おうちで過ごそう

在宅療養生活
アドバイスブック

上三川町

上三川町地域包括支援センター

令和７年度発行

目次

1．在宅療養ってなに？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P1
2．みんなで支える在宅療養生活・・・・・・・・・・・・・・・P1
3．在宅療養生活を始める前の準備・・・・・・・・・・・・・・P2-5
4．自宅で医療を受けたいと思ったら・・・・・・・・・・・・・P5-6
5．自宅に医師が訪問してくれる町内の在宅療養支援診療所・・P6-7
6．自宅で受けられる看護・・・・・・・・・・・・・・・・・・P7
7．お薬のことで困った時には・・・・・・・・・・・・・・・・P7-9
8．お口のトラブルを予防しましょう・・・・・・・・・・・・・P9-10
9．在宅での看取り・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P10-12
10．在宅療養のよくある質問・・・・・・・・・・・・・・・・・P12-13
11．在宅療養の費用・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P13-14
12．事例紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P14-15

1．在宅療養ってなに？

在宅医療を行う医師や看護師、薬剤師、理学療法士、介護支援を行うホームヘルパーなどに訪問してもらい、医療と介護を受けながら自宅で療養生活を送ることをいいます。

2．みんなで支える在宅療養生活

（1）療養生活をサポートする主な職種の紹介

医師（主治医） ・・病気等の治療やアドバイスを行います。

歯科医師 ・・お口の中の病気の治療やアドバイスを行います。

看護師 ・・病気や障がい等への看護、ケアや健康に関するアドバイスをします。

薬剤師 ・・お薬の飲み方、使い方のアドバイスを行います。

リハビリスタッフ（理学療法士等） ・・生活環境を確認して「起きあがる」「歩く」など動作訓練や身体機能の維持、機能低下を予防します。

ケアマネジャー（介護支援専門員） ・・体の状態にあった計画を作り、介護サービスを調整します。

ホームヘルパー（介護福祉士） ・・家事・食事などの準備、入浴やトイレの介助などを行います。

（2）在宅医療を受けられる人

幼児から高齢者まで、どのような障がいでも在宅医療を受けることができます。
主に高齢者、がん、脳卒中や難病など重い病気の人、
寝たきりの人など通院が困難な状態で在宅医療を
希望する人が利用しています。

３．在宅療養生活を始める前の準備

（１）介護保険の申請はお済みですか？

介護保険料を納めている６５歳以上の方、特定疾病※が原因となって介護が必要であると認定された４０歳から６４歳の方は、介護保険制度を利用することができます。この制度を利用すると在宅療養の手助けになる介護保険サービスが受けられますので、該当する方は申請することをお勧めします。

※特定疾病とは・・
①がん（回復の見込みがない状態に至った場合）②関節リウマチ③筋萎縮性側索硬化症④後縦靭帯骨化症⑤骨折を伴う骨粗鬆症⑥初老期における認知症⑦脊髄小脳変性症⑧脊柱管狭窄症⑨早老症⑩多系統萎縮症⑪糖尿病性神経障がい、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症⑫脳血管疾患⑬進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病⑭閉塞性動脈硬化症⑮慢性閉塞性肺疾患⑯両側の膝関節症または、股関節の著しい変形を伴う変形性関節症

