

江東区在宅療養ガイドブック

～住み慣れた地域で安心してすごすために～



 トーキョーの、
ちよつと東。
すごく今。
KOTO City in TOKYO



まえがき



医療や介護が必要になったとき、どのように過ごしたいでしょうか。自宅で過ごしたいと思っているけれど、過ごせるのか、どのようなことが必要なのか心配や不安もあるかもしれません。

この冊子は、区民の皆さまが、自宅での療養を考える時に、医療や介護のこと、相談の仕方、地域の情報など、必要なことをまとめたものです。

江東区では、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けられるように、医療や介護、介護予防、生活支援など一体的に確保される地域包括ケアシステムの構築に区民の皆さまと共に取り組んでいます。

ご自分やご自分のご家族が安心して在宅での療養が過ごせるよう、ご活用ください。

もくじ



1 在宅療養とは P.2

2 在宅での療養生活を支える人々 P.4

3 在宅療養を支える医療 P.6

4 実際の在宅療養 P.7

事例① 徐々に足腰が弱くなり、外出ができなくなった A さん (80 代女性)

事例② 骨折で入院治療し自宅退院が決まったひとり暮らしの B さん (70 代男性)

事例③ 最期まで自宅で過ごしたい夫と 2 人暮らしの C さん (80 代女性)

5 人生会議 ～アドバンス・ケア・プランニング～ P.10

6 在宅療養 Q&A P.12

7 困ったときの相談窓口・問い合わせ先 P.14



住み慣れた地域で 暮らし続けるために

1

在宅療養とは

外出が難しくなったり、最期の時を自宅で過ごしたい時、住み慣れた自宅に医師や看護師、ホームヘルパー等に来てもらい、医療や介護、必要な生活支援サービスを受けながら療養生活を送ることを「在宅療養」といいます。

私たちは元気なときは、病気や介護のことはあまり考えません。しかし、突然の病気やけが、老化等で医療や介護が必要になったとき、自宅にしながら医療と介護を受け、自分らしく生活できる在宅療養は、一つの選択肢です。

