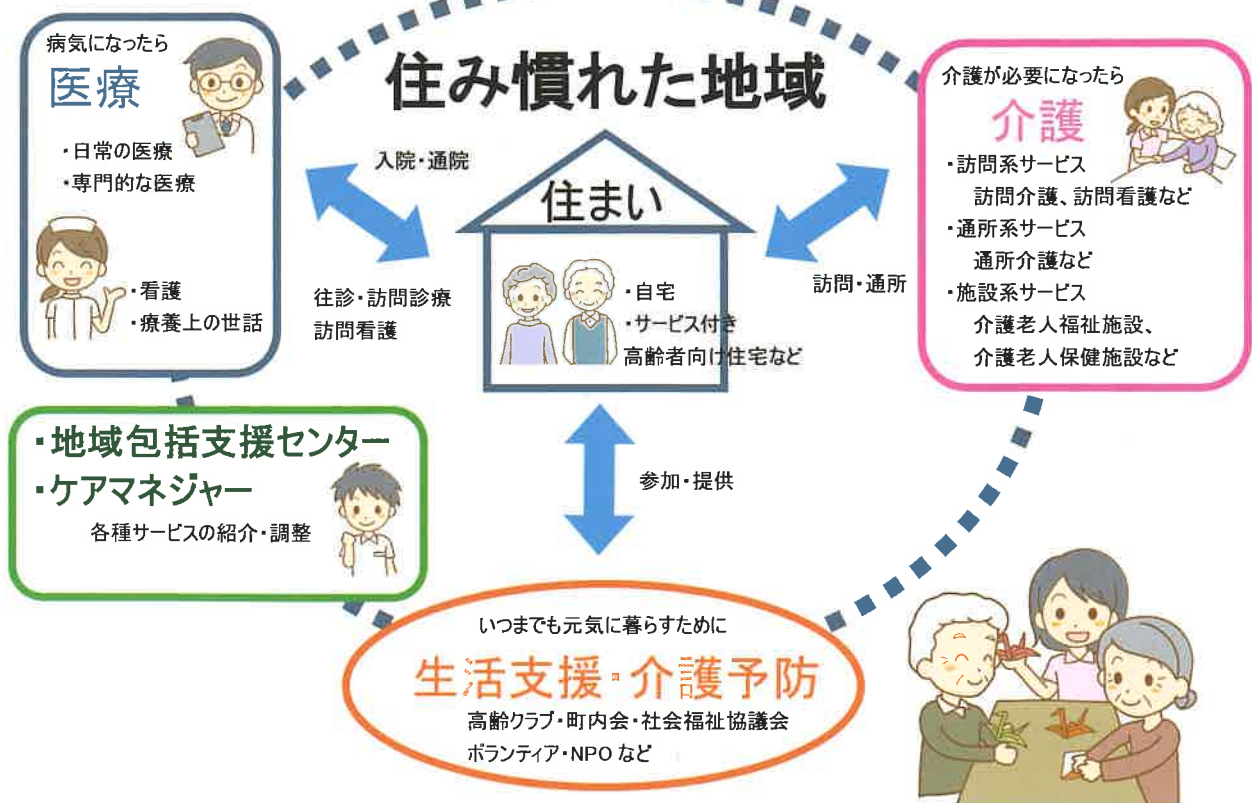
# 在宅医療・在宅介護

高齢化が進み、病院で長期の入院生活を送る方や、介護施設に入所する方が増えていますが、多くの方は住み慣れた地域での生活を望んでいます。

しかし、実際に在宅で医療や介護サービスを利用すると、「どのようなサービスが利用できるのか?」「利用する際の手続きはどうしたらよいのか?」と迷うことが多いと思います。

松山市では、地域包括支援センターを中心に各医療団体と連携し、在宅で療養する高齢者の方々やそのご家族をサポートしていますので、各相談窓口を、ぜひご活用ください。

## 地域包括ケアシステム







松山市の人口は、今後緩やかに減少しますが、高齢者数は増加していきます。高齢者の方々が、病気や認知症などによって、介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援などのサービスが一体的に提供される仕組み(地域包括ケアシステム)を作っています。

松山市

# 在宅療養を支える「医療」

## 「かかりつけ医」を持ちましょう



「かかりつけ医」とは、患者さんの身近にいて、日頃から健康相談を行ったり、病気になったときには最初の診断・治療を行う医師のことです。必要があれば、適切な専門医に必要な情報を添えて紹介することも行ってもらえます。