① 介護保険の申請をしていない方・担当のケアマネジャーが決まっていない方

上三川町役場健康福祉課　介護保険係の窓口または、上三川町地域包括支援センター（いきいきプラザ内）にご相談ください。

＜上三川町役場健康福祉課　介護保険係＞

住所	連絡先
上三川町しらさぎ１丁目１－１	電話　　５６－９１０２

＜上三川町地域包括支援センター＞

住所	連絡先
上三川町上蒲生１２７－１ （上三川いきいきプラザ内）	電話　　５６－５５１３ ＦＡＸ　５６－６３８１

役場の窓口に行くことが難しい方は、上三川町地域包括支援センターの職員が病院や自宅にお伺いし、本人に代わって介護保険の申請手続きを代行いたします。

② 町内の居宅介護支援事業所（ケアマネジャーがいる事業所）一覧

居宅介護支援事業所名	住所	電話番号
トータスホーム	下神主２２９－６	５２－２２２０
友愛苑	上三川１６３５－１	５６－８８８５
三本木	三本木４１１－４	５６－９５９５
ふれあい	西汗１５５３－１３	５５－１５８０
ふじやまの里	上三川３９５０－１	５５－０９６２
ポプラ	石田１２３１－１	５６－００１１
にじみる	しらさぎ２－３２－１９	５６－７７７５
リライフトータス	下神主２４９－１	５１－１１３３

※町外にも居宅介護支援事業所がありますので、町外をご希望の場合は、上三川町地域包括支援センターにご相談ください。

（２）ご自宅の療養環境はどのようになっていますか？

①自宅玄関の確認

玄関の幅、玄関前の段差

自宅に帰る際の移動手段を検討してください。

特に車椅子や寝たまま移動出来るストレッチャー等をご利用になる方は、玄関など出入口の幅を確認しておくことをお勧めします。

※車椅子の幅は５５～６５センチ程度

②寝室の場所

本人が自宅に戻り、お体を休める場所を決めておきましょう。

お部屋のそばにトイレがありますか？

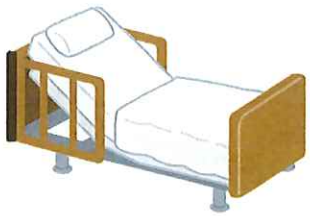
家族とのコミュニケーションがとりやすい場所もお勧めです。

寝具まわりを広くし、ケアをする時に必要な物品が置けるような場所を作ると介護がしやすくなります。

③ベッドの利用

電動ベッドの利用が必要であれば、準備をしておきましょう。

電動ベッドには、いくつか種類がありますので、担当ケアマネジャーに相談して手配してもらいましょう。



④トイレの調整

部屋の近くにトイレはありますか？

トイレまでは、どの様に移動ができそうですか？

洋式ですか？和式ですか？手すりはありますか？
ご本人様の状態に合わせて、介護保険サービスをうまく活用しましょう。

ポータブルトイレを購入したい。
手すりの取り付けなど検討したい。
必要かな？と迷ったら早めに
担当ケアマネジャーに相談しましょう。

⑤浴室環境の確認
浴室に段差はありますか？つかまる場所や手すりはありますか？
安定した状態で体を洗うことができるように、シャワー椅子や手すりの設置を検討しましょう。
入浴は介護サービスを活用することもできます。
担当のケアマネジャーに相談しましょう。

（3）医療的ケアを自宅で受ける予定がありますか？
退院後は、入院先の病院に通院しますか？
自宅で医療を受けますか？

ご本人にどのような医療的ケアが行われているのか、入院先の医師や看護師に確認しておきましょう。
医療的ケアが必要な場合は、自宅に訪問する医師を探すことができます。

＜医療的ケアの具体例＞
- 点滴をしている
- 強い痛み止めを利用している（麻薬を使用している）
- 床ずれなどの傷がある
- 酸素が必要である
- 食事が食べられず、管から栄養を取っている
- インスリンの注射をしている
- 吸引が必要である
- 人工肛門がある等

（4）在宅療養生活のお手伝いをしてくれる協力者はいますか？
自宅での療養生活は、住み慣れた場所という利点がありますが、一方で、ご家族が中心となってご本人のケアを行うため、ご家族には介護の負担がかかります。

おひとりで介護をしていると、次第に疲れがたまりますので、協力していただける方を探しておきましょう。ひとりで頑張りすぎると長続きしません。頑張りすぎないことが長続きのコツです。

