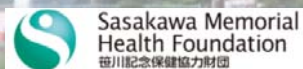


～あなたも私も
仕事が終われば家へ帰る
それと同じように
人生という仕事が終わる時は
家に帰ろう～

うち 家へ帰ろう



この刊行物は、ポートレース事業の交付金による日本財団の助成金事業として、公益財団法人笹川記念保健協力財団の助成を受けて製作させていただきました。

企画制作

ホスピス緩和ケアに関する研究プロジェクトチーム

国保町立小鹿野中央病院 緩和ケア委員会

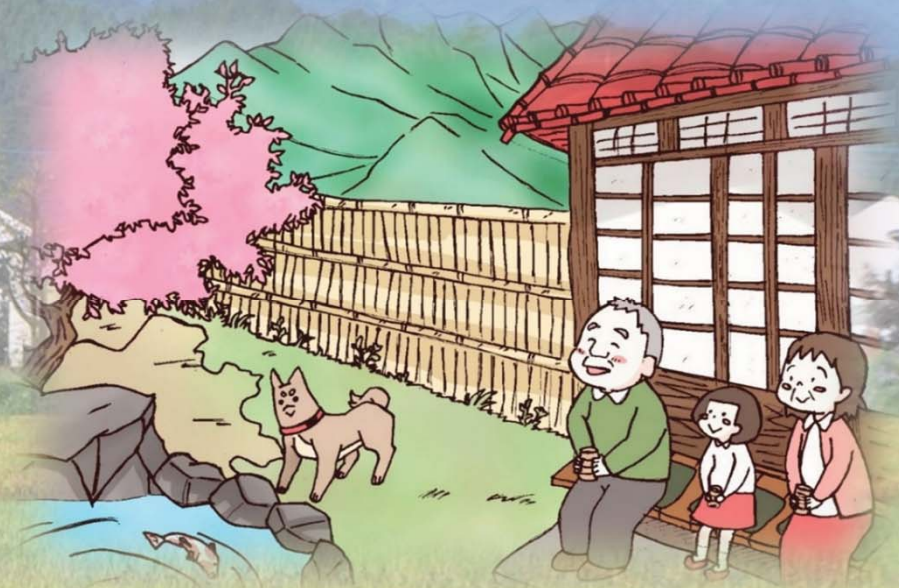
- 加藤 寿（医師）■内田 望（医師）■柴崎友子（病院看護師）■山崎昌子（病院看護師）
- 加藤啓子（地域連携室・看護師）■横田修二（地域連携室・社会福祉士）
- 加藤喜大（病院管理栄養士）■今井孝美（病院作業療法士）■茂木経夫（病院事務局）
- 大久保築世（小鹿野町保健課・保健師）■内海久美子（小鹿野町保健課・ケアマネジャー）
- 原口尚子（小鹿野町訪問看護ステーション・看護師）＜順不同＞

イラストレーション：金子修（アトリエ036）

（「おかえりなさい」プロジェクト作成冊子「あなたの家にかえろう」一部引用）（表紙・イラスト：佐川果桜那 原口空音）

著作権は、町立小鹿野中央病院緩和ケア委員会にあります。掲載されている文章、イラストの無断転載を禁じます。

町立小鹿野中央病院 代表TEL 0494-75-2332



国保町立小鹿野中央病院
緩和ケア委員会

この冊子をご覧くださいの前に

「住み慣れたところで最期まで自分らしく過ごしたい」これは多くの人の願いではないでしょうか。近年、医療の進歩により寿命は延びましたが、その一方で多くの人が病院で最期を迎えるようになりました。確かに、手術などの積極的な治療は病院でないとできません。しかし、病気があっても、限りある時間を自分らしく生きていくことは、住み慣れた家でこそ実現できると思います。

病気の治療が一段落したり、もはや病気を治す方法はないと医師から言われ、急に退院を勧められると「痛みやつらい症状が起きたら?」「家族に迷惑をかけたくない…」などいろいろな不安があなたの心を悩ますでしょう。