 <p>診療所</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日々の健康管理や療養管理に加え、必要に応じて高度な医療を提供する病院を紹介します。また、通院が困難な人に対して自宅に訪問する「往診」や「訪問診療」を行っている診療所もあります。</li> </ul>
 <p>病院</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規模の大きな病院では、急性期の治療から在宅療養生活の橋渡しの役割を担っており、かかりつけ医と連携し、病状が急変したり検査が必要となった際に入院を受け入れることで在宅医療をバックアップします。</li> </ul>
 <p>歯科診療所</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の治療や口腔ケアを行う歯科診療所の中には、通院が困難な人に対して、歯科医師が訪問して治療や口腔ケアを行う訪問歯科診療を実施している診療所があります。かかりつけ医と同様に「<b>かかりつけ歯科医</b>」を持ち、相談しましょう。</li> </ul>
 <p>薬局</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医師の処方により、必要な薬を調剤する薬局の中には、外出が困難な人に対して、薬剤師が自宅に訪問し、薬に関する説明や相談、服薬管理などを行う訪問薬剤管理指導を実施している薬局があります。普段、薬を受け取っている「<b>かかりつけ薬局</b>」に相談しましょう。</li> </ul>

# 在宅生活を支える「介護」

## 「ケアマネジャー」に相談しましょう

介護保険の各種サービスを受けるためには、要支援・要介護認定を受けて、ケアマネジャーに「ケアプラン」を作成してもらう必要があります。

 <p>通所系サービス</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護事業所で食事、入浴、レクリエーションなどの生活支援を日帰りで受けられる<b>通所介護（デイサービス）</b>や、介護老人保健施設や医療機関で生活機能向上のためのリハビリを日帰りで受けられる<b>通所リハビリテーション（デイケア）</b>などがあります。</li> </ul>
 <p>訪問系サービス</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自宅で、介護士により入浴、排せつなど日常生活の介護や、掃除、洗濯などの生活支援を受けられる<b>訪問介護（ホームヘルプ）</b>、看護師により療養上の世話や看護を受けられる<b>訪問看護</b>、理学療法士や作業療法士などによりリハビリを受けられる<b>訪問リハビリテーション</b>などがあります。</li> </ul>
<p>通所、訪問、泊りを組み合わせて使うサービス</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊りのサービスを組み合わせて受けられる<b>小規模多機能型居宅介護</b>などがあります。</li> </ul>

※これらのサービスの他にも、介護保険では様々な種類のサービスがあります。

# 在宅医療や在宅介護の相談窓口一覧

## 松山市の設置する相談窓口

松山市地域包括支援センター（介護保険・介護サービスについての相談）		
地域包括支援センター湯築・桑原・道後 担当地区：湯山・五明・伊台・道後・湯築・桑原	松山市持田町1丁目3-30	TEL 089-993-5666 FAX 089-993-5668
サブセンター五明・伊台・湯山 担当地区：五明・伊台・湯山	松山市末町甲9-1 (愛媛県在宅医療研修センター3階)	TEL 089-993-5661 FAX 089-993-5691
地域包括支援センター石井・浮穴・久谷 担当地区：石井東・石井西・浮穴・久谷	松山市東石井7丁目3-32 (松山市農業協同組合施設)	TEL 089-957-0808 FAX 089-957-3303
サブセンター浮穴・久谷 担当地区：浮穴・久谷	松山市東方町甲1272-1 (JAえひめ中央施設)	TEL 089-905-8889 FAX 089-905-8778
地域包括支援センター小野・久米 担当地区：小野・久米	松山市南鷹子町740 (鷹子老人福祉センター2階)	TEL 089-970-3761 FAX 089-975-7620
地域包括支援センター東・拓南 担当地区：番町・八坂・東雲・素鷺	松山市築山町5-11	TEL 089-915-7760 FAX 089-915-7763
地域包括支援センター雄郡・新玉 担当地区：雄郡・新玉	松山市千舟町8丁目128-1 (JAえひめ中央施設)	TEL 089-993-7220 FAX 089-993-7221
地域包括支援センター味酒・清水 担当地区：清水・味酒	松山市清水町3丁目15 (清水小学校北校舎1階)	TEL 089-911-1135 FAX 089-911-1140
地域包括支援センター垣生・余土 担当地区：垣生・余土	松山市保免西4丁目5-25 (余土中学校隣、盲天外通り)	TEL 089-989-7600 FAX 089-971-6510
地域包括支援センター生石・味生 担当地区：生石・味生	松山市別府町177-1 (味生ふれあいセンター1階)	TEL 089-953-3888 FAX 089-952-3890
地域包括支援センター三津浜 担当地区：宮前・三津浜・高浜・興居島	松山市祓川2丁目10-23	TEL 089-953-1130 FAX 089-953-1150
地域包括支援センター中島 担当地区：中島	松山市中島大浦1626番地 (中島支所3階)	TEL 089-997-0454 FAX 089-997-0454
地域包括支援センター潮見・久枝 担当地区：潮見・久枝	松山市鴨川2丁目12-8	TEL 089-994-8765 FAX 089-994-8766
地域包括支援センター和気・堀江 担当地区：和気・堀江	松山市堀江町甲338-2	TEL 089-911-8005 FAX 089-911-8006
地域包括支援センター北条 担当地区：浅海・立岩・難波・正岡・北条・河野・粟井	松山市河野別府937-1 (北条社会福祉センター1階)	TEL 089-992-0117 FAX 089-992-0118
松山市介護保険課 (基幹型地域包括支援センター)	松山市二番町4丁目7-2 (松山市役所別館2階)	TEL 089-948-6949 FAX 089-934-0815