また、複数の介護者がいる場合は、役割分担をしておくことをお勧めいたします。

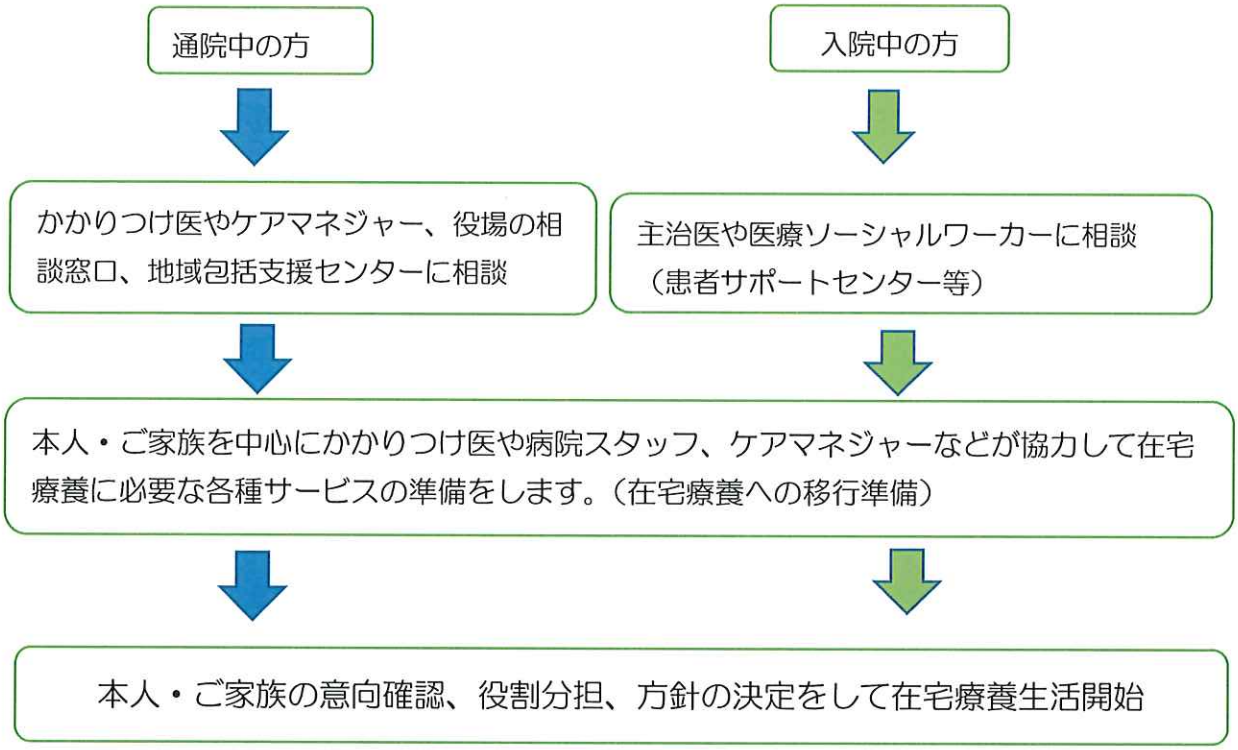
例えば・・

妻が日常の介護

長女が通院介助・病院の付き添い

長男が外出支援・日曜日の介護など

4．自宅で医療を受けたいと思ったら・・



① 自宅で医療を受けたいと思った時の相談窓口

上三川町在宅医療・介護連携相談窓口 （役場健康福祉課内）	電話５６－９１９１

5.　自宅に医師が訪問してくれる町内の在宅療養支援診療所

※在宅療養支援診療所とは・・
　在宅医療の中心的な役割を担う診療所です。
　医師がご自宅を訪問して、治療や診察、経過観察をします。
　病状や経過から治療方針を立て、関係者に指示を出していく
　在宅医療のリーダーです。