でも「家にいたい」というあなたの思いがあれば心配ありません。最近、家にいても医療や福祉のいろいろなサービスが受けられるようになってきました。特に小鹿野町の地域包括ケアシステムはとても充実しており、ひとり暮らしや老夫婦世帯でも安心して生活できるようサポートしています。

家ではあなたとあなたの大切な人たちが主役です。

この冊子は「家にずーっといたい」と願う人たちに向けて『あなたらしく生きること』をお手伝いするために、具体的にわかりやすく解説したものです。

生きているすべての人に『そのとき』は訪れます。

私たちは本冊子とともに、あなたの役に立ちたい、力になりたいと願っています。



目 次

- ① あなたにとって大切な居場所・・・・・・・・・・ P 1
それはどこですか
- ② 『家にずーっといたい』と思ったら・・・・・・・・ P 2
- ③ 小鹿野町の在宅看取りの実際・・・・・・・・・・ P 3
太郎さん夫婦の場合
- ④ 外出について・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 13
- ⑤ 急変時特別入院制度について・・・・・・・・・・ P 14
- ⑥ 町立病院緩和ケアチームの紹介・・・・・・・・・・ P 15
- ⑦ 各職種の役割について・・・・・・・・・・・・・・・・ P 16
- ⑧ 介護保険における福祉用具の貸し出し・・・・ P 19
(レンタル) について
- ⑨ 私の療養手帳について・・・・・・・・・・・・・・・・ P 20
- ⑩ 家での生活で用意してほしい物・・・・・・・・・・ P 21
- ⑪ 旅立ちとは・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 22
- ⑫ 旅立ちまでのからだの変化・・・・・・・・・・ P 23



在宅緩和ケア、なに？

～あなたの家へ帰ろう～



③小鹿野町の在宅看取りの実際（太郎さん夫婦の場合）のアニメーションをインターネットでもご覧いただけます。「アニメ 緩和ケア」で検索して下さい。国保町立小鹿野中央病院ホームページからもアクセスできます。

① あなたにとって大切な居場所 それはどこですか

どんな人にも
最期は帰りたいところがあります

もしそれがあなたの家だとしたら・・・
あなたのほんとうの思いを伝えられますか？

落ち着く部屋
頭になじんだ古い枕
窓から見える景色
子供たちの笑い声
猫のミーちゃんのぬくもり
毎日、玄関で待っている犬のポチ

ひとそれぞれの想いや大切なものに包まれる
あたりまえの世界、あたりまえの関係を
もう一度見直すことができるかも知れません

仕事が終われば、家に帰る
それと同じように
人生という仕事が終わる時は、^{うち}家に帰ろう



② 『家^{うち}にずっといたい』と思ったら

○町立病院に入院している方へ

病院のスタッフならだれにでも相談してください。
あなたの思いを全力でサポートします。

○他の病院に入院している方へ

入院先の地域連携室、小鹿野町保健課へ相談して
ください。

○家にいる方へ

「これからも、なるべく家で過ごしたい。できれば
入院したくない」という気持ちがあるのなら、その
想いを大切にしてください。
あなたには、往診してくれる医師や訪問看護師がい
ます。ご家族をサポートするたくさんのスタッフが
います。

