4 在宅で療養したい



入院治療が長引く場合、多くの方が「住み慣れた自宅や地域に帰りたい」と思うのではないでしょうか。最近では在宅医療や介護サービスによって住み慣れた場所で安心して療養生活を送ることができるようになってきています。
在宅療養は住み慣れた環境で自分らしく療養できるメリットがある一方で、在宅医療や介護サービス提供者を含む周りの方の協力が必要であったり、容体が急変したときに医療者が近くにいなかったりするデメリットもあります。
どこで療養するのがよいのか、ご家族や相談先とよく相談し、必要に応じて支援を活用しながら、自分らしく療養できる環境を整えましょう。
※　在宅療養とは、病院以外の自宅や施設等で療養することです。

(1)　自宅で療養するための準備

かかりつけ医の確認	→	訪問看護の準備	→	介護保険の準備	→	自宅の療養環境の準備
訪問診療などを行います。歯科医師、薬剤師、看護師、ケアマネジャーなどとの連携をしてくれます。		訪問看護ステーションなどを紹介してもらいます。		各区の高齢介護課窓口に要介護認定申請をします。		介護ベッドやポータブルトイレなどの準備をします。

(2)　相談する

がん相談支援センター（P2）、病院の医師・看護師・医療相談室、かかりつけ医、ケアマネジャー、ホームヘルパー、地域包括支援センター（高齢者の相談窓口　P35、36）など

(3)　支援を受ける

支援制度一覧はP39-44をご覧ください。

①　40歳以上の方

◆介護保険

介護が必要な程度に応じて、１～３割の自己負担で介護サービス（訪問介護、福祉用具のレンタル・購入など）を受けられます。

対象者	・65歳以上・40～64歳でがんなどが原因で介護などが必要な方
内容	訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、福祉用具のレンタル・購入、住宅改修など
手続き	ご本人又はご家族が申請→訪問調査員による調査→審査→認定→要介護度に応じケアプランを作成→サービス利用
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/s2984/s003032.html
問い合わせ先	市各区福祉事務所　高齢介護課 葵区 221-1180　井川支所 260-2211　駿河区 287-8679 清水区 354-2110　蒲原出張所 385-7790

②　40歳未満の方

◆若年がん患者等在宅療養支援事業補助

訪問介護や福祉用具のレンタル・購入などの費用の一部が助成されます。

対象者		❶利用者（次のすべてを満たす方） ・サービス利用時に市内に住所を有する方 ・医師が回復の見込みがない状態に至ったと判断したことによりがんの治癒を目的とした治療を行わない方 ・サービス利用時に40歳未満の方 ❷❶のサービス利用料を支払った方
内容	補助対象と限度額	❶訪問介護・訪問入浴介護4.5万円/月 ❷福祉用具レンタル2.7万円/月　❸福祉用具購入 4.5万円/人 ❷、❸は小児慢性特定疾病児童日常生活用具給付事業の給付を受けている場合は対象外
	補助率	補助対象経費の９/10（限度額を超えた分は全額自己負担）
手続き		サービス利用→申請→利用料の９割が還付される
詳細URL		https://www.city.shizuoka.lg.jp/s7463/s003152.html
問い合わせ先		市健康づくり推進課　221-5042

(4)　情報を調べる

◆よくわかる在宅医療・介護

住み慣れた『自宅でずっと』暮らしていくために必要な情報が１冊の冊子にまとまっています。人生会議※についても掲載されています。
配布場所　、市地域包括ケア推進課　TEL　221-1576
※もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のこと、ACP
（出典　厚生労働省ホームページ（https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html））

(5)　自宅での緩和ケア

自宅でも痛みのケアなど緩和ケアが受けられます。つらさを我慢せず、かかりつけ医や薬剤師、訪問看護師などに相談しましょう。

看取り

住み慣れた自宅等で最期を迎える方が増えています。人生の最終段階の医療やケアについて、ご本人とご家族がともに納得できるように、かかりつけ医や訪問看護師などと相談しておきましょう。