① 小口内科小児科医院

所在地　上三川３３５８
電　話　　５６－２１０９

受付時間　午前９時～１２時
　　午後２時～午後６時３０分
　　土曜日午後２時～５時
休診日　　水曜日午後・日曜日・祝日

診療科　内科・呼吸器内科・消化器科
　　循環器科・小児科・皮膚科
在宅診療で可能な検査　血液検査・尿検査・心電図・
　　心エコー

Ｐ　Ｒ　常勤医師３名
　当院では、在宅療養支援診療所として役割を果たすべく訪問看護ステーション等により自宅での適切な医療を提供いたします。また、重症な患者様、がんの終末期で自宅でのお看取りを希望の場合、２４時間３６５日で対応いたします。（ただし契約によります。）

② どんどんまもろうクリニックしらさぎ

所在地　しらさぎ１－４１－１７
電話　　５６－７００７
受付時間　午前８時３０分～１２時
　　午後１時３０分～午後５時３０分
休診日　　水曜日午後・土曜日午後
　　日曜日・祝日（外来休診）
　　訪問診療は２４時間対応します。

診療科　内科・循環器内科・消化器内科
在宅診療で可能な検査　クリニック外来とほぼ同等の検査が可能です。血液検査・尿検査・各種培養検査・心電図・エコー検査・ホルター心電図検査・レントゲン検査・血液ガス分析・COVID-19・PCR 検査・インフルエンザ迅速検査等
PR　常勤医師３名体制で２４時間３６５日、在宅の緊急の診察に対応いたします。

院長は、循環器専門医、心血管治療専門医として大学病院や地域の中核病院で救急診療に従事して参りました。在宅医療スペシャリストの常勤医とタッグを組み、上三川の在宅医療にあたります。

在宅療養支援診療所を目指したきっかけ、心がけていること

日本の心不全患者は増加の一途を辿り、２０２５年には新心不全患者３７万人、心不全罹患者数１２０万人となり心不全パンデミックと呼ばれています。病院から退院できない重症心不全の患者様を目の当たりにし、病院と同等の治療をご自宅で提供し、安心して自宅療養できる環境を提供したいと考え、在宅医療を始めました。患者様がご自分らしく、快適にご自宅で過ごしていただけるよう、最適な医療を提供してまいります。お気軽にご相談ください。

③ 石川医院

所在地　上三川町大山４６７－５
電話　５２－０１００
受付時間　午前９時～１２時　午後３時～７時　土曜日は午後２時～５時
休診日　水曜日・日曜日・祝日
診療科　内科・小児科

※近隣の市町にも在宅療養支援診療所がありますので、御希望の方は、相談窓口にご連絡ください。

６．自宅で受けられる看護

自宅では、看護師による療養上の世話や診療の補助など、様々な訪問看護サービスを受けることが出来ます。

①療養上の世話

在宅での療養生活に必要なサポートとアドバイスを行います。
食事や排泄、入浴、洗髪、体の清拭や整髪など清潔上のケア、口腔ケアなどがあります。

②診療の補助

主治医の指示に従い、体温、脈拍、呼吸、血圧など健康状態のチェック、点滴や注射、痰の吸引、カテーテルの管理などの医療処置を行います。その他、リハビリテーションや認知症に対するケア、家族のサポートや相談等も行います。

③訪問看護ステーション

事業所名	住所	電話番号
ひなた訪問看護ステーション	上三川町上蒲生３－１５２階	３７－７８４１
訪問看護ステーションたねまき	上三川町しらさぎ１－４３－３－１０１	３８－７６４０
あおぞら訪問看護ステーション	上三川町上蒲生２２０３－１０	３８－８０７２
訪問看護ステーション石橋	下野市下古山１－１５－４	５２－２２９３
とちぎ訪問看護ステーションみぶ	壬生町落合１－１８－１２	0282 - 82 - 7262
WADEWADE 訪問看護ステーション下野	下野市文教１－２０－１メゾン大嶋 B102	３７－８９６０
うつのみや訪問看護リハビリテーションにこっと	宇都宮市平出町１７７３－３	028 - 660 - 2510
訪問看護ふらみんご	壬生町緑１－１１－５	0282 - 28 - 6660
LC 訪問看護リハビリステーション	下野市医大前３－７－７	３５－６１８１

