



# 在宅療養のしおり

河北医療財団 河北家庭医療学センター編



## CONTENTS

このしおりの目的 P1

1 症状について P2

2 バイタルサインについて P4

3 療養の希望 P6

4 頓用薬リスト P9

# このしおりの目的

皆さんが、在宅での療養生活を安心して安全に送っていただくために知っていただきたい大切なことをまとめたしおりです。急に具合が悪くなったとき、お薬のことで困ったときなどに慌てずに状況を伝えて対処できるように、また、医療者とのやりとりが円滑にでき適切な対応につながるように前もって知っていただきたいことです。そして、今後の療養生活に関して、療養者のご家族に考えていただきたいこと、話し合っていたいただきたい大事なことも載せております。



# 症状について

早急に医療者に電話連絡し、相談や報告をしたい場合には、まず名前と病名をお伝え下さい。次に症状に関して、以下の7つのことをご確認して、簡潔に伝えてください。症状とは、体調やけが等の心身の状態をいいます。電話で相談する際は、以下を確認いただきます。

## 症状についての7つの質問

### 質問 1

症状のある場所はどこですか？  
(全身、胸、お腹、腕、足など)



### 質問 2

どのような症状ですか？  
(刺すような痛み、ビリビリした痺れ、500円玉の傷など)

おなかが  
チクチク痛いよ



### 質問 3

症状の強さは？  
(強さの程度を以下の1～5までの数値で表して下さい。)



1. ほんの少し



2. 少し



3. 中くらい



4. 強い



5. 考えられない  
ほど強い

#### 質問 4

どんなことをしているときに、どのように症状が  
ましたか？

(食事をとった後、お風呂に入ったとき、突然に、ゆっ  
くりと、など)



#### 質問 5

時間とともに症状はどのように変化していますか？  
(だんだんと悪くなっている、変わらない、だんだ  
ん良くなっている、など)



歩くと膝が  
痛むわね…



#### 質問 6

こうすると症状が良くなる、あるいは、悪くなる事  
柄があれば教えてください。

(動くと痛い、食事をしたら悪くなった、横になっ  
ているとらくになるなど)

頭痛も起きて  
いるみたい

節々が痛むと  
言っていたわ

先生に相談  
しないと

#### 質問 7

主な症状の他に別の症状も出てきている場合は、そ  
の症状はありますか？

(発熱、下痢など)



# 2

## バイタルサインについて

病状が変化した時は、周りの人から見てどんな状態にあるのかをうまく伝えることが大切です。その際に基本となるのが、バイタルサインといわれる情報です。一般には、**脈の数や様子、呼吸の数や様子、血圧、体温**の4つをさします。電話をする際にあらかじめ以下のバイタルサインについて確認して下さい。

### 1 脈拍

時計を用意して、手首の親指側でややひじ寄りのところ、喉ぼとけの外側、または足の付け根に人差し指～薬指の3本の指を添えて、脈を触れてください。脈は規則正しいですか？ 不規則ですか？ 脈を触れたら、1分間の脈拍数を数えて伝えてください。血圧計がある場合は血圧を測定した時に表示される脈拍数でも構いません。



### 2 呼吸

どんな呼吸をしていますか？ いつもと変わりないですか？ 荒々しいこきゅうですか？ 時計を用意して、胸やお腹の動きを見て1分間に何回呼吸をしているか数えてみましょう。



### 2 血圧

自動血圧計をお持ちの場合は、血圧を測定して伝えてください。



### 3 体温

普段から体温計を用意しておきましょう。体温は、体内の温度を反映する腋の下で測定します。



## Column

### 介護者の健康管理について

療養生活を送る上では、ご家族など介護する方の健康管理も大切です。体調不良や気分がすぐれないなど介護を行う中での心身の困りごとがありましたら、早めに訪問医師または看護師にご相談下さい。

私たち在宅チームと、ご家族関係者とともに一緒に考え、解決していくことが療養生活の継続に最も大切なポイントです。

# 3 療養の希望

今後の療養や治療に関して、あらかじめご自分の希望やご家族の希望について話し合って、医療者に伝えておくことはとても大切なことです。以下の大切な質問にお応え下さい。本人が判断できる場合は本人、できない場合は代理決定者（本人の代わりに方針を決める人）が、「本人ならどう考えるか？」を慎重に検討して記入して下さい。希望が変わった場合は、いつでも私たちに伝えてください。

