



製作：志木市在宅医療・介護連携代表者会議  
発行：志木市健康福祉部 長寿応援課  
〒353-8501 志木市中宗岡 1-1-1  
TEL：048-473-1111 FAX：048-471-7092

できる限り自宅などの住み慣れた場所で暮らし、自分らしい生活を続けるためには、日常の介護、急変時の対応、看取り（みとり）など様々な場面で、在宅医療と介護が連携して支えていく必要があります。

今回は、前号に引き続き、在宅での『看取り』について、物語形式で紹介しています。また、心身ともに自立しいつまでも健康でいられるために、志木市の取り組みと『健康寿命』についても専門職が解説しています。

## 志木さん宅の

# 在宅療養物語

## 後編

花子は、かかりつけ医から末期の「大腸がん」であることを告げられた。最近腰痛があり寝起きが大変になった。介護をしている夫も持病の腰痛をかかえ、介護が大変になってきたことから、かかりつけ医の勧めで、介護保険サービスを利用し始めた。

そんなある日、花子は、トイレ後の臭いを繰り返し気にするようになったため、心配した長男の一郎は、かかりつけの薬局に連絡し、薬剤師から話を聞くことにした。



志木 太郎 (78歳)  
夫



志木 一郎 (52歳)  
長男  
(サラリーマン)



志木 さくら (48歳)  
長男の妻  
(パート勤務)

### 家族紹介

志木花子 (71歳)  
主人公





時々、トイレで出血もしているようです。  
今までと食べ物に変化はないのに、急に臭いが気になるよう  
になりました。  
母には、安心して暮らしてほしいので、具体的な解決方法など  
あれば教えてください。

臭いは不快感と直結してしまうので  
なんとか解決したいですね。

#### アドバイス(1)



便器の中に尿とりパッドを敷いて、使用後にすぐ  
消臭ビニール袋に入れて縛ると良いかもしれません。

#### アドバイス(2)



尿などは意外に遠くまで飛び散るので、トイレの便器  
以外のところも、消臭剤でこまめに拭きとりましょう。

#### アドバイス(3)



部屋全体の臭い対策としては、もし経済的に余裕があ  
れば空気清浄器を設置していただくのがおすすめです。  
他に消臭剤として、他の香りで打ち消すタイプや、臭  
いの原因物質を減らすタイプ、原因物質と反応して臭い  
を変えていくタイプもあります。

出血も気になりますね。かかりつけ医とケアマネジャ  
ーにも相談し、医療の専門職による訪問サービスなど利  
用されてもよいかもしれませんね。



〔朝霞地区薬剤師会  
志木支部〕  
地球堂薬局  
田代 健 薬剤師  
志木市 本町 5-23-28



便利な世の中になったのお



## 在宅医療！薬剤師の役割と仕事内容

医師の指導の下で、薬剤師が患者さんのご自宅まで訪問させていただき、お薬を  
カレンダーにセットしたり飲み忘れなど様々なご相談をいただいたりするケースが  
増えてきています。

薬局は薬だけでなく、今回の花子さんのような臭い対策に関する日用品や食べ物な  
どといった「モノ」に関する情報を持っている場合があるため、かかりつけの薬剤師  
に気軽に相談して見てください。



# 訪問看護サービスを利用しよう！

それから一か月後、花子の体力は、しだいに衰えるようになり、ひとりで入浴することも大変になった。また、お腹の痛みや、食事量も低下し、栄養状態の不安も出てきた。



末期がんの患者でも看護師さんが自宅に来てお世話してくれるのかね？どんな手続きをすれば利用できるのかしら？



体や髪を洗うのも家族では心配になってきたわ。

花子とさくらは、かかりつけ医とケアマネジャーに相談し、『訪問看護サービス』を利用することになった。

Q1

訪問看護って何ですか？

ご本人、家族が毎日、安心して生活していただけるよう、看護師が自宅に来て、末期がんなどの病気や障がいに応じた看護を支援しています。

〔主に、血圧や体温などの測定／お身体の様子観察／入浴や洗髪のお手伝い、お薬の管理／リハビリ・マッサージ／食事・排泄の相談など〕

訪問看護師は、ご本人が快適に療養生活を送っていただくため、かかりつけ医と連絡を取り合いながら、痛みの軽減や、緊急時にも対応しています。また、薬剤師、ケアマネジャーなどの専門職と連携をはかりながら支援しています。

