

わたしと家族の 希望する療養生活

～ 地域連携・緩和ケアノート～



飯能市・日高市

年 月 日

名前

目 次



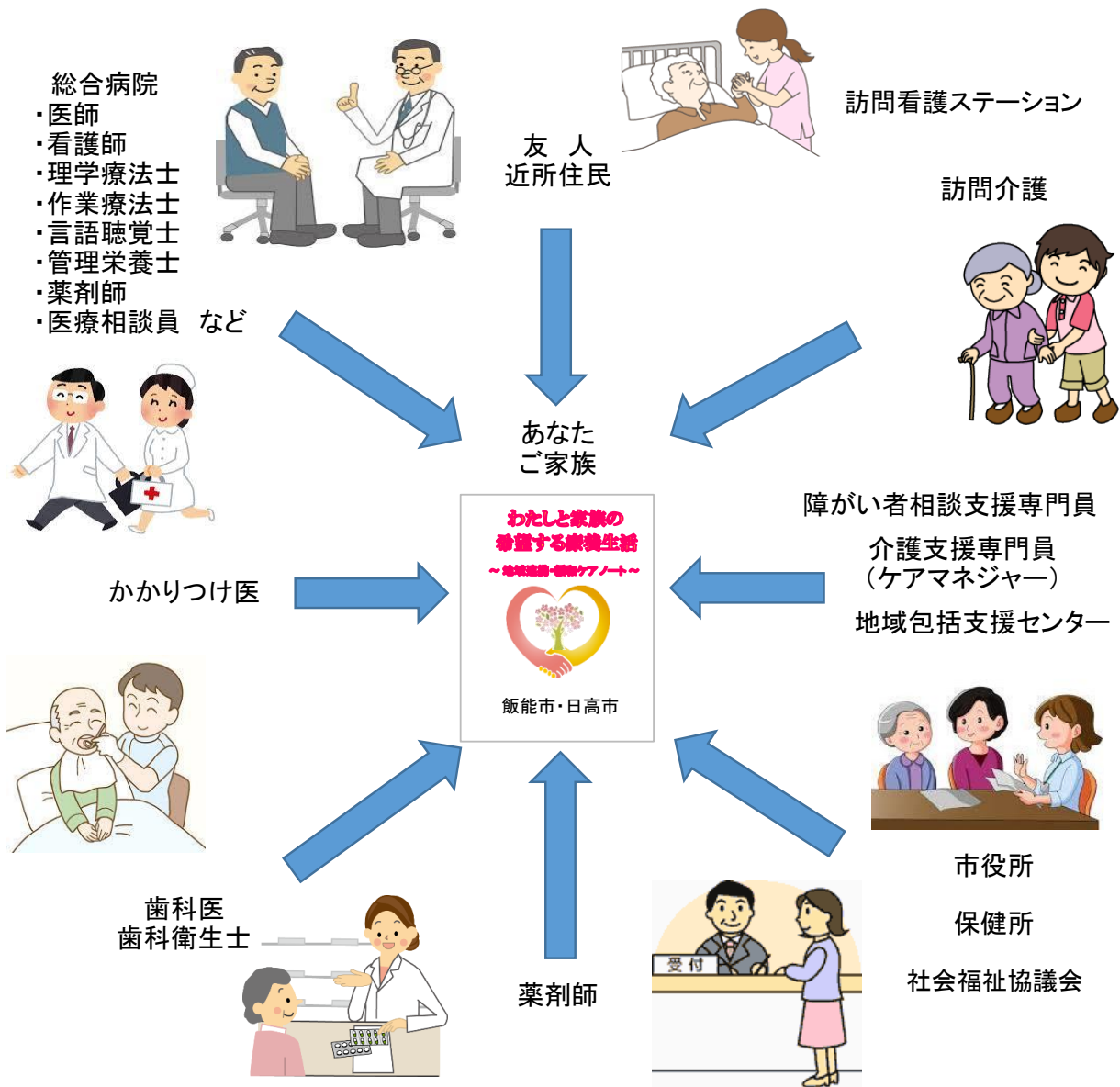
1. 地域連携・緩和ケア ノートを利用される方へ	・・・	P 1
2. わたしのプロフィール	・・・	P 2
3. 緊急時の対応	・・・	P 4
4. 医療関係者等の役割	・・・	P 6
5. 在宅療養生活のポイント	・・・	P 8
6. 症状と対処方法	・・・	P 10
～連絡ノート～	・・・	P 16
ご家族の方へ	・・・	P 36



