

在宅医療って なあに??



在宅医療について、どのようなイメージをお持ちですか？やすらぎのあるわが家で、友人・家族に囲まれて、長年の努力と苦勞の集大成を味わう充実期でしょうか。住みなれたわが家で、在宅医療を実現した本人や家族の満足感が高く、国民の6割が望んでいるといわれています。しかし人生の最期を、住みなれたわが家で迎えている方は、実はまだまだ少ない状況なのです。



発行：東京大学高齢社会総合研究機構 制作：白玉社

【お問い合わせ】東京大学高齢社会総合研究機構
〒113-8656 東京都文京区本郷7-3-1 工学部8号館703号室
☎03-5841-1661 FAX:03-5841-1662
E-mail: info@iog.u-tokyo.ac.jp

介護や医療、在宅医療に関する疑問・質問、情報紙「わがや」のご意見感想をお寄せください。編集部一同お待ちしております。

医療や介護 どんな不安がありますか？

簡単
チェック
リスト

- 費用がたくさんかかりそう。
- 自分の意思で食べたり歩いたり、できなくなりそう。
- (本人) 家族に負担をかけそう。
- (家族) 介護負担が重そうで憂うつになりそう。
- わが家では医療や介護を受けられなさそう。
- 不安が多いから施設に入ったら楽そうなのに、介護施設は一杯で入れなさそう。

1つでも当てはまった方。この情報誌はそんなあなたに役に立つ情報をお伝えいたします。

在宅医療 できること！ いいところ♪



ご自身で診てもらいたい医師を探して、自宅などで診てもらうことができます。



万が一、癌などで痛みがあるときでも、自宅などで痛みのコントロールをすることもできます。



状態によって、医師だけでなく、看護師、薬剤師、歯科医師、ヘルパーなどの多くの職種の人が自宅などに来て、ケアしてもらうことができます。



施設ではないので、自分の都合で外出したり、友達を呼んだり、家族と団らんができます。

我が家で過ごす

病気になると入院すれば医師や看護師がそばにいますので安心だと言う声をよく耳にします。でも入院生活は食事を始め様々な制約があります。これで本当に幸せでしょうか。入院は出来るだけ短くし住み慣れた我が家で過ごすのが一番です。できれば人生の最後も自宅で迎えたいものです。



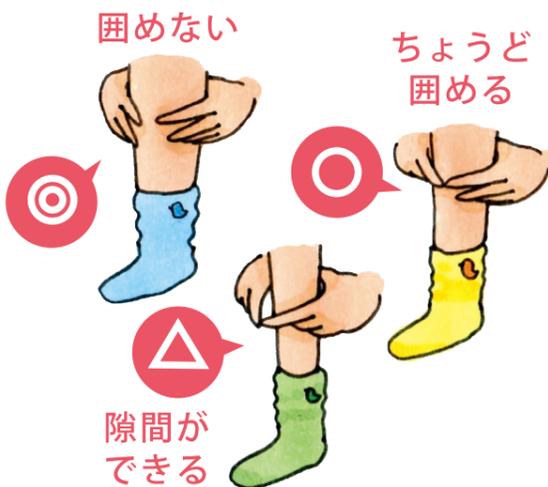
柏市医師会
金江 清会長

わが家で 地域で やってみよう！

指「わっか」テスト 編

指「わっか」 テストとは？

ふくらはぎ（下腿）部分の筋肉量を専門の検査を行わず、簡単に測定するために今回はじめて考案したテストです。ご自分の筋肉量をチェックしてみましょう。



指「わっか」テストで何がわかるの？

虚弱になりやすい体質かどうかわかります。虚弱化の原因に、「サルコペニア」とよばれる筋肉減弱があります。加齢、廃用（動かない）、様々な病気、低栄養などが原因で筋肉量と筋力が低下し、これらにより引き起こされる身体能力低下のことです。