ご自分やご家族だけで、さまざまな医療・介護サービスを調整することは、非常に困難で手間と時間を要します。調整役として、地域包括支援センターや担当のケアマネジャーに早めに相談し必要なサービスが利用できるよう調整してもらいましょう。

## 医療関係団体の設置する相談窓口

### 松山市医師会（在宅医療についての相談）

松山市在宅医療支援センター	松山市柳井町2丁目85番地	TEL 089-915-7780 FAX 089-915-7773
---------------	---------------	--------------------------------------

### 松山市歯科医師会（在宅での歯科医療についての相談）

総合歯科医療連携室	松山市柳井町2丁目6-2	TEL 089-932-5407 FAX 089-947-8654
-----------	--------------	--------------------------------------

### 愛媛県薬剤師会（在宅医療についての相談）

在宅薬局支援センター	松山市三番町7丁目6-9	TEL 089-941-4165 FAX 089-921-5353
------------	--------------	--------------------------------------

「連携室」や「相談室」といった名称の窓口がある病院等でも、在宅医療や在宅介護の相談を受けています。

## 独居や認知症になっても、医療や介護サービスを受けながら、 住み慣れた自宅で暮らし続けている高齢者のエピソード

84歳の松山花子さん（仮名）は、5年前に夫が亡くなってから、自宅でひとり暮らしを続けています。兄弟は他界し、ひとり息子は独立して県外で生活しており、簡単に帰ってくることはできません。持病もあり、生活に不安な面もありますが、近所の見守りや有料の配食サービス等を利用しながら、自宅での生活を送っています。



ある頃から、ゴミ出しの日やかかりつけ医の受診日を頻繁に間違えるなど、認知機能の低下が目立つようになってきました。心配したかかりつけ医が地域包括支援センターを紹介しました。

はじめは包括職員が訪問しても「困っていることは無い！」と拒否気味でしたが、徐々に心を開いて相談するようになりました。花子さんは「忘れっぽくなって、ひとりで家の事をするのはしんどいけど、愛着のある自宅で暮らし続けたい。」と言います。息子は「独居で年齢も高齢で心配であるが、医療や介護サービスを利用しながら自宅で生活できるなら、母の思いを尊重してあげたい。自分が協力できる事はできるだけする。」との意向でした。



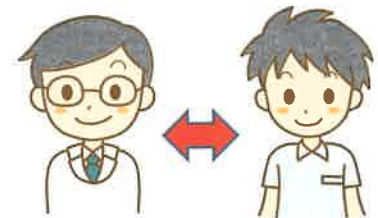
地域包括支援センター



地域包括支援センターのケアマネジャーが通院時に同行し、かかりつけ医に介護保険の申請に必要な主治医意見書の作成と今後の連携を依頼。軽度の認知機能低下がみられ、見守りが必要な状態であるが自宅で生活できるようケアプランを作成しました。

連携ツール

通院介助と家事援助にヘルパー利用、他人との交流や機能維持のための運動も兼ねてデイサービスも利用するケアプランとしました。ヘルパーは自宅での生活の様子をケアマネジャーに報告し、ケアマネジャーは市の連携ツールを使って、気になる点をかかりつけ医に報告・相談します。



ある日、ヘルパーが多量に薬が残っているのを発見しました。報告を受けたケアマネジャーが薬剤師に相談し、かかりつけ医も含めて対応を検討することとなりました。複数の持病（変形性腰椎症、高血圧、慢性心不全）があり、数種類の薬を毎食後に服薬する必要があるも、認知機能低下で処方を守っての服薬ができていませんでした。ヘルパーが入る時間も決まっているため、毎食後の服薬確認はできない状況でしたが、かかりつけ医からの提案で、訪問薬剤師による服薬管理を導入することとなり、適切に服薬できるようになりました。