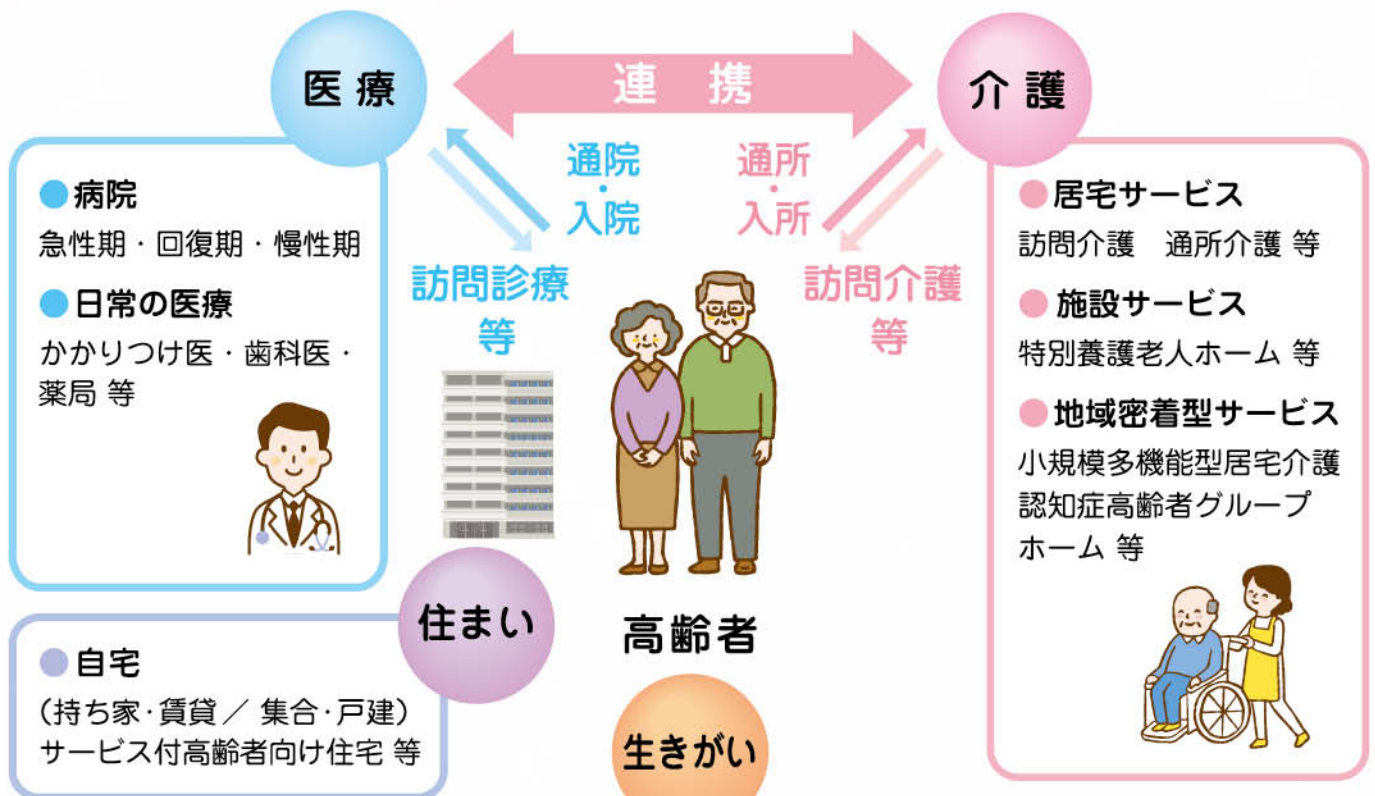
いつか訪れる医療や介護が必要になった時のことは、元気なうちから考えておくことが大切です。同居のご家族や、離れて暮らす子どもたち等、いざという時にあなたのことを心配してくれる親族や親しい人たちにもしっかりとあなたの意思を伝えておきましょう。



高齢者の暮らしを支える地域包括ケアシステム

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、介護予防・生活支援・介護・医療・住まいが一体的に確保される体制のことを「地域包括ケアシステム」といいます。

地域包括ケアシステムのイメージ



選択・参加・利用・提供

生活支援

- 見守り・配食
安否確認
- ふれあい・
いきいきサロン等

介護予防

- 健康診査・
相談・指導
- 介護予防等

生涯学習

- 趣味活動
- 文化・芸術
教養活動等

2

在宅での療養生活を支える人々

医療や介護が必要になった時、不安な気持ちになるかもしれません。住み慣れた地域で安心して暮らせるように、医療や介護の専門職が連携して支えます。

イメージ図

自宅で暮らしたいけどできるのかしら

通院するのが大変になってきた・・・
動けなくなったら
どうしよう

病気のことや介護のこと誰に相談したらよいの？

退院の話が進んでるけど、
何から準備してよいかわからない



家族に負担をかけたくないけれど・・・

住み慣れた地域で医療や介護の専門職が在宅での療養を支えます!!





長寿サポートセンターって？

- 高齢者が安心して地域で生活していくための、身近な総合相談窓口です。
- 社会福祉士、主任介護支援専門員、保健師（看護師）などの専門職が相談に応じます。
- 相談は来所・電話のほか、来所が難しい場合にはご自宅に訪問することもできます。



かかりつけ医って？

- 風邪などの日常的な診療や高血圧などの慢性疾患の健康管理を行います。気軽に相談できる自宅近くの身近な医師です。
- 必要な時には専門医を紹介したり、介護サービスにつなげたりします。
- 通院が難しい場合、自宅などを訪問し診療する医師もいます（往診・訪問診療）。在宅医療を専門にしている医師もいます。