Q2

どんな人が利用できますか？

赤ちゃんからご高齢者まで、病気や障がいがあり、自宅で療養されているすべての方が対象です（ご利用には、かかりつけ医の『訪問看護指示書』が必要です）。

Q3

申込み手続きはどうしたらよいですか？

かかりつけ医やケアマネジャーに相談しましょう。お近くの訪問看護ステーションや高齢者あんしん相談センターなどでもご相談にのりますよ。



〔TMG 宗岡

訪問看護ステーション〕

金野 理恵 看護師

志木市 上宗岡 5-14-50



その後、花子は、かかりつけ医の指示のもと、週に2日「訪問看護ステーション」による「訪問看護サービス」を利用した。家族や専門職に支えられ、花子が望むどおり、長年住み慣れた自宅に居ながら、穏やかな日々を家族とともに過ごした。

# 心身ともに自立し、いつまでも健康でいるために！



ゴホンっ・・・！！以前は、花子と一緒に散歩が日課になっていたが、今はほとんど歩かなくなって、体力が落ちてきたわい。

太郎さんは、せき込むことがありますか？志木市には、お口や運動などの予防教室がありますよ！ご自身のためにも少し体力づくりをされてはいかがですか？いつまでも健康で長生きしましょうね。



## 健康寿命を延ばすためのワンポイントアドバイス

### 誤嚥（ごえん）性肺炎を予防しましょう！

誤嚥とは“気管の方に飲み込んだものが入ってしまう”こと。つまり“飲み込みの失敗”です。そんな時、気管に入ったものを出すのが“むせ”反射です。

むせやすくなったのは、筋肉のおとろえが原因です。実は、40歳代ころからジワジワと…。そして、就寝中は、むせの反射も起きにくいいため、知らぬ間に気管から肺に唾液が入ってしまうのです！ポイントは、筋肉（筋力）を維持することです。寝る前の口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう！



〔埼玉県歯科衛生士会  
朝霞支部〕  
西 和江  
歯科衛生士



〔埼玉県作業療法士会  
新座志木中央総合病院〕  
廣西 郁恵 作業療法士



★ご近所型介護予防『いろは百歳体操』  
をご存じですか？

志木市では“いろは百歳体操”が市内17か所（H30.3時点）で行われています。

“いろは百歳体操”は、準備体操6種類、おもりを使う体操6種類で構成されています。おもりを調整することで、元気な方も体力に自信のない高齢の方も一緒に参加することができます。

この体操を週1回3か月間行った結果、50代～90代すべての年代で体力測定の数値が向上しており、効果が検証されています。また、運動能力の向上以外にも「認知症予防」「うつ病予防」「骨粗しょう症予防」などの効果があるといわれています。実際に、「姿勢が良くなった」「体力に自信がついた」という声も聞かれています。



（一郎）母さん父さんに元気でいてもらうためにも、  
まず僕たち自身が健康でいなければいけないね。  
（さくら）そうね。私たちががんばらないとね。

【志木市高齢者あんしん相談センター】介護や医療、生活に関するご相談を承ります！

- ブロン 本町地区【☎048-486-0003】●柏の杜 柏町地区【☎048-486-5199】
- 館・幸町 館・幸町地区 ☎048-485-5610●せせらぎ 宗岡北地区（宗岡中学校区）☎048-485-2113
- あきがせ 宗岡南地区（宗岡第二中学校区）☎048-485-5020