1. 地域連携・緩和ケア ノートを利用される方へ

この冊子は、在宅で療養している”あなたやご家族”が安心して住み慣れた地域で暮らせるように行政・医療・福祉の関係者が協議して作成したノートです。

さまざまな病気により、自宅や施設などで療養している方とご家族を対象とし、家族や友人などと話し合うきっかけになることを願っています。



2. わたしのプロフィール

記入日 年 月 日

よみがな			生年月日
名 前			T・S・H 年 月 日
	愛称、呼び名:		
住 所	〒 —		
	電話:		
血液型	()Rh(+・-)	宗 教	
趣味や好きなこと			
病 名			
これまでの病気の経過と受け止め方			
からだのつらい症状や心配なこと			
アレルギーのある薬、食品			
緊急連絡先	①	名前:	(続柄)
		電話:	携帯電話:
	②	名前:	(続柄)
		電話:	携帯電話:
病気・治療を説明して欲しい人			

わたしの希望

～ 治療に関することでご希望やご意見があればお伝えください ～

自宅で過ごす上で大切にしたいこと

例) ~~遠くても設備の整った病院に通いたい。(4月7日)~~
自宅で生活したい。(6月23日) (考えが変わったら二重線で消してください)

わたしは、

ということを大切にしています。

病名・症状・治療方針について、どのように説明してもらいたいですか？

- 具体的にはっきり説明して欲しい
- よくない情報はあまり詳しく知りたくない
- 知りたくない
- 今は決められない

もし症状が悪化したら、どこで療養したいですか？

- 往診などで自宅で療養したい
- 入院したい
- なるべく自宅で療養したいが必要な場合は入院したい

万が一、心肺停止が起こった場合、心臓マッサージや人工呼吸を希望しますか？

- 希望する
- 希望しない
- 今は決められない

3. 緊急時の対応

緊急の時にどう対応したらよいか記入しておきましょう。

～ 症状と対応 ～

症 状	対 応
例) 吐き気が強くなったら	例) 頓服の吐き気止めを内服する。



関係機関の連絡先

医療機関	かかりつけ医	病院・医院・クリニック 医師:
		電話:
		病院・医院・クリニック 医師:
	病院専門医	病院(科) 医師:
		電話:
	歯科医院	歯科医院 歯科医師:
	電話:	
訪問看護 ステーション	担当者:	
	電話:	
調剤薬局	薬剤師:	
	電話:	
ケアマネジャー	担当者:	
	電話:	
	担当者:	
	電話:	
	担当者:	
	電話:	

連絡する時は、
「いつから」「どこが」「どのように」

いつもの様子と違っているのか伝えましょう。

4. 医療関係者等の役割

○ 医師(かかりつけ医)の役割

地域のかかりつけ医が在宅緩和ケアにおける医療面を、訪問看護師や薬剤師などの他職種と連携して行います。

- ① 定期的な訪問診療における病状の確認
- ② 病状に合わせたお薬の処方
- ③ 必要に応じた往診
- ④ 緊急時の連絡先



○ 総合病院専門医の役割

かかりつけ医や訪問看護師、薬剤師などの地域医療関係者と病状について退院前カンファレンスを行い、詳細な情報共有をします。

専門医は、常にかかりつけ医と連絡を密に行い、療養生活が少しでも快適となるようサポートします。

また、緊急時はかかりつけ医と連絡のうえ、病院の入院を手配します。

埼玉医科大学国際医療センター には、『精神腫瘍科』があります。

例) がんの告知以降、患者(わたし)やご家族には衝撃、怒り、悲しみ、苦しみといった、大きな心の動きがあります。がん患者は手術などで体の一部やその機能を失い、時間や健康、ときには仕事や人間関係まで失います。さらには死や再発の恐怖と対峙します。そんながん患者(わたし)の心のケアを行うのが「精神腫瘍医」です。