かかりつけ歯科医って？

- 歯科の治療や検診、歯や口の健康のことを相談できる自宅近くの身近な歯科医師です。
- 噛むことや飲み込むことの相談もできます。
- 歯科医院に通うことができない場合、自宅などを訪問して口腔ケアや治療をする歯科医師もいます。



かかりつけ薬局（薬剤師）って？

- 様々な薬の飲み方や使い方、他の薬との飲み合わせなどを相談できる薬剤師です。
- 残った薬のチェックなど薬の管理の仕方、飲み忘れを防ぐ工夫などの相談もできます。
- かかりつけ医等と連携し、必要に応じてご自宅を訪問して相談を受けます。



訪問看護師って？

- 生活の場での医療処置や療養生活の支援、健康管理について相談できる看護師です。
- 療養する方の自宅に看護師が訪問し、主治医の指示書に基づいてケアを実施します。
- ご本人やご家族の意思、ライフスタイルを尊重しながら、日常的な健康管理やアドバイス、病状の悪化予防から看取りの支援まで対応します。



ケアマネジャーって？（介護支援専門員）

- 自宅での療養生活についての相談に乗り、具体的な計画を立てます。
- 療養生活に必要なことをご本人やご家族と一緒に考えて、その人らしい生活が実現できるように支援します。
- 病院から自宅、自宅から病院、施設などの生活の場所に合わせて、情報をつなぎながら相談支援をします。



ソーシャルワーカー・ 退院支援看護師って？

- 病院内の患者支援のための窓口などで、入院中から退院後の生活などの相談に応じています。
- 病院内の様々な職種と情報を共有しながら入院患者さんの退院支援計画を立て、退院後の療養生活について相談と支援をしています。
- 退院前には、地域の医療・介護関係者との話し合い（カンファレンス）を行うこともあります。



在宅医療は、病院入院中と同じように高度な検査や手術といった治療が受けられるわけではありません。医師や看護師等が自宅を訪問して病状を安定させたり、痛みや苦痛を和らげたりする処置をして、ご本人とご家族が生活しやすいように配慮する医療です。在宅医療には大きく二つに分けて「訪問診療」と「往診」があります。

在宅医療

訪問診療

通院が困難で継続的な診療が必要な方に計画的に**定期**で医師が訪問します。

往診

体調不良時や本人、家族の求めで臨時(**不定期**)に医師が訪問します。

訪問診療や往診は、江東区内のかかりつけ医などの医師や在宅医によっておこなわれています。かかりつけ医とはあなたの健康や身体のことを一番理解していて、何でも気軽に相談できる地域のお医者さんのことです。

事例

①

徐々に足腰が弱くなり、外出ができなくなったAさん（80代女性）

年齢とともに足腰が弱り、外に出られなくなり、かかりつけ医のところにも通えなくなってしまいました。何をするのもおっくうになり、家で寝ていることが多くなりました。



①かかりつけ医に相談

かかりつけ医より、地域で利用できるサービスやサポートの相談場所として、長寿サポートセンターを紹介されました。

②長寿サポートセンターに相談

長寿サポートセンターで「基本チェックリスト^(*1)」を受けることになり、要支援相当と判定されました。

③介護予防・生活支援サービスの利用

生活機能の改善を目指して、「元気アップ訪問^(*2)」を利用し、自宅近くの「ご近所ミニデイ^(*2)」にも通えるようになったところ、出かける楽しみができました。

その後

Aさんはかかりつけ医や地域の通いの場へも行けるようになりました。外出する機会が増え、介護予防サービスを利用しながら、安心して自宅での生活を送っています。

(*1)基本チェックリスト：25の質問項目により生活機能の低下などを調べます。

(*2)元気アップ訪問・ご近所ミニデイ：介護予防・生活支援サービス事業

事例

②

骨折で入院治療し自宅退院が決まった ひとり暮らしのBさん（70代男性）



骨折で入院し、手術や治療が終わって退院することになりましたが、入院前のように歩けなくなってしまいました。自宅に退院が決まりましたが、ひとり暮らしでどう生活していったらよいか不安でいっぱいです。