## 質問 1

利用者が自分で意思を伝えることができなくなった場合、代わりにどなたに方針を決めてもらいますか。

お名前

患者との関係

## 質問 2

最期をどこで迎えたい / 迎えさせたいですか？

- 病院・ホスピスに入院したい
- 介護施設に入所したい
- 自宅で過ごしたい
- 今後相談のうえ決めたい
- その他



## 質問 3

急に状態が変わり治療が必要になった場合は、緊急に病院を受診して検査や治療を受けたいですか？

- 救急搬送を希望する
- 在宅でできる範囲での検査や治療を受けたい
- 相談の上改めて考えたい

## 質問 4

入院が必要と判断された場合、入院を希望しますか？

- 入院を希望する
- 在宅でできる範囲での治療を希望する
- 相談の上改めて考えたい



## 質問5

心臓マッサージなどの心肺蘇生を希望しますか？

- 心臓や呼吸が停止しても心肺蘇生処置<sup>※1</sup>をしないでほしい
- 心肺蘇生はしても、人工呼吸器にはつながないでほしい
- 必要なら人工呼吸器を使用してほしい
- 判断は医師に任せたい

※1 心臓や呼吸が停止した時の処置。心臓マッサージや口や鼻などから肺に管を入れて、人工呼吸をすることをいいます。人工呼吸器に接続することで、呼吸が停止しても自動的に呼吸をつづけることが出来ます。いったん人工呼吸器を使い始めると、呼吸状態が回復しない限りこの装置を外すことはできません。



## 質問6

痛みや苦痛の緩和を希望しますか？

- 必要なら麻薬<sup>※2</sup>を使った治療を行ってほしい
- 麻薬による治療は行わないでほしい
- どのような治療でも苦痛を取り除けない場合は鎮静<sup>※3</sup>剤を使った治療を行ってほしい
- 判断は医師に任せたい

※2 モルヒネなどの麻薬製剤をもちいて強力に鎮痛を図ります。医師の指示のもとに使用する場合は、普通は麻薬中毒になる事はありません。副反応として吐き気、便秘、腎障害、意識低下などが生じることがあります。

※3 苦痛が強くさまざまな方法をとっても苦痛を取ることが出来ない場合、鎮静薬をもちいて意識を落として深い眠りにはいることで苦痛を取り除きます。副反応として、呼吸が弱くなったり、唾液などが誤って肺に入り込み、肺炎を起こすことがあります。





## 質問 7

お薬が飲めなくなった場合、他の方法で薬を使うことを希望しますか？

- 在宅でできる範囲で治療をしてほしい
- 入院して治療をしてほしい
- 薬は使わないでほしい
- 判断は医師に任せたい

## 質問 8

口からだけでは十分に栄養を補給することができない状態となった場合、人工的な栄養補給を行うことを希望しますか？

- 必要なら胃ろう<sup>\*4</sup>を作って胃ろうから栄養補給をしたい
- 必要なら胃管<sup>\*4</sup>を入れて胃管から栄養補給をしたい
- 点滴（中心静脈栄養<sup>\*5</sup>）で十分な栄養補給をしたい
- 栄養補給は口から摂取できる範囲にとどめたい
- 判断は医師に任せたい

※4 胃管は、鼻から細いチューブを胃まで入れて、個々から栄養を入れる方法です。管を通して液体の栄養を入れます。胃ろうは、胃カメラなどでお腹に穴をあけ細いチューブを胃に通して直接栄養を胃に入れる方法です。一度あけた穴はふさぐこともできます。

※5 首や足のつけ根の部分の太い血管から濃度の高い点滴をすることで、食事を取らなくても点滴だけで必要な栄養を取る方法です。欠点として、点滴をしている部位からの感染などがあります。

## 質問 9

口からだけでは十分に水分を補給することができない状態となった場合、点滴による水分の補給を希望しますか？

- 点滴による水分補給をしてほしい
- 口から摂取できる範囲にとどめたい
- 判断は医師に任せたい



## 4

## 頓用薬のリスト

主治医が前もって処方した頓用薬をこのリストに記入しておき、緊急に電話をした際にどのような頓用薬があるのかを伝えてください。常日頃（たとえば月に1回）頓用薬を確認し、リストを更新することをお勧めします。

内服薬

薬品名	処方日	どんな時に使うか	残数

電話の際に  
リストがあると  
役立ちます



坐 剤

薬品名	処方日	どんな時に使うか	残数

• 緊急連絡先

• ケアマネージャー

事業所名

TEL

担当者名

FAX

住 所

• 訪問診療

事業所名

TEL

担当者名

FAX

住 所

• 訪問看護

事業所名

TEL

担当者名

FAX

住 所

• その他

事業所名

TEL

担当者名

FAX

住 所

• その他

事業所名

TEL

担当者名

FAX

住 所