今はまだ大丈夫と想着いても・・・
少し、早めに相談してみましょう。



町立小鹿野中央病院の地域連携室や小鹿野町保健課
(地域包括支援センター) にお声かけください。

町立小鹿野中央病院
地域連携室 75-2332 (代)
小鹿野町保健課
地域包括支援センター 75-0135

③ 小鹿野町の在宅看取りの実際 太郎さん夫婦の場合

太郎さんは、妻の花子さんと二人暮らし。
畑の草むしりをしていると、背中に痛みが…



太郎さんはしばらく様子を見ていましたが、痛みは一向に良くなりません。花子さんは心配になり、町立病院で診てもらおうことにしました。

「もう少し大きな病院で、詳しく検査をしましょう」
担当の先生から勧められ、大学病院を紹介されました。



結果は『すい臓がん』。肺と肝臓にも転移していることがわかりました。手術や抗がん剤もできないくらいに進行していて、余命は数ヶ月であることを告知されました。

「なんで俺がこんなことになるんだんべ…」

その晩、太郎さんは、ショックで眠ることができませんでした。



しばらくのあいだ落ち込んでいた太郎さんでしたが、花子さんや息子の太輔さん、お孫さんたちにも励まされ



「くよくよしてもしょうがない。
残りの時間を大切にしよう」

と思うようになりました。そんな太郎さんの思いを、花子さんや息子さん家族も受け入れてくれました。

太郎さんと花子さんは、町立病院に相談に行きました。
「やっぱり、おらぁ自分の家で最期まで過ごしてえなあ」



すると先生は

「この病院は“緩和ケアチーム”があります。医師、看護師だけではなく、訪問看護師や訪問薬剤師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、それにケアマネジャーやヘルパーなど多くの職種の職員が太郎さんやご家族をサポートします。

それから何かあった時には、いつでも入院できる“急変時特別入院”という制度があります。なので安心してください。精一杯、応援させていただきますよ」

と言われました。

それを聞いた太郎さんと花子さんはとても心強く思いました。



その後、太郎さんは病院に通院をしながら、訪問看護師さんや訪問薬剤師さんに自宅へ訪問してもらい、痛みをやわらげてもらったり、悩みや困っていることを相談しながら家で過ごしていました。



太郎さんと花子さんは、孫のあおいちゃんをとても可愛がっています。太郎さんが運動会を見に来てくれたので、あおいちゃんはとても喜びました。

「じいじが来てくれたから、あおい1等を取ってくるね」

途中で転んでしまい1等は取れなかったけど、太郎さんが応援してくれたので、あおいちゃんも頑張りました。



旅行が大好きな太郎さん。花子さんと温泉旅行へ行くこともできました。のんびり温泉につかっていると病気の事を忘れることができました。

二人はこの時間が少しでも長く続くようにと願いました。



しかし、太郎さんの病気はしだいに進行し、自分ひとりでは歩くことができなくなりました。



そんな太郎さんを見かねた花子さんは小鹿野町福祉課へ行って介護保険の申請をしました。



担当のケアマネさんを通して介護用のベッドを借りることができました。

しだいに太郎さんは、ベッドで過ごすことが多くなりました。

病院へ通院するのも大変になったため、先生が訪問診療をしてくれることになりました。



ある日の夜、強い痛みが太郎さんを襲いました。痛み止めを飲んでもちっとも良くなりません。困った花子さんは訪問看護師さんに電話をしました。

訪問看護師さんからは町立病院への入院を勧められました。

痛みで動くことができなかった太郎さんは、救急車で町立病院に入院しました。



夜中の入院でしたが、当直の先生が痛み止めの点滴（モルヒネ）をしてくれたので、痛みはすぐに治まりました。



「何かあったらすぐにナースコールを押してくださいね」
病院の看護師さんたちは、とてもやさしく対応してくれました。

食欲が無かった太郎さんですが、管理栄養士さんが「何なら食べられるかなあ？」と好みを聞いてくれました。さっぱりしたそうめんやアイスならおいしく食べることができました。



太郎さんにとっての入院生活はとても居心地が良く、安心していられました。

「病院にいれば家族にも迷惑にならないし、このまま入院していた方がいいかもしれないな」



しかし、数日たつとやっぱり家が懐かしくなり、帰りたい思いが強くなってきました。

「やっぱり、おらぁ家に帰りたい」
太郎さんは先生に相談しました。

先生は、そんな太郎さんの思いを聞いて、ご家族と話し合いをすることにしました。



太郎さん
「本当は家に帰りたいんだ」

花子さん
「家で何かあったらどうするの？入院していた方が、私は安心よ」



息子の大輔さん
「まだモルヒネの点滴もしているし。介護疲れでおふくろが倒れてしまったら大変だよ」

心配する家族が退院を反対しました。

すると、先生がこう言いました。
「皆さんの心配はわかりますが、大丈夫だと思いますよ」



- 1 モルヒネなどの点滴は自宅でも可能
- 2 何かあれば看護師や医師が往診
- 3 いつでも再入院できる
- 4 がん患者さんは亡くなる前まで動けることが多く
介護が大変な時期は長くない