また、家族外来と遺族外来を開設しており、いずれも健康保険が適用されます。家族もショック、怒り、抑うつ、立ち直りといった感情やストレスがありますが、看病で疲れていて自分の身体の変化に気付かないこともあります。

○ 歯科医の役割

身体が不自由などの理由で通院できない場合に自宅や施設などへ伺い、訪問歯科診療を行います。

主な治療内容

むし歯治療、歯周病治療、義歯の作成・調整、口腔ケア など

摂食嚥下障害は、低栄養や脱水、肺炎、窒息などの要因となり、生命を脅かす大きな問題となります。歯を治療するだけでなく、食べることを支援することも大切な役割となっています。

訪問には、歯科医師の指示により歯科衛生士が伺うこともあります。お口の中を清潔に保つことや舌の役割、唾液の分泌を促したりと口腔ケアは健康を維持するために、重要なケアの一つです。訪問歯科や歯科衛生士の依頼は、かかりつけ医や病院相談員、看護師などに相談してください。

○ 訪問看護師の役割

かかりつけ医と共同で在宅療養における医療面および介護面の全般に渡ったケアを行います。

点滴、胃ろう、人工肛門の管理、痰の吸引、褥瘡(床ずれ)の処置、入浴や清拭による清潔保持など幅広く看護・ケアを行います。

飯能市には、訪問看護ステーションが **5か所**、日高市には、**4か所** あります。
※健康保険(医療保険)の対象となる治療や介護保険、併用することも内容によっては可能ですので、かかりつけ医又は担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)にご相談ください。

○ 薬剤師の役割

調剤薬局では在宅医療において薬の供給と管理を行います。疼痛コントロールをはじめ、症状を安定させるための薬剤を、かかりつけ医や病院専門医と相談のうえ用意します。



在宅で必要な麻薬や輸液を含む注射剤などを自宅まで届け、薬が効果的に安心して使用できるようにサポートします。

かかりつけの薬局をもつことが、大切です。

薬剤師の仕事の中に、自宅に薬を届けたり、管理・助言する「**居宅療養管理指導**」という仕事があります。副作用や痛みがひどい場合など、気軽にご相談ください。

また、**緩和薬物療法認定薬剤師** は、おもにがんの治療で痛みを緩和するモルヒネなどの管理をしていきます。

病気を治すための薬は、効果が強ければ強いほど体に対する依存性が高くなってきたり、依存性が高くなったりします。最近では、がんなどの治療方法について、患者(わたし)がどういった治療を行っていくか、どのような薬を使っていくかを選べる時代になってきています。

○ 介護支援専門員(ケアマネジャー)の役割

介護保険の申請を行って、サービスを受ける際の手続きや調整を行って自宅で療養するための計画書を作成します。

介護保険では、訪問介護(ホームヘルパー)や訪問入浴の利用などをはじめ、特殊寝台(電動ベッド)や車椅子の貸与(レンタル)やポータブルトイレの購入、玄関や廊下、トイレ、浴室などの手すり取り付けなどの住宅改修も行うことができます。



5. 在宅療養生活のポイント ①



① 食事について

病院の栄養士などからの意見を念頭においていただき、消化のよい食べ物で、栄養面も考慮した食事を摂ってください。食事の内容など心配なことがあれば、遠慮せずに訪問看護師へご質問ください。

治療に伴う食欲の変化について

放射線治療などによる治療によって食欲がなくなり食事がとれなくなります。その場合は下記の症状別に食事の工夫を参考にしてください。

☆食欲不振☆

酸味のきいたものや冷たくてすっきりとした味のもの、喉ごしの良いものが好まれます。(果物、ゼリー、アイスクリーム、麺類、サンドイッチ、おにぎりなど) また、食べやすく少量で栄養価の高い食品を利用しましょう。(牛乳、ヨーグルト、卵豆腐、茶碗蒸しなど)

