

## 3 在宅医療Q&A

### 1 どんな人が在宅医療を受けられるの？

在宅医療は、様々な状況で通院が困難な方であれば受けることができます。高齢者だけでなく、若年層や小児まで、年齢を問わず受けることができます。主治医や看護師、医療ソーシャルワーカーに相談することによって、それぞれの患者さんの状況に適切に対応できる医療機関や訪問看護ステーションを探ることができます。

### 2 病院で受ける医療とどう違うの？

在宅だと、病院で受けられる医療よりも質が低いのではないかと心配になる方もいらっしゃると思います。

平穩に生活するという目的を達成するための治療であれば、在宅医療で受けられる医療は、病院と大きく変わりません。

ただし、集中的な治療や専門的な治療、手術、検査（エックス線、CT、MRI含む）などは在宅では対応できませんので、必要な場合は設備の整った病院で受けることになります。

### 3 困ったときはすぐに駆けつけてくれるの？

在宅医療を受けている方には、24時間365日体制で電話連絡ができるよう、医療機関や訪問看護ステーションから連絡先が伝えられます。

体調が悪くなったときや困ったときは、この連絡先に電話して相談することができます。病状が急に変わったときなどは、夜間でも緊急に訪問してもらうことができます。

### 4 家族は何をするの？

平成24年度に札幌市が行った市民アンケート調査では、「家族に負担をかけたくないため在宅医療ではなく入院を希望する」と多くの方が回答しています。

一人暮らしで在宅医療を受けている方もいらっしゃいますが、近くに家族がいる場合は、食事、体位変換\*、入浴、排泄、たんの吸引など、家族の協力が必要となる場合もあります。家族が対応できない部分は、介護サービスで対応できる場合もあります。

また、病気の進行により、家族の負担が増えていくこともありますので、今後の見通しについては、主治医や看護師などに相談してください。

※体位変換

寝ているときに、同じ姿勢が長時間続かないよう、仰向き、横向きなどに体の姿勢を変えることをいいます。自ら寝返りを打てなくなった場合、1～2時間おきに介助を行う必要があります。

## 5 在宅医療と入院で医療費はどう違うの？

一般的に、在宅医療は入院と比べて費用が少なくなるといわれています。

ただし、症状や受けるサービスにより異なることもありますので、主治医や看護師、医療ソーシャルワーカーに相談してみてください。

また、医療費が高額になる場合、自己負担額が軽減される「高額療養費制度」を利用することができます。本人や家族の収入によって「高額」の基準が異なりますので、医療ソーシャルワーカーや加入している健康保険の窓口にご相談してください。

## 6 在宅で療養することが困難になったら？

在宅医療を中止して、入院に変更することもできます。

一度在宅医療を選んだら、最期まで自宅に居続けなければならないというわけではありません。

意思が変わった、病状が変わった、家族の状況が変わったなどの場合、変更が可能です。

入院可能な病院や条件については、主治医や看護師、医療ソーシャルワーカーに相談してください。



## 3 在宅医療Q&A

### 7 家族が疲れてしまったら？

長期にわたって看護・介護を行う場合、家族も休みを取ることが必要です。

家族が休むために、患者が一時的に入院できる制度(レスパイト入院)を採用している病院もあります。また、家族の代わりに一時的に看護・介護を行ってくれるサービス(レスパイトケア)や、介護施設に短期入所するショートステイを利用することもできます。

数日間の旅行に出かけたり、親族の冠婚葬祭に出たり、病気になったときなどにも利用できます。

心も体も、疲れをため込みすぎると回復に時間がかかりますし、大きな病気にもつながりかねません。「がんばりすぎない看護・介護」が、家族の負担軽減につながります。

### 8 痛みを軽くするような治療はできるの？

がんの場合などは、痛みを抑えるために痛み止めが処方されます。

強い痛みには麻薬性の強い痛み止めが使われますが、最近は、飲み薬の代わりに貼り薬が処方されることが多くなり、在宅でも痛みの管理ができるようになりました。

麻薬と聞くと怖いかもしれませんが、医療用の麻薬は、痛みに応じた適切な管理を行えば、決して怖いものではありません。適切な使用により痛みをコントロールでき、生活の質を向上させることができる、療養上のパートナーといえるでしょう。