(6)　自宅での療養が難しくなったとき

自宅での療養が難しくなったときには、介護医療院や介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）など自宅以外の選択肢があります。自宅での療養が難しくなる場合に備えて、早めにご家族、かかりつけ医、がん相談支援センター、地域包括支援センターなどと相談しておきましょう。

⑺　施設で療養するための準備

自宅で療養することが難しい場合もある高齢の方の中には、自宅よりも施設への入所を希望される方もいらっしゃいます。
必要に応じ、本人やご家族に寄り添った看取り介護の提供もありますので、自分らしく過ごせる場所を考えて準備しましょう。

かかりつけ医の確認	→	介護保険の準備	→	入所の準備
施設入所前に、訪問診療や通院などが必要か相談します。施設側と情報提供や連携をしてくれます。		各区の高齢介護課窓口に要介護認定申請をします。		入所したい施設を選び、契約をします。

⑻　相談する

がん相談支援センター（P２）、病院の医師・看護師・医療相談室、かかりつけ医、ケアマネジャー、地域包括支援センター（高齢者の相談窓口P35、36）など

⑼　支援を受ける

支援制度一覧はP39-44をご覧ください。

①　概　要

◆介護保険

介護が必要な程度に応じて、１～３割の自己負担で介護サービス（施設サービス）を受けられます。

対象者	・65歳以上・40～64歳でがんなどが原因で介護などが必要な方
内容	施設サービス（介護老人福祉施設等）
手続き	ご本人又はご家族が申請→訪問調査員による調査→審査→認定→要介護度に応じケアプランを作成→サービス利用
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/s2984/s003032.html
問い合わせ先	市各区福祉事務所　高齢介護課 葵区 221-1180　井川支所 260-2211　駿河区 287-8679 清水区 354-2110　蒲原出張所 385-7790

②　施設について

希望するサービス内容が受けられるよう、入所前によく相談しましょう。
実際に施設を見学できる場合もあります。

養護老人ホーム 市内施設一覧→	環境上の理由及び経済的理由により、居宅において養護を受けることが困難な方が、市の措置により入所する施設です。 https://www.city.shizuoka.lg.jp/s2837/s002746.html
介護老人福祉施設 （特別養護老人ホーム） 市内施設一覧→	入浴、排せつ、食事等の介助など日常生活上の世話、機能訓練、健康管理及び療養上の世話を行うことを目的とする施設です。 ※ 原則、要介護３以上の方が入所 https://www.city.shizuoka.lg.jp/s2837/s002750.html
軽費老人ホーム （ケアハウス） 市内施設一覧→	個人の自立性を尊重した施設で、入居者の生活相談等に応じるほか、入浴・食事の提供を行うと共に、緊急時の対応機能を持ちます。 https://www.city.shizuoka.lg.jp/s2837/s002749.html
有料老人ホーム 市内施設一覧→	一般的には60歳以上の方が入居対象です。入浴、排せつ、食事の提供、洗濯・掃除等の家事、健康管理を目的とする施設です。入居時の状態等の入居条件は、各施設によって異なります。 https://www.city.shizuoka.lg.jp/s2837/s002753.html

③　利用者負担の軽減について

介護保険の施設サービスを利用する場合の食費・居住費（滞在費）は、原則として全額が自己負担となりますが、本人や世帯の所得状況などにより、１日あたりに支払う上限額（負担限度額）が決められ、費用の負担が軽減されます。

軽減を受けるためには、申請し認定を受ける必要があります。

対象者の要件	・本人の属する世帯全員が市民税非課税であること。 ・預貯金等が一定額以下であること。 ※ 市民税課税世帯の方でも、要件を満たすことで特例減額措置を受けられる場合があります。詳細は下記の２次元コードか問い合せ先にご確認ください。
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/s2984/s002957.html
問い合わせ先	市各区福祉事務所高齢介護課 葵区221-1180　井川支所260-2211　駿河区287-8679 清水区354-2110　蒲原出張所385-7790