①病院の退院支援窓口相談

入院している病院のソーシャルワーカーに不安を伝えると、退院後は生活に必要な介護サービスを利用することをすすめられました。サービス利用のために要介護認定の申請をしたところ、要介護2と認定されました。Bさんの担当になったケアマネジャーは病院の医師やソーシャルワーカーなどの関係者と退院に向けた情報交換を行いました。

②生活環境の整備

Bさんは入院中の一時外出を利用し、退院後に自宅でスムーズに生活できるように、ケアマネジャーや理学療法士と相談しながら介護ベッドのレンタルや手すりの取り付けなどの準備をしました。

③在宅療養の開始

Bさんは骨折前のような生活ができるように訪問リハビリを利用し、個別のリハビリを続けることにしました。買い物など生活に不自由なところは訪問介護（ヘルパー）の支援を受けながら、自宅でのひとり暮らしを始めました。

その後

Bさんは杖をついて少しずつ歩けるようになり、近所であれば自分で買い物にも行けるようになりました。受けているサービスを徐々に減らしながら、自宅での生活を続けています。

事例

③

最期まで自宅で過ごしたい 夫と2人暮らしのCさん（80代女性）

がんで入院治療を続けていましたが、治るための治療がないことがわかりました。苦痛を緩和してもらいながら、自宅で最期まで自分らしい生活をしようと決めました。



①病院の退院支援窓口にご相談

入院している病院の主治医やソーシャルワーカーに相談すると、自宅での療養にかかわる訪問診療医と訪問看護師、かかりつけ薬剤師の紹介を受けました。

また、自宅での生活に必要な介護サービスのため、要介護認定の申請を行い、ケアマネジャーを決めました。

②生活環境の整備・介護サービスの利用

Cさんご夫婦はケアマネジャーと相談し、介護ベッドのレンタルをはじめ、ヘルパーや訪問入浴サービスなどを利用することにしました。

③在宅療養の開始

定期的に医師の訪問診療や訪問看護師による緩和ケア^(*)を受け、かかりつけ薬剤師による訪問服薬支援などを利用しながら、自宅での療養が始まりました。

その後

Cさんはからだやこころのつらさをやわらげる緩和ケアや、さまざまなサービスを利用しながら、夫婦2人で住み慣れた自宅で過ごせる日々を大切に思いながら過ごしています。

^(*)
緩和ケア
とは

患者さんやご家族のからだ・こころ・生活にかかわる「つらさ」をやわらげ、生活やその人らしさを大切にするための治療やさまざまなケアを緩和ケアといいます。

「将来、どのような最期を迎えたいか」を考えたことはありますか？

医療や介護を受けながら生活することになったとき、最期まで自分らしく暮らすために、どのような医療や介護を受けたいかを、ご家族や、医療や介護の担当者とあらかじめ話し合い、共有する取り組みをアドバンス・ケア・プランニング（ACP）といいます。愛称は「人生会議」です。

体調や環境の変化により、希望する医療やケアも変わります。ご本人、ご家族、関係者が、繰り返し話し合うことが大切です。今後の人生をどのように過ごし、どのような医療やケアを受けたいのか話し合い、自分の意思をきちんと伝えておきましょう。

できるだけ
自宅で
過ごしていきたい

痛いのは
嫌だな

長く入院
したくないな

最後まで
病気と闘いたい

意識もなく、回復が
期待できない状態になったら、
命を永らえる処置は
してほしくないな

例えばこんなこと

1. 大切にしてきたこと、これから大事にしたいこと
2. どんな生活・暮らしをしてきたか、していきたいか
3. 病気になったときに望む医療やケア、望まない医療やケア
4. 自分で意思表示ができないときに望む治療
5. 自分の代わりに判断して欲しい人
6. これだけは嫌なこと
7. 最期まで暮らしていきたい場所