7．薬のことで困った時には？

薬剤師は、お薬の専門家です。

高齢になると複数の病気を抱えている人が多くなります。

たくさん薬を飲んでいると飲み方に困ることはありませんか？

薬剤師が服薬治療のお手伝いをします。

☆お薬のことでよくあるトラブル

① 薬の飲み方を忘れてしまった。使い方がわからない。

② 薬の種類が多くて管理ができない。

③ 薬の数が合わなくなった。
④ 薬が飲みにくい。
⑤ 薬を取りに行くことができない。
⑥　お薬手帳が何冊もある。

薬のトラブルを解消するため医師の指示により薬剤師が自宅を訪問して薬の説明や薬の飲み残しがないかを確認します。
薬に関する質問にもお答えしますので、ご相談ください。

☆上三川町で訪問薬剤管理指導※を行う薬局

薬局名	住所	電話番号
チューリップ薬局	大山４６８－１	５１－１０７０
くすの木薬局	しらさぎ１－１８－９	５５－１２８１
中央薬局上三川店	上蒲生２３１２－４	５７－０７２７
ちとせ薬局	上三川３３５７－９	５５－２０８０
みのり薬局	しらさぎ２－２５－７	３７－６７３７
サン薬局上三川店	しらさぎ１－４３－２第２高橋ハイツ１１１	５５－１０３０
さくら新上三川病院前薬局	上三川２３６０－１	３９－８０３９
本郷台調剤薬局	西汗１７０１－４５	５５－１３７１
セイムス上三川薬局	上蒲生２２００	５６－４７３８

※訪問薬剤管理指導とは・・処方箋に基づいて、薬剤師が自宅にお薬をお届けし、薬の飲み方や副作用について情報提供を行うサービスです。

8．お口のトラブルを予防しましょう。

虫歯や歯周病、入れ歯があわないなど歯とお口にトラブルを抱えていると全身にさまざまな悪影響を及ぼします。

在宅医療では、かかりつけ医と連携しながら、歯科医師が訪問して歯の治療や入れ歯の調整等を行うことができます。歯とお口の正しいお手入れの仕方についても指導を行うことがあります。

お口のお手入れは「口腔ケア」といいますが、食べ物をよく噛み、飲み込む力を維持すると、誤嚥性肺炎や認知症などさまざまな生活習慣病予防に役立ちますので、しっかり口腔ケアを行いましょう。

☆上三川町で訪問歯科診療を行う歯科医院

二階堂歯科医院

所在地　上三川２８４４－１
電話　　５６－７５１８
受付時間　午前９時～１２時
　　午後2時～午後6時
休診日　月曜日・日曜日・祝日
診療科　歯科・小児歯科・歯科口腔外科
在宅歯科診療で可能な治療・検査
　むし歯治療、義歯調整、歯周病治療、
　口腔ケア

PR　バリアフリーの院内は車イスでも診察室まで入る事が出来ます
　　口腔ケアで誤嚥性肺炎の予防が期待できます

在宅訪問歯科診療を目指したきっかけ、心がけていること

上三川町で生まれ、父親の歯科診療所を受け継ぐことを目標として大学で勉学に励んでいました。その中で、これからの上三川町で必要な医療とは何かを考えた時に、在宅訪問歯科診療が思い当たりました。卒業後、宇都宮市の歯科医院に勤務しながら在宅訪問歯科診療に従事。その経験を活かして、普段の診療の間という短い時間ではありますが、私を支えて育ててくださった地域の方々にご恩を返したいという思いを持ちながら在宅訪問歯科診療にもあたっています。

