

これからの在宅医療を考える【2】

～病気になってもなお、我が家で自分らしく暮らしたい～

「広報いが市 10月1日号」では、医師が自宅などを訪問して診療を行う“訪問診療”をご紹介しました。在宅医療にはこのほかにも、看護師が定期的に自宅などを訪れる“訪問看護”があります。できるだけ長く在宅でいられるよう、病気を悪化させず、ご本人や家族のつらさや悩みを支えるのが訪問看護です。

【問い合わせ】 医療福祉政策課 ☎ 22-9705 FAX 22-9673

訪問看護で減らせる“在宅の不安”

在宅医療にはさまざまな形があります。医師の訪問を受ける“在宅診療”は通院できない人が対象です。通院している場合や、医師の訪問診療を受けている場合でも、その合間に訪問看護を受けることができます。

医療の専門家がすぐそばにいる入院とは違い、自宅での生活は本人や家族にとって不安を伴うことがあるかもしれません。自宅などで暮らすときには、治療

とは別に、自宅などで看護師による処置を受けたり、生活上の助言を受けたりすることができ、これを訪問看護と呼びます。ケアマネジャーや病院の外来からの依頼、本人や家族からの申し出によって看護師の訪問を受け、必要な処置や、24時間

365日相談を受けることができます。



看護師が病院で行うことを、自宅でも

では、実際には、訪問看護とはどのようなことを行うのでしょうか？訪問看護では、病院で看護師が行っているケアのほとんどを受けることができます。点滴、人工呼吸器、胃ろう、尿カテーテルなどの管理や助言を行うほか、日々の栄養の取り方や、薬の飲み方から床ずれを予防するための注意点に至るまで、利用者の状態にそった助言をします。

回数や処置の内容は、体の状態に合わせて

訪問の頻度は、月に1回程度の場合もあれば、週1回、週3回など、その利用者の状態に合わせてみます。体調が不安定なときや、状態が悪いときは、一時的に毎日訪問することもあります。

内容も、病状や体調によって変化します。例えば、糖尿病や心不全などの慢性疾患で入退院を繰り返しているというような場合には、食事の指導や生活習慣の見直し、日々のケアを行います。定期的な訪問看護によって症状をコントロールできていれば、入院を減らすことができます。

食事の指導については、退院時にひととおりの栄養指導を受けたとしても、それを実際の生活の中で実践し続けることは容易ではありません。家庭という生活の場で看護師に、実際に今週はどんなものをどのくらい食べたかなどを話しアドバイスを受けます。食事(塩分、カロリー、タンパク、カリウムなど)に制約がある場合にも、日々の暮らしの中で繰り返し指導を受けることによって、実際の食生活を変えていくことができます。

通院している場合でも主治医の指示により訪問看護は受けられます。利用者やその家族の状態に寄り添い、自宅などで暮らし続けるために、病気を悪化させずに、少しでも快適に暮らしを組み立てていくことが訪問看護の役割なのです。

伊賀・名張地区訪問看護ステーション連絡協議会
理事・代表 西出 聡美看護師
(訪問看護ステーションおかなみ 所長)

「在宅医療を考える 講演会 第2回」



▶講師の桑田美代子さん

11月6日(木)、ヒルホテルサンピア伊賀の白鳳の間で、「これからの在宅医療を考える」と題して、伊賀医師会の水谷敬一会長が健康な老後を過ごすために必要なことなどを話しました。

また、「豊かな最晩年を迎えるために」と題して、青梅慶友病院の老人看護専門看護師の桑田美代子さんが講演しました。

桑田さんは、人は老いに向かつて生きていると語りかけ、「入浴・排泄・移動・着替え・食事を自分でできることが大切です。生活の中で楽しみながら、自分の体を動かしてください。」と話しました。

訪問看護を
利用しながら
自宅でリハビリ中

川瀬 裕啓さん

**退院してからも
看護師と二人三脚で**

平成13年に心筋梗塞で倒れ、50日間集中治療室に入っていたという川瀬さん。これまでの入院回数は10回にのぼります。今年2月に退院してからは、月に1回、近くにあるかかりつけ医のもとに通院し、週に1回の訪問看護を受けています。



▲ここ数日間の体調や過ごし方を看護師に話す川瀬さん(左)。

心不全を悪化させないために、夜寝るときには人工呼吸器を装着しなければなりません。マスクの調整を自分ですることは難しいと話します。定期的に訪れる看護師は、この人工呼吸器の調整をするほか、減塩食についてのアド



バイスをしたり、体調についての相談にのったりと、自宅で暮らし続けるために必要なケアを行っています。

**季節を感じながら
散歩を楽しめるほど回復**

退院直後はひとりでの起き上がることでもできなかったそうですが、今では電動カートに乗って近所を一人で散歩できるようにになりました。担当している看護師は、「呼吸器についても減塩についても、医師や看護師の指示をきっちり守ってくださるおかげで、体調は安定してきています。」と話します。

川瀬さんは、「自宅ですごくしていると、散歩をしたり、洗濯物を取り込んだりしながら、季節の移り変わりを感知されるのが楽しい。」と話しておられました。

本人の意思を大切に
静かな看取りが
できました

服部 美智さん

**住み慣れた我が家にいたい
という思いを大切に**

市内に住む服部美智さんは、今年の夏、夫の源吉さんを自宅で看取られました。

源吉さんは、もともと県外の病院にかかっていたため、脳梗塞の症状が出たため、去年11月に市内の病院へ検査入院しました。そこでがんが見つかって手術を受け、12月に退院されたとき、源吉さんは、「もう入院はしない」と心に決められたそうです。

退院後、デイサービスやヘルパーの支援を受けながら自宅のおふたりの暮らしを再開しました。

ひとりで看病しているのではない安心感

病気のケアについては、月に1回通院し、それ以外には訪問看護師に週1回程度来てもらっていたそうです。

源吉さんの意志で自宅での療養を選んだものの、熱が出たときや、呼吸が苦しそうなときなど、美智さんは「本当

に入院しなくてもいいんだろうか。」と不安がよぎったと言います。

その頃の思いを美智さんはこんなふうに話します。

「本人の思いを尊重できたことはよかったです。訪問看護に定期的に来てくれる看護師さんたちの存在があったので心強く、『これでいいですよ』という言葉に励まされました。訪問看護に来てもらっていたおかげで、病院の主治医との関係もうまくいったと思います。ひとりで看病するのがどうしても心配なときは、夜中に電話させてもらったこともありました。」

**自宅でゆったりと
人生を締めくくる準備**

亡くなる直前に、美智さんは源吉さんが「エンディングノート」を記していたことを知りました。ノートには残された家族へのメッセージが書かれていたほか、告別式はせずお別れの会をしてほしいこと、お墓のことなどが細かに記されていて、遺影も用意してあったそうです。

「こんなに早く逝ってしまったとは思ってもみませんでした。が、亡くなる数日前には、

▲美智さん(左)と、訪問看護に訪れていた上野総合市民病院訪問看護ステーションの宮本管理者(右)。



私に対してねぎらいの言葉もかけてくれました。本人に悔いはなかったのではないのでしょうか。」と話してくださいました。

【問い合わせ】

訪問看護について詳しくはお問い合わせください。

地域包括支援センター

○中部(本庁舎)

☎26・15221

○東部サテライト

まち保健センター内

☎45・1016

○南部サテライト

保健センター内

☎52・2715