例えばこんなことを話してみましょう。
気持ちが変わったら、また話しあって変えていけばいいのです。



やってみよう！人生会議（ACP）

1 考えてみる

自分はどんなことを大事にしたいか、どんな医療を受けたいか、など考えてみましょう



3 共有して残す （書き留める）

考えたことや話し合ったことを書き留めてみましょう

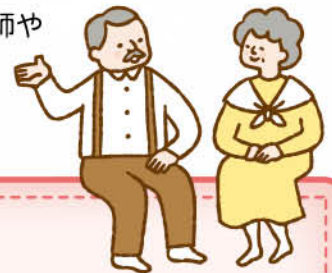


考えは変わります。
この作業を何度も
繰り返して
みましょう。

わからないことがあったら、医師や看護師、ケアマネジャーにも相談してみましょう！

2 信頼できる人と話し合う

考えたことについて信頼できる人や、医師や看護師、ケアマネジャー等と話し合ってみましょう



終活とはどう違うの？

一般的に「終活」は、お葬式やお墓、遺言、相続、延命治療の有無などについての希望をエンディングノート（終活ノート）に書き留める取り組みを指すことが多いようです。

人生会議（ACP）は、人生の最期が近づいてきたときの生活や医療・ケアについて自ら考えたことを、家族や大切な人、医療・ケアチームと共有しながら繰り返し話し合うプロセスです。

思いや考えを書き留めるだけでなく、家族や医療・ケアチームと話し合うことを大切にしている点が、人生会議の特徴です。

詳しくは… ホームページをご覧ください。

● 江東区

「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）」



江東区 人生会議 Q 検索

● 東京都

ACP 普及啓発小冊子
「わたしの思い手帳」



わたしの思い手帳 Q 検索



Q1

将来の在宅療養に向けて、健康なうちからできることはありますか。



A1

かかりつけ医を持っておきましょう。いつでも相談でき、在宅医療が必要になったときにも相談できる、かかりつけ医がいると安心です。具合が悪くなくても健康診断などで定期的にかかっておきましょう。(歯科医院や薬局も同様に、かかりつけをもっておくと安心です)



Q2

高齢者の一人暮らしでも在宅療養ができるのでしょうか。



A2

一人暮らしの方でも、介護保険サービスを活用することで、在宅療養することが可能です。同様に、高齢のご夫婦でも在宅療養できます。まずはお住まいの地域の長寿サポートセンターへご相談ください。



Q3

仕事をしながら、家族の在宅療養を支えていくことができますか。



A3

できます。介護保険サービスを活用し、お仕事をつづけながら介護することは可能です。どんなサービスが使えるのか、ケアマネージャーと相談しながら調整し、無理のない介護を目指しましょう。



Q4

在宅療養では、どんな医療を受けることができますか。



A4

自宅でも、様々な医療を受けることができます。酸素吸入器などの医療機器を使って在宅療養している方や、がんの末期で痛み止めの麻薬を使っている方もいます。対応可能な訪問診療医や訪問看護ステーションのサポートを受けて、在宅療養が可能です。



Q5

在宅で療養する場合、どのような費用がかかりますか？



A5

在宅療養にかかる主な費用は、医療費と介護保険サービス費です。在宅医療のサービスは医療保険、介護サービスは介護保険が使えます。受けている医療の内容や介護サービスの利用状況、各保険の負担割合などによって、自己負担の金額は異なります。



Q6

在宅療養していて、急に病状が悪くなった場合、どうしたらいいのでしょうか。



A6

慌てずに、主治医と訪問看護ステーションに連絡しましょう。主治医や訪問看護師が対応します。また、江東区では、入院が必要になった場合に短期間受け入れる「後方支援病床」という仕組みがあります。江東区医師会の協力のもと、協力病院が在宅療養中の患者さんを受け入れています。



Q7

自宅で療養しながら歯科診療を受けることはできますか。



A7

できます。訪問歯科診療を利用すると、自宅で歯科診療を受けることができます。むし歯や歯周病の治療のほか、入れ歯の調整、お口の中を清潔に保つ口腔ケア、食事を飲み込みにくくなったときの相談などをすることができます。かかりつけ歯科医か、江東区歯科医師会へご相談ください。