９．在宅での看取り

医師や看護師など、在宅医療に関わるスタッフが家族を支えます。
大切な人が日に日に弱っていく様子を見るのはとても辛いですが、適切な医療を受けることで、穏やかに最期を迎えることができます。
心の準備をして静かに見守りましょう。

①自宅で最期を迎えるための準備（療養生活の希望）
療養や治療に関するご本人やご家族の希望を医師や看護師にきちんと伝えましょう。

知っていますか？人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）
もしもの時のために、あなたがのぞむ医療やケアについて、前もって考え、話し合い、共有する取組です。

☆エンディングノートの活用

エンディングノートとは、将来、自分に万一の事があった時に、伝えたいことや残された人にとって必要なことをまとめておくノートです。

※地域包括支援センター窓口にて「かみしるべ」を無料で配付しています。

②エンドオブライフケア（人生の最期を支える医療）

入院治療を受けたとしても、治癒を期待できないような末期がんなどの病気の場合、ご本人及びご家族の生活の質（クオリティーオブライフ）を重視し、ご希望により自宅でのケアを主体に行う医療です。

積極的な延命措置よりも、痛みの緩和や、精神面のケアを重視した治療が中心になります。（終末期医療・緩和ケアともいわれます）

③急変時の備え

容態が変化したときには、まず訪問看護師に連絡をしましょう。

気が動転して救急車を呼ぶと、救急車は「救命救急」、つまり積極的な治療をし命を救うことを最優先します。慌てなくて良いように、あらかじめ電話をかける順番に連絡先を記入し電話の前に貼っておきましょう。

＜緊急時の連絡先一覧＞

家族の番号（息子の携帯）	０９０－△△△－１２３４
訪問看護ステーション	５６－〇〇〇〇
主治医（〇〇医院）	５６－◇◇◇◇
ケアマネジャー（〇〇さん）	５６－０００〇

☆緊急を要する症状

- 意識が朦朧（もうろう）としてぐったりしている
- 呼吸困難がある
- 激しい頭痛がある
- 激しい腹痛、吐き気、嘔吐、下痢がある
- 水分が全く摂取できない

④看取りの時期が近づいてきたときの兆候（個人差があります）

☆２週間ぐらい前

- 食欲が低下し、食事の量が減ります
- だんだんと眠っている時間が増えてきます。
- 意識が混乱することがあります
- つじつまの合わないことを言ったりします

☆１～２日前から直前の兆候

- 喉元でゴロゴロという音がきこえます
- 呼吸のリズムが不規則になり、浅くなったり、途絶えたりします
- 手や足先が冷たくなります
- 息をする時にあえいでいるような状態になり、呼吸と一緒に首や肩が動く時があります（苦しそうに見えますが本人は苦痛を感じていないと言われています）
- 聞こえにくい、見えにくくなりますが、聴力は最後まで残ります。

⑤看取りに向けて家族がすること

本人が会いたいと言っていた人と連絡をとりましょう。
まだ、目を開けていられるとき、簡単な会話が出来るとき、握手などが出来るときに会いたい人に会う機会を作りましょう。
一度にたくさんの方の面会は疲れますので、ご本人の体調を優先してください。

１０．在宅療養のよくある質問（事例紹介より）

①在宅医療は誰でも受ける事ができますか？

答え：お子さんから高齢者まで病気療養中の方や障がい者手帳をお持ちの方で、自宅での医療をご希望の場合、年齢を問わず、どなたでも在宅医療を受ける事ができます。
また、通院が困難な状態で在宅医療を希望する人が利用できますが、在宅医療が可能かどうかの判断は医師が行います。