「一度入院してしまうと退院をあきらめてしまうことが多いのですが、実際は最期まで家にいられるケースも多いのですよ」

それを聞いた花子さんたちは
「それなら家に帰ってみましょうか」
と言いました。



痛み止めは点滴から皮下注射に変更となり、太郎さんは
その後1週間で退院となりました。



家に帰った太郎さんのところには先生や訪問看護師さん
訪問薬剤師さんが日替わりで来てくれたので、自宅にいて
も安心して生活できました。



また、家の中で転ばないように
訪問リハビリに来てもらい、安全
に歩く訓練も始まりました。

痛みも無くなり、夜も良く眠れる
ようになった太郎さんは、気持ちも
明るくなり、前向きになりました。



しばらくして太郎さんは、ポータブルトイレに移るのが大変になったため、ヘルパーさんに訪問してもらい、オムツの交換をしてもらうことになりました。



在宅酸素

ある時は、急に胸が苦しく
なりましたが、先生に緊急往
診をしてもらうことができました。
在宅酸素（HOT／ホット）を入れてもらおうと、呼吸
がとても楽になりました。

やがて、動くことが大変になり大好きなお風呂に入れ
なくなっていました。花子さんが担当のケアマネさ
んに相談をすると、訪問入浴を勧めてくれました。

「ああ～いい気持ちだなあ。
極楽・極楽♪」

お風呂に入れた太郎さんは
とても満足そうでした。



それからしばらくすると、太郎さんは徐々に眠っていることが多くなりました。そして、食事もほとんど食べられなくなりました。

そのうち声をかけても目を開けなくなり、ずっと眠っているようになりました。



そんなある日、花子さんは太郎さんの枕元にある『私の療養手帳』を見つけました。

そこには、こう書いてありました。



「そろそろ覚悟をしなければならない。がんになったことは悔しかったが、最後にみんなと思い出がつまった自宅で過ごすことができ、家族の絆が強くなったことを感じたよ……。花子には、これまで本当に苦勞をかけた。最後のわがまを聞いてくれて本当にありがとう……」

「『ありがとう』は、こっちのセリフですよ。お父さんと一緒になれてとても幸せだったよ。お父さん、こっちこそありがとう……」

花子さんは、泣き崩れました。花子さんの泣き声で、家族みんなが集まってきました。



訪問看護師さんから「耳は最期まで聞こえていると思いますよ」と聞いていたので、家族のみんなが一人ずつ「ありがとう」と言いました。

その時、太郎さんの目から一筋の涙が流れました。

しばらくして太郎さんは、眠るように息を引き取りました。



その後、花子さんは訪問看護師さんに連絡をしました。



「花子さん、よくがんばりましたね。きっと太郎さんも喜んでいると思いますよ」
かけつけた先生が言いました。

エンゼルケア（死後の処置）は訪問看護師さんに頼みました。花子さんも訪問看護師さんと一緒に体をきれいに拭いてあげました。



「これじゃ、惚れ直しちゃうよ」
素敵なスーツ姿になった太郎さんを見て花子さんは思わず微笑みました。

太郎さんも微笑んでいるように見えました。

こうして太郎さんは、大好きだった家で、家族に囲まれながら穏やかに旅立たれました。



④ 外出について

病気だからと言って外出を控える必要はありません。まずは、ケアマネジャーや先生、看護師などスタッフにお尋ねください。



イラスト 佐川果桜那 原口空音

旅行をする場合について

主治医に相談すると**診療情報提供書**を書いてくれます。旅行先で具合が悪くなっても、診療情報提供書を見せることで、初めてかかる医師でも病気の事を詳しく知ることができて、旅先でも必要な治療を受けることができます。