☆吐き気☆

無理をして食べる必要はありません。食べれそうな時に食べられそうなものをとるようにしましょう。

☆味覚の変化☆

味がなと感じる場合は、だしを濃いめにとるなど、うまみやこく、酸味を効かせましょう。食べ物が苦く感じる場合は、だしの効いた汁物が良いでしょう。キャンディーやキャラメルをなめるとやわらぐことがあります。亜鉛を多く含む食品をとるようにしましょう。(牡蠣<かき>、うなぎ、牛赤身肉、レバー、ココア、チーズなど)

② 入浴について

シャワーやお風呂に入ることは体力を要します。体調が悪いときは、熱い風呂や長風呂は避けた方が良いでしょう。



☆ベッド上、ポータブルトイレが使用可能な方☆

介護保険等で入浴サービスを利用する方法があります。また、手浴・足浴は手足を温めることでリラックス効果が期待できます。手浴・足浴をしながらマッサージをするのも良いでしょう。

☆その他☆

シャワーチェア、浴槽内の手すり、滑り止めマットなど入浴環境を整備すると、足を滑らせたり転倒してしまったりする危険性が少なくなり、安全に入浴することができます。詳しくは、担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)にご相談ください。

5. 在宅療養生活のポイント ②

③ 運動について

体力維持や食事、トイレ動作などの日常生活動作の維持、基本動作(起き上がる、座る、立ち上がる、歩くなど)の維持を目的に行います。体調が悪い時は無理をせずに行いましょう。また、息を止めないようにしましょう。

☆ベッド上:自分で座ることが難しい方☆

褥瘡(床ずれ)や関節のこわばりが生じないように、枕・クッションなどを利用して良い姿勢を保てるようにしましょう。また、長時間同じ姿勢をとらないよう、時間をみて枕やクッションの位置を変えると良いでしょう。

自分でからだを動かすことができれば、できるだけ動かすようにしましょう！

例えば・・・

バンザイ、手指グー・パー
両足を上に挙げる、膝の曲げ伸ばし
腹式呼吸、深呼吸 など



自分でからだを動かすことが難しい場合

ご家族の方と一緒に動かすのも良いでしょう。
また、手足の腫れがみられる場合は、マッサージをしてあげることも良いでしょう。

☆ベッド上:自分で座ることができる方☆

座ったまま、自分でできる運動をしてみましょう。

例えば・・・

足踏み、膝の曲げ伸ばし など

また、食事・テレビを観る・ベッドをおこして座るなど、無理のない範囲で座る時間をつくるようにしましょう。

☆歩ける方☆

過度に安静にする必要はありません。適度な運動をお勧めします。

例えば・・・

ストレッチ運動や散歩 など



④ 外出や旅行について

基本的に禁止するものではありません。ただし、無理のないスケジュールにしましょう。ご心配であれば、かかりつけ医や訪問看護師にお尋ねください。

⑤ アルコールについて

病状によってはアルコール禁止の方がいますが、かかりつけ医や訪問看護師へ相談の上、無理のない程度で楽しんでいただくことも可能です。

6. 症状と対処方法 ①

症状

痛みがあります。



対処方法

鎮痛剤や医療用麻薬を使用します。

◎ こんなケアや工夫があります！

- 音楽、趣味、テレビ、外出など気晴らしになります。
- マッサージや温かいタオルで温めてみましょう。
- ご家族に痛いところをさすってもらうだけでも痛みが軽くなることもあります。
- 痛い時にすぐ飲めるよう、お薬は手元に置いておきましょう。

症状

息苦しいです。



対処方法

酸素やお薬（ステロイド医療用麻薬利尿剤など）を使用します。点滴が多いと痰が増えるなど息苦しさの原因になるため適切な量にします。

◎ こんなケアや工夫があります！

- 息苦しさが一番楽になるように、ベッドは少し頭を上げると良いです。
- 普段よく使うものはベッドの周りに置いておきましょう。
- ベッドの場所、トイレや部屋の動線は移動しやすくしましょう。
- 苦しくなった時にすぐに飲めるように、お薬は手元に置いておきましょう。