Q8

たくさんの種類の薬を処方されていて、自宅ではうまく管理できるか心配です。



A8

かかりつけ薬剤師を決め、処方された薬の相談をしましょう。薬剤師が飲み合わせや服用の仕方をアドバイスします。自宅を訪問して薬を管理したり、ガーゼなどの衛生材料を届けてくれる場合もあります。かかりつけ薬剤師か、江東区薬剤師会へご相談ください。



Q9

在宅医療とよく聞きますが、これからの時代は必ず自宅で療養しないとイケないのでしょうか。



A9

そのようなことはありません。自宅で療養するか、施設などで療養するかの選択はご本人が決めることです。人生の最期をどこでどのように過ごしたいのか、元気なうちから考えましょう。ご家族と話し合っておくことも大切です。



Q10

自宅で看取ることになった場合、いつどこに連絡すればいいのでしょうか？家族だけで看取った場合、法的に問題になりませんか。



A10

慌てずに、主治医と訪問看護ステーションに連絡しましょう。主治医が臨終の場に間に合わなくても、これまでの病気の経過が明確で、その病気でなくなったことが明らかであれば、主治医によって死亡診断書が発行されます。法的な問題はありません。

長寿サポートセンター（地域包括支援センター）

高齢者ご本人のほか、ご家族、地域の方など、療養や介護などの不安や心配ごとを相談できます。相談は無料です。お住まいの住所を担当するセンターをご利用ください。

開設時間

月曜日～金曜日：午前9時～午後6時、土曜日：午前9時～午後3時

定休日：日曜日・祝休日・年末年始

※1 豊洲長寿サポートセンターの開設時間は次のとおりです。

月曜日～金曜日（水曜日除く）：午前8時30分～午後5時、

水曜日：午前8時30分～午後7時

月1回日曜開設日：午前9時～午後4時（詳しくは豊洲長寿サポートセンターへ）

定休日：土曜日・日曜日（月1回日曜開設日除く）・祝休日・年末年始

※2 豊洲長寿サポートセンターサブセンターの開設時間は次のとおりです。

月曜日～金曜日：午前9時～午後5時、

定休日：土曜日・日曜日・祝休日・年末年始

名称	所在地	電話 (FAX)	担当地域
白 河	令和8年11月～令和10年3月まで移転予定 移転前 白河 3-4-3-201 移転後 森下 3-10-22	☎ 5646-1541 (FAX：3630-6598)	常盤、新大橋、 森下1・2、三好3・4、 白河、高橋
海 辺	海辺 12-13	☎ 3645-6761 (FAX：3645-6781)	千石、石島、千田、 海辺、扇橋
住 吉	住吉 1-9-5	☎ 3635-0646 (FAX：3632-3617)	森下3～5、猿江、 住吉、毛利
平 野	平野 1-2-3	☎ 5639-9121 (FAX：3641-1522)	清澄、平野、三好1・2、 佐賀、福住、深川、冬木、 門前仲町、木場3
古石場	古石場 2-14-1-101	☎ 3641-2801 (FAX：5621-3545)	永代、富岡、牡丹、 古石場、越中島、木場2
東 陽	東陽 6-2-17	☎ 5665-4547 (FAX：5606-8863)	木場4・5、東陽
塩 浜	塩浜 2-7-2	☎ 5617-6213 (FAX：5617-6050)	塩浜、潮見、木場1・6