## 独居や認知症になっても、医療や介護サービスを受けながら、 住み慣れた自宅で暮らし続けている高齢者のエピソード

さらに数か月後、デイサービスの職員から、「入れ歯の具合が悪くてよく噛めていないため、食事の量が減って体重も減っている。」との連絡がありました。かかりつけの歯科医もおらず、通院も困難であったため、担当のケアマネジャーが総合歯科医療連携室に相談し、自宅で訪問歯科医療を受けることとなりました。入れ歯の調整や口腔ケアを受け、以前のようにしっかり噛んで食事ができるようになりました。



さらに数か月後のある日、ヘルパーが訪問すると、「明け方に胸が苦しくなって眠れなかった。」との事。緊急でかかりつけ医を受診し検査の結果、心臓の状態が悪化している事が判明し、入院することとなりました。1か月程度の入院治療によって、日常生活を送れる程度に回復しましたが、以前よりも体力低下がみられます。本人は「早く自宅に帰って今までどおり自宅で生活したい。施設には入りたくない。」家族は「入院中もずっと家に帰りたいたいと言っていた。心臓に負担がかからないようにサービスを増やすなどして自宅で生活できるのであれば、そうしてあげたい。」との事でした。

本人・家族の意向を受け、ケアマネジャーが退院に向け、介護度の区分変更申請を行い、サービス量を増やすなど、退院に向けた調整を行います。以前は通院していましたが、通院は体に負担がかかるため、退院後はかかりつけ医が訪問診療することとし、退院当日に、かかりつけ医と訪問看護師が自宅を訪問し、松山花子さんに訪問看護と訪問診療の説明を行いました。



再び自宅に帰り、もとの生活に慣れてきたある日、訪問看護師から、「尿の量が少ない。」と連絡があり、かかりつけ医が往診。尿路感染症と脱水症の診断で抗生剤点滴が必要であるため、かかりつけ医は入院を勧めましたが、花子さんは「できれば入院したくない。このまま家で治療したい。」との意向であったため、自宅で治療を行うことにしました。

かかりつけ医の指示を受け、訪問看護師が点滴治療を行い、発熱は改善しましたが、下腹部の張りがあるため、かかりつけ医は松山市在宅医療支援センターに連絡し、在宅で使用できる超音波検査装置を使って検査を行いました。

念のため一度、泌尿器科の医師に診てもらおうと考えたかかりつけ医は、再度、松山市在宅医療支援センターに連絡し、訪問できる泌尿器科医師を紹介してもらいました。診察の結果、泌尿器に大きな病気は無いが、尿道カテーテルで排泄管理を行うこととなりました。尿道カテーテルの交換は訪問看護師が行います。

## 独居や認知症になっても、医療や介護サービスを受けながら、 住み慣れた自宅で暮らし続けている高齢者のエピソード

訪問看護師は、松山花子さんに訪問した際の病状や生活状況について、かかりつけ医に報告します。かかりつけ医だけでなく、ケアマネジャーにも病状や今後予測されることなどの情報提供を行い、支援の方向性を共有します。必要時には、直接、ヘルパーやデイサービス担当者に生活支援のポイントを伝えることもありました。

一年後、松山花子さんの身体・認知機能の低下は徐々に進んでいますが、近所の方や民生委員の協力もあって、何とか在宅での生活を続けています。自宅で暮らしたいという意向に変わり無く、時々起こる体調不良等に対し、ケアマネジャーがその都度必要なサービスを調整していましたが、調整する頻度が多くなってきたため、自宅で生活しながら必要に応じて訪問・通所・泊りを組み合わせて利用できる、小規模多機能型居宅介護を導入することにしました。花子さんの希望に沿って、ケアマネジャーが通所や訪問の計画を立てますが、急な体調変化の時などは緊急の利用も可能です。

このように、花子さんに関わってきた、かかりつけ医、歯科医師、薬剤師、訪問看護師、ケアマネジャー等の医療・介護関係者は、花子さんが自宅で生活する際の不安や問題点について、互いに連携して必要な医療や介護サービスを提供し、花子さんが望む住み慣れた自宅での生活を今後も支えています。