6. 症状と対処方法 ②

症状

気持ちが悪いです。



対処方法

吐き気を止めるお薬を使用します。
便秘が吐き気の原因になるため、便秘の対処をします。

◎ こんなケアや工夫があります！

- 衣類をゆるめにしましょう。
- 便秘の解消により吐き気が軽くなる場合があります。
- 食事は冷たいもののほうが食べやすく、匂いも少なめです。
- 食後、消化を助けるために右向きに横になり、少し頭を高くすると吐き気が起こりにくくなります。

症状

体がだるいです。



対処方法

症状や原因に合わせてお薬を使う場合があります。

◎ こんなケアや工夫があります！

- 軽い運動や体操、マッサージがだるさを和らげる場合があります。
- 日常よく使うものはベッドの周りに置いておきましょう。
- 音楽や好きなことで気分転換を図りましょう。

6. 症状と対処方法 ③

症状

ぐっすり眠れません



対処方法

睡眠パターンに合わせて睡眠薬を使用します。

◎ こんなケアや工夫があります！

- 昼寝をし過ぎないようにしましょう。
- 入浴を早めにすませましょう。
- アロマテラピー、音楽、ストレッチなどでリラックスしましょう。
- 照明は暗めにしましょう。
- 眠っていなくても横になることで体は休まります。

症状

便秘です。



対処方法

浣腸や下剤を使用します。

◎ こんなケアや工夫があります！

- 温タオル、カイロ、電気毛布などでお腹を温めます。
- 水分や食物繊維の多い食事を摂りましょう。
- 散歩や軽い運動がお腹の動きを助けます。
- 「の」の字をかく様にお腹をマッサージします。

6. 症状と対処方法 ④

症状

お腹が張ります。



対処方法

腹水がある場合にはお薬を使ったり水を抜いたりします。

◎ こんなケアや工夫があります！

- お腹を温め、お腹の動きをよくして張りを和らげます。
- 楽な姿勢を探します。例えば、ベッドを上げて上半身を高くして膝の下に枕を入れると良いことが多いです。
- 便秘を解消しましょう。
- お腹の張りで皮膚が弱くなることがあります。保湿クリームや、軟膏が役立ちます。

症状

意識が混乱しているようです。

対処方法

気持ちが落ち着くようなお薬を使用します。

◎ こんなケアや工夫があります！

- 気がかりな事や心配事がある時に症状が出る場合があります。
- つじつまの合わない会話を否定しないようにしましょう。
- ご家族の声が聞こえるだけでも安心します。
- 昼間は明るく、夜は暗くなど環境を整えます。

6. 症状と対処方法 ⑤

症状

食欲がありません。



対処方法

病気のために体が必要とする食事や水分量が減ってきます。それは自然です。

◎ こんなケアや工夫があります！

- 食べられそうなもの、好きなものを準備しましょう。
- 食べたい時に、食べたい量を食べましょう。
- 口当たりの良いもの（茶碗蒸し、そうめん、プリン、ゼリー、アイスなど）や消化に良いお粥やうどんなどがお奨めです。
- うがいや口腔ケアで口をさっぱりさせるのも良いです。