名 称	所 在 地	電 話 (FAX)	担当地域
※1 豊 洲	豊洲 2-2-18	☎ 5859-0566 (FAX : 5547-5400)	豊洲、東雲、有明、 青海、海の森
※2 豊洲サブ	東雲 2-2-29	☎ 6380-7363 (FAX : 6380-7362)	豊洲、東雲、有明、 青海、海の森
枝 川	枝川 1-8-15-101	☎ 5634-0158 (FAX : 5632-2036)	枝川、辰巳
亀 戸	亀戸 1-30-8	☎ 5627-2525 (FAX : 5858-8919)	亀戸 1・2・6
亀戸北	亀戸 4-21-13	☎ 5626-0671 (FAX : 5626-0133)	亀戸 3～5
亀戸東	亀戸 9-13-1	☎ 5875-3451 (FAX : 5875-3452)	亀戸 7～9
大 島	大島 6-14-4-103	☎ 5628-0541 (FAX : 3638-4515)	大島 3・5・6
大島西	大島 4-1-37	☎ 3636-9857 (FAX : 5628-5125)	大島 1・2・4
大島東	大島 9-6-16	☎ 5836-5301 (FAX : 3638-3585)	大島 7～9
北砂西	北砂 3-31-19	☎ 3615-4860 (FAX : 6388-9331)	北砂 1～3・5
北砂東	北砂 6-20-30	☎ 5606-1744 (FAX : 5683-2440)	北砂 6、東砂 1・2
北砂南	北砂 7-7-1-101	☎ 6660-2050 (FAX : 6660-2070)	北砂 4・7、 南砂 4・5
東 砂	東砂 4-16-12	☎ 5857-8243 (FAX : 5857-8240)	東砂 3～7
南 砂	南砂 2-3-5-102	☎ 3640-9851 (FAX : 3640-9920)	南砂 1・2
新 砂	新砂 3-3-37	☎ 5653-1735 (FAX : 5632-3212)	東砂 8、南砂 3・6・7、 新砂、新木場、夢の島、 若洲

かかりつけ医

自分の病気や健康に関するだけでなく、家族の病気や介護についても相談できます。元気なうちからかかりつけ医をもつことをお勧めします。江東区医師会ではかかりつけ医を紹介しています。

江東区医師会

☎ 3649-1411

かかりつけ歯科医

むし歯や歯周病で痛くなったときだけでなく、食べたり、噛んだり、飲みこんだりという口腔機能に関する相談もできます。江東区歯科医師会ではかかりつけ歯科医を紹介しています。

江東区歯科医師会

☎ 3649-0780

かかりつけ薬局（薬剤師）

複数の医師から処方された薬どうしの飲み合わせや、服薬による体調の変化などの相談ができます。江東区薬剤師会では、かかりつけ薬局・薬剤師についてのご相談に応じています。

江東区薬剤師会

☎ 6912-6110

訪問看護ステーション・居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

区内の訪問看護ステーションや、ケアマネジャーが所属する居宅介護支援事業所の情報は、区ホームページの「医療機関・介護事業者等情報検索システム」で検索できます。

江東区 医療介護システム

🔍 検索



● 連絡先一覧表をつくりましょう ●

主治医など日頃連絡をとっている関係機関や家族の連絡先を記入した一覧表をつくりましょう。あなたの在宅療養に関わっている人がすぐにわかり、関係者間の連携にも役立ちます。途中から新たに依頼した関係機関は、その都度追加しましょう。

裏表紙の「連絡先一覧表」をご活用下さい ➡

記入見本

関係機関名	担当者名	連絡先 (TEL・FAX・メール等)	備考
〇〇クリニック	〇〇	〇△×〇-〇〇〇〇	
〇〇歯科医院	△△	〇△×〇-△△△△	木曜休診
〇〇病院	□□	〇△×〇-□□□□	
長寿サポートセンター	〇〇	〇△×〇-〇〇△△	
〇〇訪問看護ステーション	〇〇	〇△×〇-〇△〇〇	
長男 ○山△男		携帯)〇〇〇-△△△△-□□□□ 自宅)〇△×〇-〇〇△△	平日昼間は 携帯へ

江東区在宅療養ガイドブック

令和8年3月発行

編集・発行 江東区保健所 健康推進課
〒135-0016 江東区東陽2-1-1
電話 03-3647-5855 (代表)

印刷所 睦美マイクロ株式会社