在宅酸素をしている方について

在宅酸素の会社に相談すると酸素の機械を宿泊先に設置しておいてくれます。



イラスト 佐川果桜那 原口空音

⑤ 急変時特別入院について

秩父郡市の医療体制は、秩父市立病院、秩父病院、皆野病院の3病院で夜間休日の救急当番を交替で受け持っています。入院が必要な患者さんは、救急当番病院に搬入することを約束事としています。

町立小鹿野中央病院では、原則として夜間休日の診療を行っていないために、急病の方はその日の当番病院を受診していただいています。

しかし、当院かかりつけの方は**例外的に当院に救急時に入院できる「急変時特別入院制度」**というシステムがあります。

(※ただし以下の条件を承諾されることが必要です)

①検査について

レントゲンや血液検査などは町立病院の通常の診療時間帯になってからでないとできません。

②治療について

受け持ち医からの申し送りの治療か、痛み止め、酸素投与、点滴などの対症療法のみを行います。

③原則的に積極的延命治療（心臓マッサージ、気管挿管、人工呼吸器管理）は行いません。

以上の事を医師より説明を受け同意書に署名をしていただきます。

※救急車で町立病院に来院される場合は、救急隊員に『**急変時特別入院の説明同意書**』を見せてください。

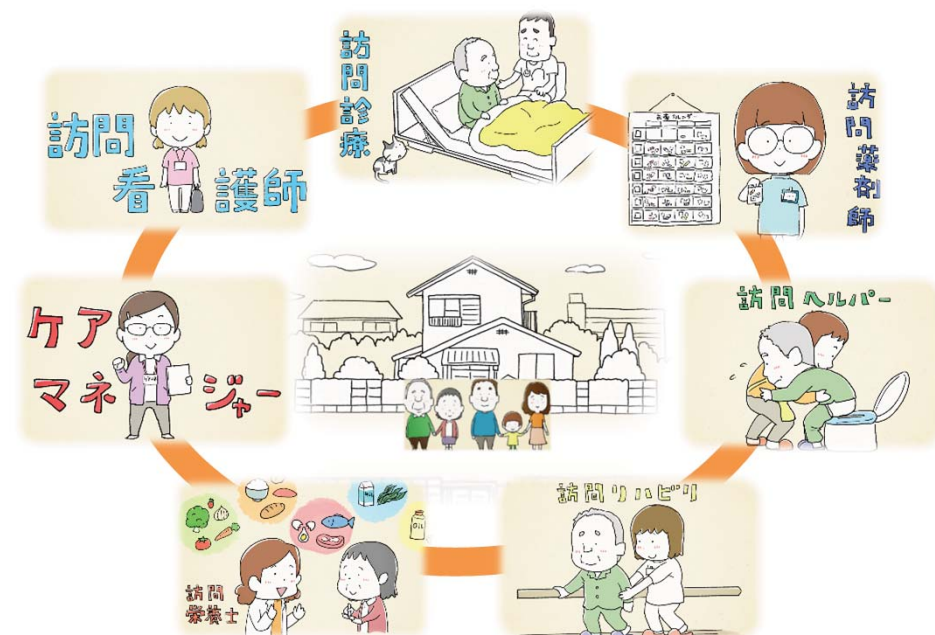
⑥ 町立病委員緩和ケアチームの紹介

緩和ケアチームとは

がん患者さんは、体の痛み、倦怠感（だるさ）などの身体症状だけでなく、落ち込み、悲しみなどの精神的な痛みや、家族との関係性の変化による社会的な苦しみなど、様々な苦痛を経験します。

「緩和ケア」とは、がんと診断された時から、これらの身体的・精神的・社会的な苦しみを取るために行われる治療やケアのことです。

町立小鹿野中央病院の緩和ケアチームは、がん診療に携わる医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士、作業療法士、ケアマネジャー、訪問ヘルパー、保健師、相談員などがチームとなって、がん患者さんとそのご家族を在宅でも病院でも支援させていただきます。