症状

転びそうです。



対処方法

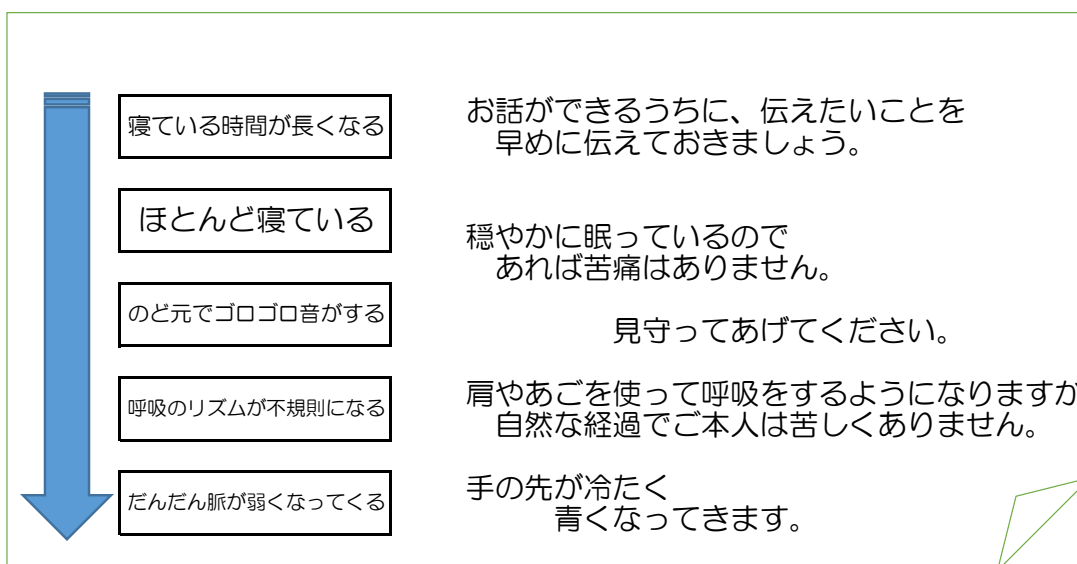
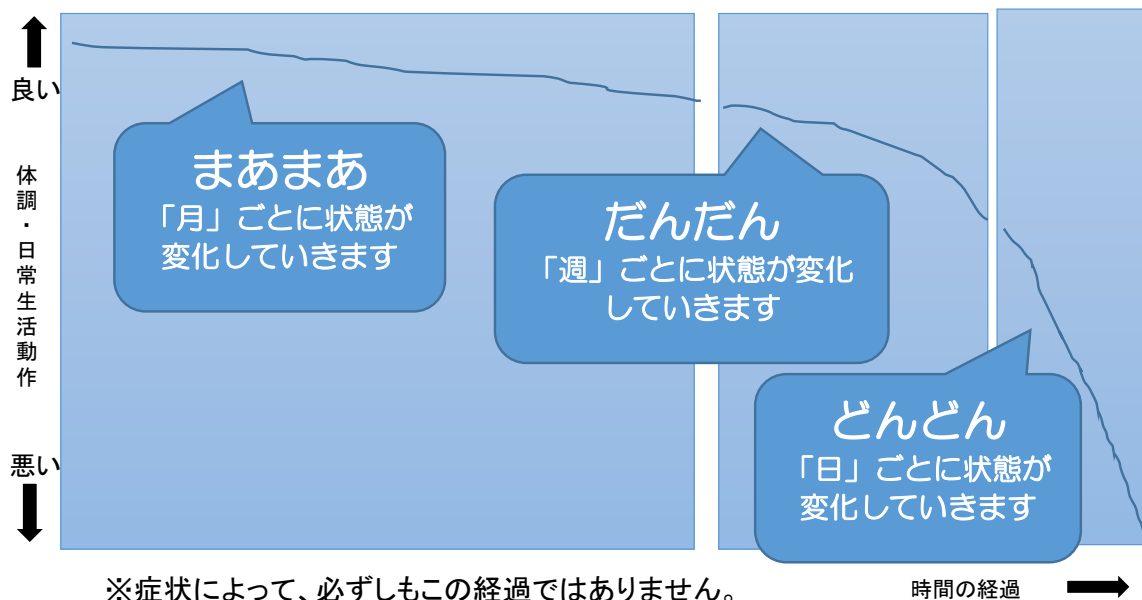
つまづきそうな段差は手すりやスロープなどの福祉用具がつけられます。大きな工事がなくても設置できるものもあります。

