

在宅緩和ケアの流れについて

近年、在宅緩和ケアを受けられる患者さん、ご家族が増えてきています。病気を抱えながら家でどう過ごすのか、最後まで家にいられるだろうか、など、患者さんやご家族は多くの不安や心配を抱えていると思います。そこで今回、私たち爽秋会岡部医院で行っていることを中心に、在宅緩和ケアの流れについてご紹介いたします。

1. 在宅緩和ケアってなに？

はじめに、在宅緩和ケアとは何か、ということを説明します。「在宅緩和ケア」というと、「治療がないから家に帰る」「家に医者が来るほど具合が悪いのか」「末期がんにならないと受けられない」と思われる方も多いためです。緩和ケアについて簡単に説明すると、

- ・患者さんとその家族もケアの対象である
- ・病気の早い段階でも受けることができる（寝たきりにならなくても受けられる）
- ・病気とともに生じる身体の苦痛や、気持ちのつらさなども予防し、和らげる
- ・個々のクオリティ・オブ・ライフの向上をめざす

これらをご自宅で行っていくことが在宅緩和ケアです。

2. どこに頼んだらいいの？

現在入院中の方や、外来通院中の方は、病院の担当医や看護師に相談してみましよう。すでに在宅で療養されている方は、担当のケアマネージャーに相談したり、在宅療養を行う診療所へ直接連絡してもよいでしょう。

3. 準備はどうしたらいいの？

入院中の場合は、病院から当院へ在宅療養の申し込みがあり、ソーシャルワーカーが病院の地域医療連携室や主治医に連絡します。その後病棟で、患者さん、ご家族、病院・在宅スタッフで、退院に向けての会議を行います（すでに在宅療養中の場合は、ご自宅にソーシャルワーカー、訪問看護師が伺います）。そこでは、今後の患者さん・ご家族の不安や心配などの相談や、在宅療養のしくみ・医療費などの説明、入院中の場合は病院・在宅スタッフ間の申し送りなどを行います。また、ご自宅で患者さんやご家族が行う医療処置・介護の方法なども、説明・指導します。でも、病院での処置を全部覚える必要はありません。ご自宅に帰ってから看護師と一緒にゆっくり練習します。患者さんやご家族の状況に合わせて準備を行いますので、不安な点は遠慮せずにご相談ください。ベッド等の必要な介護用品の準備も、相談しながら行います。

4. 在宅緩和ケアの開始

初回訪問日が決まり、在宅療養が始まります。初回は、医師や看護師、調剤薬局の薬剤師などがご自宅に伺います。在宅療養の始まりは、緊張やとまどいなどがあると思います。また、新たな人間関係を作ることは、誰でも最初は負担に思うものです。うまくやろうと思わず、できることからやろう、徐々に慣れていこう、という気持ちでいてください。

5. いつ、誰が来て何をするの？

医師は週1回訪問し、問診のほか、聴診、触診など、手と目を使った診察を行います。

看護師は、週3～4回訪問します。連日の医療処置や具合があまりよくない場合などは、毎日伺います。「今は落ち着いているから、そんなにきても困る」と思うかもしれませんが、落ち着いている状態を医療者が把握することは、変化時の早期対処にとっても大切です。病棟で、看護師が検温にくるのと同じような感覚で、自宅に看護師がくると思ってください。ソーシャルワーカーは、必要時訪問し、介護環境の調整など様々な相談に応じます。

調剤薬局の薬剤師も訪問し、薬の配達のほか薬に関する指導や相談も行います。

このほか、ケアマネージャー、ヘルパー、作業療法士、チャプレン（気持ちのケア）、鍼灸師など、在宅療養を支える多くのスタッフがいます。これらのスタッフは、患者さんやご家族の希望、状況にあわせて訪問します。

6. 急なときはどうしたらいいの？

在宅療養を行う際に、「急に具合が悪くなったらどうしよう」ということは、誰もが心配されると思います。在宅緩和ケアでは、24時間365日医師や看護師が対応しますので、緊急連絡先にご連絡ください。電話で解決することもありますし、必要に応じていつでもご自宅に伺います。しかし、病院のように、ナースコールですぐそばに行く、ということができません。移動の待ち時間があることをご了承ください。

7. やっぱり入院したい！

在宅療養を行ったら、もう入院することはできないのでしょうか？そんなことはありません。気持ちはいろいろとゆれるものです。大切なことは、患者さんが一番安心して療養できる場所はどこか、ということです。在宅療養開始後、やはり入院したいという気持ちになったら、いつでも医師や看護師、ソーシャルワーカーに相談してください。また、入院したけれどやはり家に帰りたい、という気持ちになったら、いつでもご相談ください。

8. お別れのとき

ここから先は、看取りに関することとお話しします。このような話は聞きたくないと思われる方もいらっしゃると思いますので、読まずに先におすすみください。

私達は、最期の時間は、患者さんとご家族の大切な時間と考えています。残された時間が短いことを医師や看護師から告げられたら、貴重な時間をご家族で過ごし、お別れをなさってください。特別なことをする必要はありません。いつも通り声をかけて、手を握ったりしてください。やがて呼吸の状態が変わり、そっと息を引きます。息をしなくなった、と思ったら、緊急連絡先に電話してください。医師が死亡診断を行い、診断書を作成します。看護師は、ご家族とともに、清拭や着替え等のお手伝いをします。時々、ご家族の方が休まれている間に、そっと息を引かれることもあります。そのときもあわせずに、緊急連絡先に電話をしてください。

今回在宅緩和ケアの申し込みから最後までを、駆け足でお話いたしました。このお話が、患者さんやご家族が、在宅緩和ケアを選択する際の一助となればと願っております。