松山市では、医療・介護関係団体の御協力のもと、医療・介護関係者が円滑に連携するための連携ツールの作成や在宅医療や介護に関する相談支援、市民の皆さまへの啓発等を実施する、在宅医療・介護連携推進事業に取り組んでいます。今後も、医療と介護の両方が必要となっても、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される仕組み（地域包括ケアシステム）の構築を推進します。



※今回ご紹介したエピソードは、「第3回在宅での医療と介護を考えるシンポジウム」の動画配信で詳しくご覧いただけます。（市のホームページでも動画を配信しています。）

スマートフォン等でこちらの二次元コードを読み込んでご覧ください。 →



住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、  
ご自身が望む医療・ケアについて話し合ってみませんか。

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。  
また、大きな病気やケガなどで命の危機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、望みを人に伝えることができなくなると言われています。

「もしも…」の時のために、ご自身が望む医療やケアについて前もって考え、信頼できる家族や友人、あなたに関わる医療・介護関係者等と繰り返し話し合い、ご自身の意向を共有する取り組みを、

## ACP (アドバンス ケア プランニング) 「愛称：人生会議」と呼びます。

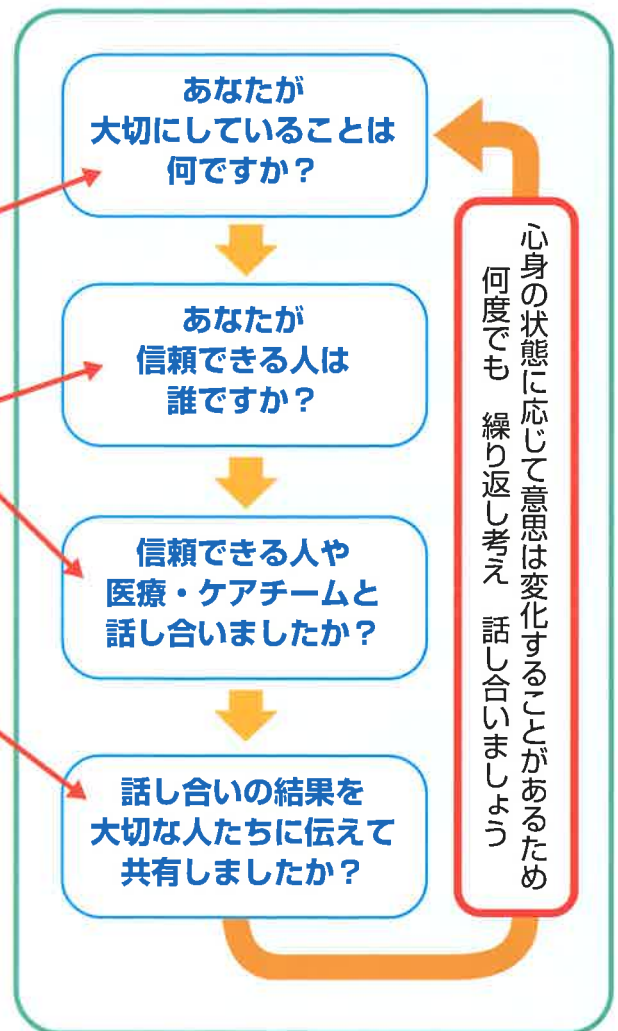


ご自身が希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや、望んでいること、どこで、どのような医療やケアを望むかを

- 自分自身で前もって考え、
- 周囲の信頼する人たち  
(家族や医療・介護関係者等)  
と話し合い、
- その内容を共有すること  
が重要です。



### 話し合いの進め方の例



【ACP (アドバンス ケア プランニング) はご自身の主体的な意思で行われるものです。】  
詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunnnya/kenkou\\_iryuu/iryuu/saisyuu\\_iryuu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunnnya/kenkou_iryuu/iryuu/saisyuu_iryuu/index.html)



# 在宅療養連絡先一覧

※必要な時に連絡できるように、関わりのある方々に、ご自分の担当者を伝えておくとう安心です。

かかりつけ医	住所・連絡先
入院先の医療機関	住所・連絡先
かかりつけ歯科医	住所・連絡先
かかりつけ薬局	住所・連絡先
訪問看護	住所・連絡先
担当ケアマネジャー	住所・連絡先
地域包括支援センター	住所・連絡先
関わりのある医療機関や介護事業所など①	住所・連絡先
関わりのある医療機関や介護事業所など②	住所・連絡先
関わりのある医療機関や介護事業所など③	住所・連絡先
関わりのある医療機関や介護事業所など④	住所・連絡先
家族・友人など	住所・連絡先
(続柄)	
(続柄)	
(続柄)	
(続柄)	

氏名