5 外見の変化を補いたい

病気や治療により脱毛、皮膚や爪の変色など外見が変化することがあります。がん医療の進歩により治療を継続しながら社会生活を送るがん患者さんが増えていることから、外見の変化を補い、外見の変化に起因するがん患者さんの苦痛を軽減するケア「アピアランスケア」の必要性が増しています。必要に応じて相談先や支援を利用しましょう。



(1) 相談する

◆がん相談支援センター（P２）

(2) 支援を受ける

支援制度一覧はP39-44をご覧ください。

市では、がん患者さんの身体的・精神的な負担や社会生活上の不安を和らげるため、治療による脱毛や乳房切除に伴い必要となったウィッグや乳房補整具の購入費の一部を助成しています。

◆がん患者補整具購入費助成

がんの治療による脱毛や乳房切除に伴い必要となったウィッグや乳房補整具の購入費用の一部が助成されます。

対象者		次のすべてを満たす方 ・市内に住所を有する方 ・がんと診断され、かつ、その治療を受ける方 ・がん治療に起因する脱毛や乳房切除に伴いウィッグや乳房補整具が必要となった方又は必要になると想定される方 ・過去に同じ対象品で助成を受けていない方
内容	助成額	購入費の1/2（千円未満切捨て、限度額を超えた分は全額自己負担） ❶ウィッグ▶３万円 ❷乳房補整具（補整下着▶３万円又は人工乳房▶10万円）
	助成回数	❶、❷それぞれ１回限り
手続き		補整具の購入→市へ申請→助成金が還付される
詳細URL		https://www.city.shizuoka.lg.jp/s7463/s003151.html
問い合わせ先		市健康づくり推進課　221-5042

6 快適な生活を送りたい

治療中でも、食事、排泄、睡眠を含む今までの生活すべてを諦める必要はありません。今までと全く同じというわけにはいかないこともありますので、困ったことについて、ひとりで抱えず相談しましょう。



(1) 相談する

担当医、がん相談支援センター（P２）、ご家族など

① 食事

病気や治療により、食欲が低下したり、味覚に変化が起きたり（味がわかりにくくなる、苦みを感じやすいなど）、吐き気や嘔吐が出ることがあります。対応方法について相談してみましょう。また、症状に合わせた対応やレシピなどがインターネット上に数多く掲載されています。

◆がん情報サービス　がんと食事

https://ganjoho.jp/public/support/dietarylife/index.html

（出典　国立がん研究センターがん情報サービス）

患者さんの手記

ホルモン療法開始からちょうど１カ月、水を始め、何もかもが苦く感じられ、味覚障害だとわかりました。同じ時、良性発作性頭位めまいも起き、私の闘病の中で一番辛い時期でした。

もうろうとする中、あっさりした食べ物を試行錯誤の結果、食事は果汁100％のオレンジジュースとおかゆに落ちつき、しのぎました。

医師に話し、ホルモン療法の薬を替えて１カ月、味覚が戻っていきました。

② 排泄

病気や治療により下痢や便秘、頻尿などになることがあります。無理のない範囲での運動や規則正しい生活、マッサージ、お薬を使うなどの対応方法がありますので、ひとりで抱え込まずに相談してみましょう。
また、人工肛門・膀胱保有の方のお悩みには、皮膚・排泄ケア認定看護師などが相談に応じます。

③ 睡眠

眠りが浅くなったり、寝付けなくなったりすることがあります。原因は身体的、精神的、生活環境など様々なことがありますので、ひとりで抱え込まずに相談しましょう。無理のない範囲での運動や規則正しい生活、睡眠環境を整える、お薬の使用など原因に応じた対応方法があります。