### 9 認知症でも在宅医療は受けられるの？

認知症でも在宅医療を受けられます。

ただし、医療機関や訪問看護ステーションによっては対応できない場合や、患者さんの病状や家族の状況によっても対応できるかどうかが変わってくる場合がありますので、詳しくは主治医や看護師、医療ソーシャルワーカーに相談してください。

## 4 在宅医療を受けるには？

入院中の方、かかりつけ医がある方は、医師や看護師、医療ソーシャルワーカーに相談してください。

自分で探す場合は、以下のホームページなどを参考にしてください。

### 在宅医療に対応できる医療機関(医科)(札幌市内)

札幌市医師会のホームページに掲載されています。

- アドレス：<http://www.spmed.jp/z/>



### 在宅医療に対応できる歯科医療機関(札幌市内)

札幌歯科医師会のホームページに掲載されています。

電話でも相談できます。

- アドレス：<http://sasshi.jp/>
- 電話番号：011-511-1543



### 在宅医療に対応できる薬局

(札幌市、石狩市、恵庭市、千歳市、北広島市、江別市内)

札幌薬剤師会のホームページに掲載されています。

- アドレス：<http://www.satsuyaku.or.jp/zaitaku/>
- 電話番号：011-814-5556



### 医療ソーシャルワーカーがいる医療機関(北海道内)

北海道医療ソーシャルワーカー協会のホームページに、医療ソーシャルワーカーが所属する医療機関・施設が掲載されています。

- アドレス：<http://www.hmsw.info/>



### 地域包括支援センター(札幌市内)

介護や福祉、権利擁護、高齢者虐待などに関する高齢者の相談窓口として、札幌市内に27カ所設置しています。



# 地域包括支援センター一覧(札幌市内)

平成28年3月1日現在

※市外局番は011です。

区	センター名	郵便番号	所在地	電話番号	FAX番号	担当地区
中央	札幌市中央区第1 地域包括支援センター	060-0062	札幌市中央区南2条 西10丁目1001-5 パールタウン内	209-2939	271-7878	東、苗穂、豊水、 東北、桑園、大通 公園、西、西創成
	札幌市中央区第2 地域包括支援センター	064-0941	札幌市中央区旭ヶ丘 5丁目6-51	520-3668	561-8300	宮の森、円山、 南円山
	札幌市中央区第3 地域包括支援センター	064-0919	札幌市中央区南19条 西8丁目1-14 第18ふじい宅建ビル2階	205-0537	205-0538	山鼻、幌西、曙
北	札幌市北区第1 地域包括支援センター	001-0024	札幌市北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ5階	700-2939	700-5037	新琴似、北、鉄西、 幌北
	札幌市北区第2 地域包括支援センター	001-0037	札幌市北区北37条 西4丁目3-12 藤井ビル北37 1階	736-4165	746-1665	拓北・あいの里、 篠路、麻生、 太平・百合が原
	札幌市北区第3 地域包括支援センター	001-0908	札幌市北区新琴似 8条14丁目2-1	214-1422	214-1423	新川、新琴似西、 屯田
東	札幌市東区第1 地域包括支援センター	065-0023	札幌市東区北23条 東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階	711-4165	751-3272	北光、北栄、鉄東、 苗穂東
	札幌市東区第2 地域包括支援センター	065-0042	札幌市東区本町2条 5丁目7-10 竹田ビル1階	781-8061	785-6572	札苗、伏古本町、 元町
	札幌市東区第3 地域包括支援センター	007-0840	札幌市東区北40条 東15丁目3-19 新和北40条ビル3階	722-4165	731-1665	栄西、栄東、丘珠
白石	札幌市白石区第1 地域包括支援センター	003-0024	札幌市白石区本郷通 3丁目南1-35 コミュニティホーム白石内	864-4614	864-5633	北東白石、白石
	札幌市白石区第2 地域包括支援センター	003-0003	札幌市白石区東札幌 3条3丁目7-25 シヴァビル5階	837-6800	837-6801	菊の里、北白石、 東札幌、菊水
	札幌市白石区第3 地域包括支援センター	003-0024	札幌市白石区本郷通 9丁目南3-6	860-1611	860-1612	東白石、白石東
厚別	札幌市厚別区第1 地域包括支援センター	004-0069	札幌市厚別区厚別町 山本750-6	896-5077	896-5021	厚別西、厚別東、 もみじ台
	札幌市厚別区第2 地域包括支援センター	004-0022	札幌市厚別区厚別南 5丁目1-10	375-0610	375-0615	厚別南、厚別中央、 青葉

