

医師の声

ひまわり在宅診療所
佐藤院長

まずは在宅医療・在宅介護を利用してほしい

中山さんを診察するようになって9か月程になります。いろいろな家庭を見てきましたが、中山さんは奥さんがとてもパワフルで、訪問などの日程を全て把握しているなど素晴らしいです。



在宅医療を受けている方に共通する不安は、何かあったときにすぐ動けないことでしょう。基本的に通院できない方なので救急車を呼びがちですが、本当は呼ばなくても大丈夫なことがほとんどです。僕たちが入ることで、入院しなくても家で抗生剤や点滴ができたりします。

在宅医療の良いところは、人間関係や家族関係が途切れないところです。特にコロナがあって、入院すると家族にもなかなか会えなかった。そうすると、内科的には治っても、認知機能や不安とか、復帰することそのものが結構ストレスになります。家で診られれば、患者さんも家族も安心だし、いつも同じ顔が見られて、僕たちもいる、看護師さんも訪問看護をする、ずっと知っている人のところで治療できる。その安心感がやはり良いと思いますね。

在宅か施設か悩んでいる方は、訪問診療などを利用してほしい。最終的には家族のマンパワー、介護力がどうしても気になるでしょうが、試してみれば施設に入ることもできます。ケアマネさんから紹介してもらえれば、在宅医療できるかどうかこちらでも判断できます。入院すると在宅に帰ってこられないことがよくあるので、まずは在宅を試してみたいと思っています。

「人の話を聞くのは大事だと思います。思いは吐き出さないと。聞いている私自身の気持ちの切り替えにもなります」
鈴代さんのストレス発散方法はほかにありません。
「動いていないと気が済まないタイプなので、お父さんが寝たな、と思うと、ちょっと外に出る。ポランテアで公園の草むしりをしたり、ベランダの周りに花を植えたり野菜を育てたりします。できた野菜は近所に配ったりして。そうすると気分がスッキリします」

在宅介護を選んだことについて迷いはありません。
「多分お父さんも、家にいられて嬉しいと思ってるんじゃないかな。私もそう思っています。以前は病院に通うのも一苦労だったけれど、最近は介護タクシーもあるし便利になった。ケアマネさんや看護師さんも来てくれて心強いし、ネットでもいろいろなことがわかるから、今は不安はあまりないですね」
在宅で介護している方に伝えたいことは、

「介護する人は、一人で抱え込まないことが大切だと思います。人にお手伝いできることはお願いし、使えるものは使う。ショートステイなども上手に利用したらいいです。自分が元氣じゃないと介護を続けられないから、リフレッシュは絶対必要ですね」
ちなみに鈴代さんの日頃の思いは「お父さんが聞いてくれる」と鈴代さんは笑います。その笑顔を見ると、在宅での介護も、選択肢として十分考えられると感じました。

訪問看護師の声



訪問看護師の泉さん。週に2回訪問し、清さんの状態を確認します

清さんは誤嚥性肺炎のリスクが高いので、そこは特に気を付けています。主治医や薬剤師も定期的に訪問して、診

療やお薬の相談などにも乗っています。2年程訪問していますが、お通じもうまくコントロールできているし、顔色も良いです。
鈴代さんは時間の使い方がとても上手です。インターネットの利用も巧みだし、新しいことも前向きに取り入れるのがすごいです。
それに、言葉は交わさなくても意思の疎通ができていく感じのお2人の様子も、とてもすてきだと思います。



羽村市でも4人に1人が65歳以上。「通院が大変」「自宅で医療や介護が受けられないか」という相談が寄せられるようになりまし。そのようなとき、自宅で医療と介護を受ける「在宅医療・在宅介護」という選択肢があります。医療保険や介護保険を利用して、定期的に医師や看護師、ホームヘルパーなどの専門職に自宅に来てもらい、医療や介護のサービスを受けられる仕組みです。

11月11日は介護の日 = 在宅医療・介護連携推進事業 =



住み慣れた自宅で いつまでも一緒に暮らしたい

中山 清さん・鈴代さんご夫妻

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 196

「お父さん(清さん)が58歳の時、仕事中に頭に鉄骨が落ちてきたことがあって、血だらけで帰ってきて驚きました。多分それとお酒が原因かな(笑)、60歳くらいから道に迷ったり、トイレがうまくできなくなったりして。病院では、神経の伝達がうまくいっていないと言われましたが、病名が確定するまでずいぶん時間がかかりました」
中山鈴代さんは、夫の清さんを自宅で介護しています。清さんがパーキンソン症候群と診断されて12年。今は寝たきりで話すことはできませんが、目元の表情で、周囲の出来事を理解していることが分かる。鈴代さんは言います。
「私が着替えさせようとすると、腕を上げて抵抗するふりをして、私をからかうんですよ」
清さんのベッド周りは鈴代さんによってきちんと整えられ、必要なものがすぐに使えるように工夫されています。
「最初はわからないことだらけで、不安でした。でも自分しかないから、おむつの使い方も

インターネットで調べました」
要介護・要支援申請も鈴代さんが自分でしたそうです。それから、ケアマネジャーと相談するようになり、訪問看護などの介護サービスも利用するようになりました。
「分からないこと、不向きを感じたらまずネット。それにケアマネさんや看護師さんが親身になってくれるから、どんな間違いも。家にいてくれる間中喋りっぱなし(笑)で、自分でやってみる。そうやってステップアップしないとね」
清さんの吸引器を購入したときも、何種類もの説明書を熟読してインターネットでも比較し、周囲にも相談して、使い勝手の良いものを選んだそうです。
最近では、近所の方から介護の相談をされるほどに。



訪問看護師からも知識や技術を積極的に吸収します