②在宅で受ける医療は、費用がどのくらいかかりますか？

答え：在宅医療は、医療保険や介護保険などいろいろな保険を利用して受ける事ができます。原則としてかかった医療費の１～３割が自己負担分になります。

※詳しくは１１．在宅療養の費用に記載してあります。

③在宅医療は、入院による治療とどう違いますか？

答え：在宅医療は、通院や入院の負担や不安から解消され、家族と一緒に自宅で生活しながら療養することができます。
入院治療では、病気の治療が最優先されます。

④訪問診療を利用すると医療費が高額になるイメージがありますが、負担を軽減することはできますか？

答え：高額療養費制度を利用することができます。１か月の保険診療にかかる医療費の自己負担額が一定の限度を超えた場合に、加入している健康保険からその超えた額が支給される制度で、事前に「限度額適用認定証」※を発行してもらうと窓口での支払いが自己負担限度額までになります。

※限度額適用認定証は、７５歳以上の方は、上三川町役場住民課　国保年金係で発行いたします。　　問い合わせ　　電話５６－９１３４

１１．在宅療養の費用

①訪問診療

医療保険　月２回　家に訪問した場合

○１割負担：月額8,０００円程度
○２割負担：月額１６,０００円程度
○３割負担：月額２４,０００円程度

＊処置や検査の回数によって費用が変わります。
＊その他必要に応じて在宅酸素療法の利用や自己注射などの管理料、点滴、検査、薬代は別途かかります。

②訪問看護

医療保険　がん末期、パーキンソン病等の難病、介護保険対象以外の方の場合

○１割負担（日中、１時間の訪問を週２回した場合）
月額6,０００円～7,０００円程度
○２割負担（日中、１時間の訪問を週２回した場合）
月額１２,０００円～１４,０００円程度

○３割負担（日中、１時間の訪問を週２回した場合）
　　月額１８,０００円～２１,０００円程度
＊別途交通費、２４時間対応体制加算などの加算があります。
＊限度額適応認定証の利用で自己負担額を抑えることができます。

介護保険　日中１時間の訪問を週２回した場合
○１割負担：月額７，０００円程度
＊別途２４時間体制加算などの加算があります。

１２．事例紹介

①末期がんで自宅看取りをしたケース

７０代男性。妻と２人暮らし。末期がんで大学病院へ通院しながら自宅で療養していました。
最近まで車の運転をしていましたが、数日前より体調が悪化しベッド上での生活となりました。本人は入院せずに自宅で過ごすことを望み、妻もその思いを尊重したいと考え、役場の医療介護連携相談窓口に相談しました。
医療介護連携相談窓口の職員の勧めで介護保険を申請。医療介護連携相談窓口から、かかりつけ病院の地域連携室に連絡を取り、関係機関と協力しながら訪問診療医・訪問看護師・ケアマネジャーの手配をし、在宅療養をスタートしました。腹痛が出現し痛みが持続していたので、訪問診療医の指示で痛み止めの点滴が開始となり、次第に痛みが緩和されました。また、訪問診療医や訪問看護師が自宅を訪問してくれることで、本人・家族は安心したと話されていました。
数週間後、本人の望みどおり家族に見守られながら自宅で最期を迎えることができました。

②入院中の方が在宅療養を始めるケース

Ａさんは妻と２人暮らしで両老世帯です。近くに娘さんが住んでいます。
誤嚥性肺炎のため入院しましたが、入院中に肺炎を繰り返し、体力が低下してベッド上での生活となりました。退院は難しい状況でしたが、どうしても家に帰りたいという本人の思いを尊重し、自宅へ帰る準備を病院地域連携室と担当ケアマネジャーで開始しました。
通院が難しいため、ケアマネジャーが役場の医療介護連携相談窓口に相談し、町内で在宅診療を行っている医師が訪問診療を行うことになりました。健康管理などの目的で訪問看護師、身の回りの世話にヘルパー、入浴などの目的で通

所介護、住環境の整備をケアマネジャーが調整しました。本人は、自宅に帰れてよかったと安堵していました。

その後、日常生活動作の維持のために訪問リハビリテーションを追加して、地域のボランティアさんにゴミ捨て等の支援を受けながら穏やかに自宅での生活を続けています。