区	センター名	郵便番号	所在地	電話番号	FAX番号	担当地区
豊平	札幌市豊平区第1 地域包括支援センター	062-0012	札幌市豊平区美園 12条7丁目7-8 八千代ビル2階	841-4165	841-5533	平岸、中の島、 豊平、美園
	札幌市豊平区第2 地域包括支援センター	062-0034	札幌市豊平区西岡 4条3丁目7-5 竹田ビル1階	836-6110	836-6116	西岡、東月寒、福住
	札幌市豊平区第3 地域包括支援センター	062-0020	札幌市豊平区 月寒中央通7丁目6-20 JA月寒中央ビル2階	854-7777	854-7780	南平岸、月寒
清田	札幌市清田区第1 地域包括支援センター	004-0861	札幌市清田区北野 1条1丁目6-28	888-1717	888-1718	北野、平岡
	札幌市清田区第2 地域包括支援センター	004-0841	札幌市清田区清田 1条1丁目5-1 プレイスビル2階	887-5588	887-5311	清田、里塚・美しが 丘、清田中央
南	札幌市南区第1 地域包括支援センター	005-0003	札幌市南区澄川 3条4丁目4-17 札幌中央信用組合2階	812-9500	812-5679	澄川、石山、 芸術の森
	札幌市南区第2 地域包括支援センター	005-0814	札幌市南区川沿 14条2丁目1-36	572-6110	572-7075	藻岩(南沢含む)、 藤野、簾舞、定山溪
	札幌市南区第3 地域包括支援センター	005-0014	札幌市南区真駒内幸町 2丁目1-5 真駒内幸町 ビル7階701号室	588-6510	588-6511	真駒内、藻岩下
西	札幌市西区第1 地域包括支援センター	063-0804	札幌市西区二十四軒 4条5丁目11-14	611-1161	611-1173	琴似二十四軒、山の 手、八軒、八軒中央
	札幌市西区第2 地域包括支援センター	063-0032	札幌市西区西野 2条2丁目5-7 ロイヤル三王ビル3階	661-3929	661-3960	西野、西町
	札幌市西区第3 地域包括支援センター	063-0823	札幌市西区発寒3条 1丁目2-25 ヒロガミビル1階	671-8200	671-8250	発寒、発寒北
手稲	札幌市手稲区第1 地域包括支援センター	006-0814	札幌市手稲区前田4条 10丁目3-20-101	695-8000	695-8855	新発寒、富丘西 宮の沢、前田
	札幌市手稲区第2 地域包括支援センター	006-0835	札幌市手稲区曙5条 2丁目8-1	686-7000	686-6000	稲穂金山、星置、 手稲鉄北、手稲



## 5 退院が決まるまでにやっておくこと

### 1 療養環境の調査、整備

在宅医療を受けるためには、自宅の療養環境を整える必要があります。

参考までにチェックリストの一例を示します。状況によってはこれ以外の項目が必要になったり、不要になる項目がある場合がありますので、購入・レンタルやリフォームの前に、主治医、看護師、医療ソーシャルワーカーなどに相談して、必要な項目を整理してください。

#### チェックリストの一例

##### 患者の環境

- 療養できる部屋はあるか
- 療養するためのベッドはあるか  
(電動か、レンタルの手続きはできているか)
- ベッドを部屋に運び込むことができるか
- 玄関に大きな段差がある場合、スロープや昇降機はあるか
- 車いすはあるか
- 玄関、居室のドアの幅は十分か(車いすでも通れるか)
- 廊下の幅は十分か(車いすでも通れるか)
- 玄関、廊下、階段、トイレ、浴室などに手すりはあるか
- 居室や廊下に段差はないか
- トイレ、浴室は容易に使用できるか  
(広さは十分か、段差はないか、手すりはあるか)
- 療養できる部屋の中か近くに洗面台はあるか
- 呼び鈴(呼出ボタン、ブザー、鈴など)はあるか

##### 訪問者の環境

- 自動車の駐車スペースはあるか
- 医師や看護師が訪問した際の通路は確保できるか
- 夜間の訪問に対応できるよう、玄関、廊下、居室に電灯はあるか
- 洗面台はあるか(手洗い、器具洗い用)

※介護認定を受けている場合、自宅の住宅改修費が給付される場合があります。