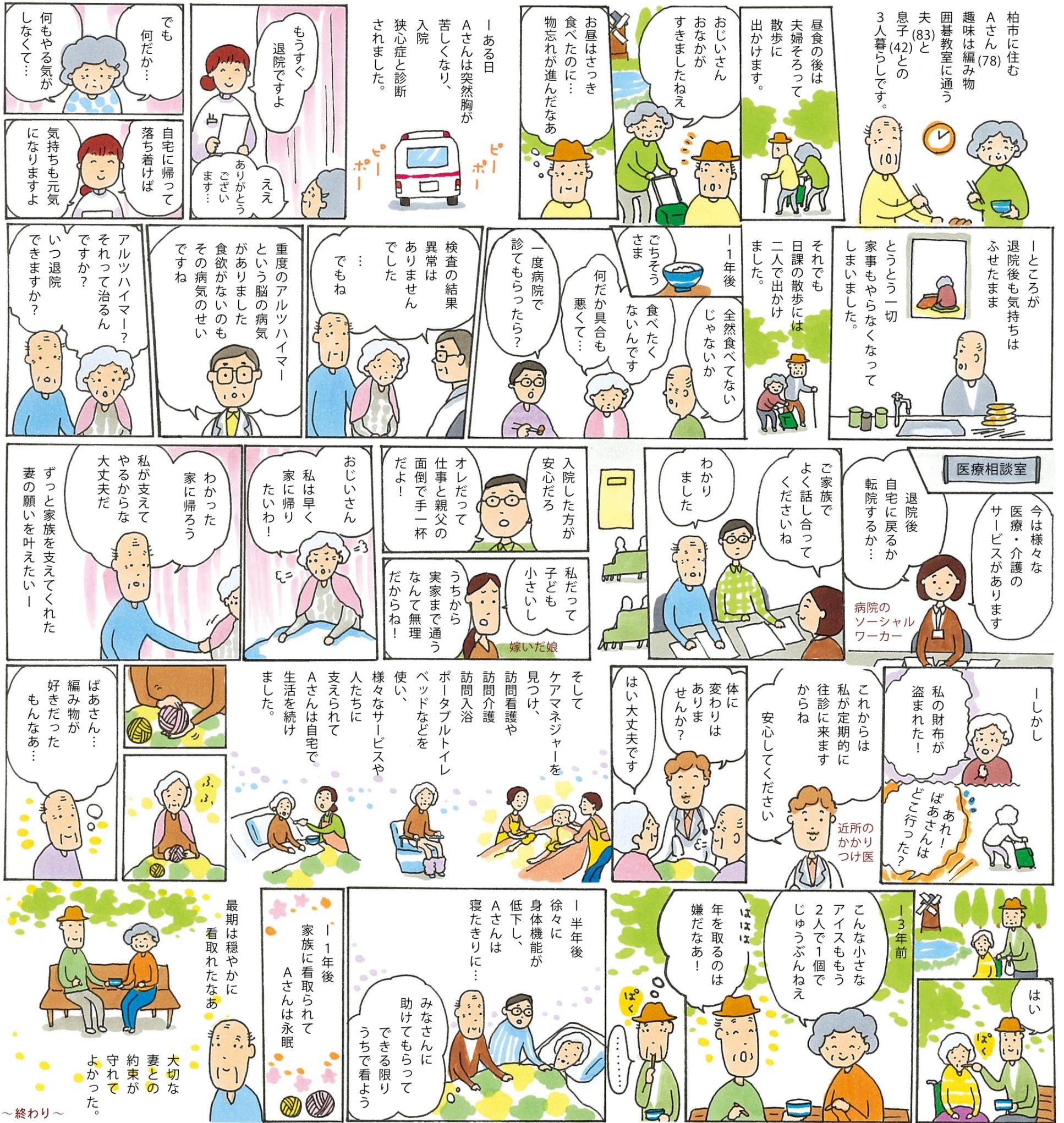
虚弱になると、転倒や骨折しやすくなり、最終的に、寝たきりになることもあります。日ごろから、栄養のあるものを食べ、散歩をし、社会とのつながりを保ち、介護予防に心がけることが重要です。

東京大学高齢社会総合研究機構准教授・医師 飯島勝矢

みんなで支える 在宅ケアの ネットワーク

あなたが望めば、24時間365日、あなたの自宅に専門家チームが伺います。医療保険、介護保険制度により、施設でも、病院でも、そしてわが家でも変わらぬケアが受けられます。





まんが在宅医療物語は柏市介護支援専門員協議会の皆様のご協力のもと、柏市での事例をもとに構成されています。

ケアマネ 渡辺さんの スリーステップ解説



1 当事者への理解

認知症高齢者は、もの忘れなどの中核的な症状に加え、不安感、ストレス等により、病気の進行に伴って、個人差はありますが、事例のような「もの忘れ妄想」など様々な混乱した行動を起こしはじめることがあります。

2 家族の混乱

認知症発症後、Aさんのこれまでとは違ってしまった姿が目前にあり、今までのAさんとの生活が変わっていくことへの怖さや、今後の介護負担がどの程度なのか、どのくらい続くのかの不安から混乱につながる事が考えられます。

3 介護負担を軽減

ご家族の介護負担の軽減を図ることが重要ですが、まず、Aさんがどのような場所で生活し、どんな生活を望んでいるのかを把握しながら、訪問診療、介護サービス、インフォーマルなサービスを上手に組み合わせ、活用することが重要です。

Dr. 飯島の **わがやの医学**

「アルツハイマー型認知症」

脳内で特殊なタンパク質異常が起こり、脳内の神経細胞がどんどん壊れ、脳が次第に萎縮していく病気です。複数ある認知症のタイプのうち約半分を占めます。高齢化に伴い、女性に多く発症しています。発症と進行は比較的緩やかですが、徐々に悪化していきます。多くの場合、物忘れ（記憶障害）から始まり、最終的には身体全体の機能も衰えていき、寝たきりに向かってしまいます。