⑦ 各職種の役割について

【医師】

医療面での司令塔として、患者さんやご家族に分かりやすく病状の説明をし、ご自宅でも痛みなどの症状のコントロールを行います。



訪問体制

主治医が定期的な訪問診療をします。緊急時は、訪問看護師と連携をとりながら24時間体制で対応します。



※レスパイト入院

ご家族のための休息入院です。一時期、患者さんに入院していただき、ご家族の心身がリフレッシュすることで、家での継続した介護をサポートします。



ワンポイント！

自分が分かる言葉で説明をしてもらいましょう。

先生の説明に難しい用語が多くて、分かりにくいことはありませんか？ そんな時には「具体的にどういうことですか？」と聞き返して、分かる言葉で説明をしてもらいましょう。

自分が正しく理解することが大切です。

【ケアマネジャー】

要介護認定を受けた患者さんやご家族と話し合い、ケアプランを作成します。必要な介護サービスを手配したり自宅で安心して過ごせるように、介護に関する相談や援助、病院や関係するサービス担当者との連絡・調整を行います。



【訪問ヘルパー（訪問介護員）】

ケアプランに基づいて自宅を訪問し、生活援助（家事の援助など）、身体介護（食事や排泄の介助など）で日常生活をサポートします。



【訪問看護師】

痛みや症状を観察し、すみやかに苦痛が取り除かれるよう医師と連携しながらケアを行います。自宅でできる医療処置を患者さんやご家族と共に行い、患者さんやご家族への気持ちのケアも行います。医療と介護をつなぐ架け橋です。

訪問体制

小鹿野町訪問看護ステーションが訪問します。緊急時はチームで連携をとりながら速やかに対応し、24時間体制で緊急訪問や電話での対応を行います。



ワンポイント！

先生に聞きたいことは口頭よりメモで

知りたいことがあっても、医師には聞きにくい場合があります。また、いざと言う時思い出せなかったりすることもあるでしょう。そんな時には簡単でいいのでメモにしておきましょう。そのメモを直接渡してもかまいません。訪問看護師さんから渡してもらっても大丈夫です。

【訪問薬剤師】

訪問薬剤管理指導をしてもらえる保険薬局と連携しています。お薬の必要性を説明し、お薬の飲み合わせや副作用の有無、きちんと飲めているかなどを確認します。飲めない人には、飲みやすくする工夫を一緒に考えます。



【訪問リハビリ】

理学療法士、作業療法士が訪問します。痛みや筋力低下をカバーする動き方、楽な姿勢や介助方法の指導、生活環境の調整等を行います。痛みや苦痛がやわらぐように、リラクゼーションや日常会話などで精神的なサポートも行います。



【訪問栄養士】

食事は患者さんやご家族にとって幸せなひとときです。食べることは生きる力となります。がんの進行や治療による様々な症状に応じた食事のとり方を支援し、栄養状態を良好に保つことで、QOL（生活の質）の維持や改善を行います。



【訪問言語聴覚士】

『言葉が出にくい』『やりとりが難しい』などの言葉の問題や『むせてしまう』『飲み込みにくい』などの食事の問題に対し、自宅に訪問して普段の生活の中で患者さんやご家族とともに訓練や対応を考えます。

⑧ 介護保険における福祉用具の貸し出し（レンタル）について

ベッドとマットレスについて

ベッド本体の高さ調節ができるベッドがお勧めです。頭と足が上下に動くだけのベッドでは介護者の負担が大きくなります。

ベッドの置き方は、壁側にくっつけてしまわずに四方を開けておくと、シーツ交換など介護が楽にできます。

マットレスは種類が多いため、適切なマットレスを選ぶことが重要です。寝たきりの状態になると床ずれが起きやすくなるため、床ずれ予防マットレスが必要となります。

わからない事や困った時は、ケアマネジャーや訪問看護師に相談しましょう。

ベッドとマットレスは、病状に適したものに變更が必要となることもあるため、**購入しないで貸し出し（レンタル）をお勧めします。**



⑨ 私の療養手帳について

●「私の療養手帳」とは

在宅療養を送っている患者さんにご家族の療養生活を支える手帳です。

この手帳を利用して、ご本人やご家族、医師、歯科医師、ケアマネジャー、保健師、訪問看護師、訪問薬剤師、訪問栄養士、訪問リハビリ、訪問ヘルパーなどが情報を共有することで、療養生活の質の向上を目指しています。