◎ こんなケアや工夫があります！

- 手すりなどを使ってゆっくり歩きましょう。難しい時は車椅子を使いましょう。
- スリッパは滑りやすいのでなるべく避けましょう。
- 普段使うものは身の回りに置きましょう。
- ポータブルトイレ設置やトイレに近い部屋を居室にするなど環境を整えます。

6. 症状と対処方法 ⑥

これからの病状の変化



家族だけの大切な時間

ご本人の表情が穏やかであれば苦しくありません。
最後まで耳は聞いていますので、
話しかけたり体をさすったり、
家族との時間を大切にお過ごしください。

～ 連絡ノート① ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート② ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート③ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート④ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート⑤ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート⑥ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート⑦ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート⑧ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート⑨ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート⑩ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート⑪ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート⑫ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート⑬ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート⑭ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート⑮ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート①⑥ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート①⑦ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート⑱ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート①⑨ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ 連絡ノート⑳ ～

日にち		/		/		/	
痛み止め (屯用) 薬品名	時間	数	時間	数	時間	数	
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
	:		:		:		
本人・家族	気になること						
ケア担当者から							

～ ご家族の方へ ～

「自分らしく」生きるを尊重する

痛みやつらい症状は、日々変化します。息苦しさ、吐き気、食べられない状況や不眠などをやわらげ、大切なご家族や友達と気兼ねなく自分らしい生活が送れるように配慮しましょう。ご家族も病気に関すること、生活上の悩みが出てきます。こころのケアが必要な時もあります。在宅療養に関係するすべてのスタッフがご家族もサポートしていきます。

◎ レスパイトケア

ご家族は、ご本人にとって大切なサポーターですが、悩んだり、疲れたりすることもあります。ご家族に疲れが出た時や、ご本人の症状コントロールや見直しのための一時的な入院(休息のため:レスパイトケア)ができますので、自宅に來ている医療・介護関係者や病院相談員に聞いてください。

◎ 高額療養費制度、限度額適用認定証

重い病気等で病院に長期入院をしたり、治療が長引く場合には、医療費の自己負担が高額となります。そこで、負担額を軽減できるように、一定の金額(自己負担限度額)を越えた部分が払い戻しされる制度があります。ただし、差額ベッド代等介護保険適用以外の費用については、対象となりません。

70歳未満の方が健康保険の協会へ申請をすると、所得の区分によって「限度額適用認定証」が交付されます。医療機関の窓口で、保険証と併せて提示すると、1か月の窓口の支払いが自己負担限度額までとなります。

※ 多職種連携座談会 飯能・日高地区ワールドカフェ

飯能市と日高市では、市民代表、医師会、歯科医師会、薬剤師会、柔道整復師会を始めとして、狭山保健所、市役所、社会福祉協議会、訪問看護事業所、介護サービス事業所、地域包括支援センターなどが、お互いの職種や立場を越えて、在宅医療と介護の連携を深める任意団体を組織しています。

このノートが、一人でも多くの方に活用され、市民の皆さんが、住み慣れた場所で心の通い合う、温かい療養生活を送れることを祈っております。



もし、あなたが治療の方法がない病気にかかり、
余命が少ないと診断されたら…

あなたの「生き方」と「逝き方」を考えてみてください。

○ 緩和ケア (Palliative care)とは

生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、痛みやその他の身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題を早期に発見し、的確なアセスメントと対処を行うことによって、苦しみを予防し、和らげることで、QOLを改善するアプローチである。

【WHO:世界保健機関の緩和ケアの定義 2002年】

緩和ケアは精神心理的、社会的苦痛を含めた全人的な対応が必要であり、その対象者は、患者(あなた)のみならず、そのご家族やご遺族も含まれています。

記入後に気持ちの変化が起きることもあります。そのときは何度でも書き直していいものです。

あなたの想いを家族と共有しておくことで最後まであなたらしさを追及することに役立っています。

終末期の医療の必要性は、個々の病名や病状によっても異なります。病名・病状について十分な説明を受け、納得した上で考えることも大切です。

※ 無理のない範囲で記入してください。

発行：平成28年 3月
飯能市 日高市
多職種連携座談会 飯能・日高地区ワールドカフェ