●「私の療養手帳」のご利用対象となる方

秩父地域に在住の方は、どなたでも利用可能です。

●「私の療養手帳」に記入するのは

①療養に関する内容

- ・患者さんの病状など基本情報に関すること
- ・患者さんに関わる専門職の一覧
- ・医科、歯科の医療情報
- ・日常の生活動作に関すること
- ・食事に関すること
- ・問題や課題について
- ・生活の記録



②人生に関する内容

今までどう生きてきてこれからどう生きていきたいか、無理のない範囲で自由に記入していただき、**あなたの意思を伝える人生の日記帳にしてください。**

利用を希望される方や詳しく知りたい方

- ・小鹿野町保健課 75-0135
- ・町立小鹿野中央病院地域連携室 75-2332（代）

⑩ 家での生活で用意してほしい物

自宅で生活する時には、ささいなことで困ったり不便だったり、慣れるまで大変なこともあります。そんな時にあると便利なグッズをご紹介します。

S字フック

何かをベッドの柵にかけるときや点滴をするときなどフックとして使用すると重宝します。



クッション

大きなクッションや小さなクッション。テレビを見たり、ちょっと身体の位置を変えたりする時に使います。姿勢を整えるグッズはとても大切。使っていなかった枕や夏の掛け布団をロールにすれば新しいクッションの出来上がり。介護保険でクッションのレンタルもあります。

新聞紙

汚れたものをちょっと床に置く時に敷いておくと便利です。ゴミならそのまま包んで捨てると防臭にもなります。



大きいバケツ

幅の広い大きいバケツは身体を拭いたり、足を洗ったりする時に使います。

ビニールシート

遠足で使ったビニールシート。防水なのでベッドの上で髪や足を洗う時に使えます。



⑪ 旅立ちとは

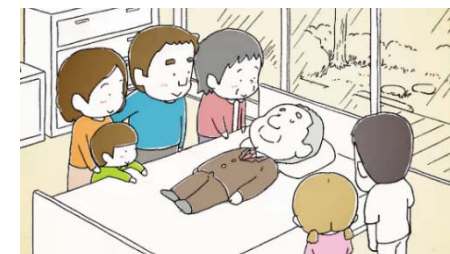
最期の時は、どのように訪れるのだろうか……。それは私たち自身の事なのに、とても大切なことなのに、聞きたいけどちょっと恐くて聞けない。教えて欲しいのに教えてもらえない。

あなたとあなたの大切な人たちにとって在宅ケアを始める上で一番心配なことではないでしょうか。

容姿や性格がひとりひとり異なるように、旅立ちへの道のりは、人によってさまざまです。つまづいたり、ちょっと走ったり、立ち止まったり。道を歩いていく様子もまた、人それぞれ違います。

どの道が正しいのか、どの道が一番すばらしいのか、誰にもそれを決めることはできません。

あなたとあなたの大切な人たちだけが、それを探ることができるのです。



⑫ 旅立ちまでのからだの変化

食べ物や飲み物をとる量が少なくなります
からだを動かすことがおおごとになって
眠っている時間が長くなります

場所や人を取り違えたり
つじつまが合わないことを言ったりします
このような変化は
旅立ちの前の準備であり
だれにでも起こり得る自然なことです

呼吸がだんだんと弱くなり
時に大きくなったり休んだりします
聞き慣れた人の声は
この段階でも聞こえていると言われています

あごをしゃくるような息
ちょっと苦しそうに見えますがつらくはありません
血圧が下がるために
手足がだんだん冷たくなってきます



そして息づかいも
次第に小さくなって…

いよいよ旅立ちです

あなたは人生の最終章を
どこで迎えたいですか？

病院や施設
ホスピスという選択肢もあります

いや、それだけではなく
もっとあたりまえのところ

安心できる
居心地のよい場所

あなたが願うなら
^{うち}家でもだいじょうぶですよ

