

在宅医療と介護の今

今号の主な内容

- 暑い夏へ向け、皮膚のケアを! —皮膚科の在宅医療現場を見る…………… 1面 2面
- 在宅介護は自分らしい生活で —善福寺の安永さん…………… 3面
- 民生委員との連携を探る —井草圏域の平成28年度第1回在宅医療地域ケア会議…………… 4面

■暑い夏へ向け、皮膚のケアを! —皮膚科の在宅医療現場を見る

もうすぐ本格的な夏が到来します。在宅療養している人にとっては、暑さや湿気の影響に気をつけなければならない季節です。皮膚疾患は夏に増えるトラブルですが、今回は訪問して皮膚科の診療を行っている種田明生院長（種田医院・杉並区医師会皮膚科医会 会長）の往診に同行しました。

●外来後、車を走らせ往診へ

夜8時。神経系の疾患で、自力で移動のできない患者さんのお宅へ。午前中ヘルパーにベッドから車椅子に移してもらってから、再度ヘルパーが来る夜までの間、9時間近くずっと車椅子の上で過ごします。そのため、床ずれ、足のむくみ、水虫、膀胱ろう（膀胱から管で尿を体外に排出する方法）のチューブによるかぶれなど、さまざまな皮膚疾患を慢性的に抱えています。



「来月また来るよ」と握手する種田先生

種田先生は月に1、2回、夜のヘルパーの時間に合わせて訪問。趣味の話をしながら丁寧に診察し、その場で処方せんも渡します。診察の最後には必ず握手をするという先生。

「握手をすると、握り具合で体の様子が分かるんだよ」。しっかりとした先生の手に、患者さんも安心した顔になります。

●在宅療養に多い皮膚疾患

往診をする皮膚科医はあまり多くありません。では、在宅療養している人は皮膚疾患が少ないのでしょうか。もちろんそんなことはありません。寝たきりの人も多いので、床ずれ（褥瘡＝じょくそう）の疾患率は圧倒的に高く、水虫などの真菌症や湿疹皮膚炎なども見られます。

皮膚疾患の治癒には時間がかかり、また季節によって悪化するなど、継続的なケアが必要になります。姿勢や寝方によって、肩、腰、尾てい骨、かかとなどに症状が出るので、特に体の自由が効かない患者さんについては、ケアする側にも知識が必要になります。

●電話一本で往診へ

種田先生は主に外来が終わったあと、夜の7時半、8時、8時半と、平均して3軒ほどを訪問します。患者さんやケアマネジャーにも携帯電話の番号を知らせて、いつでも気軽に連絡を取れる関係づくりを大事にしています。「患者さんのことを一番よく見ているのはヘルパーさんだし、ケアマネジャーから相談が来ることもある。関係者とチームになって情報をやり取りすることが大切」と、電話一本で往診に出かけます。



足のむくみや水虫をチェック

■ まずは気軽に、専門医に相談を — 種田院長に聞く

—在宅医療を始めたきっかけは

開業して2年目から往診を続けています。父親も皮膚科医で往診をしていたので、自分も自然と始めましたし、今では息子も往診しています。私自身は個人宅と介護施設を合わせて1ヵ月に100人強を担当していて、個人宅だけでいうと平均30人前後のご自宅に伺います。「自転車の範囲なら往診する」という皮膚科医もいますが、私は杉並区全域を車で走り回っています。往診に壁を感じている皮膚科医は多いですが、ニーズはあるのでぜひやってほしいですね。



往診中の種田先生

—在宅医療の課題は

訪問皮膚科医が少ないというのもあるでしょうが、皮膚疾患であっても担当医の内科医が診ることが多々あります。

場合によっては適切な処置が遅くなることもあるので、ぜひ専門医の受診をお願いしたいですね。また、訪問皮膚科医の育成のため、在宅診療のポイントを冊子にしたりしていますが、まだまだ少ないのが現状です。老老介護や独居の人も多く、家族だけでのケアには限界があるので、悪化する前に誰かが気付いて、すぐに専門医と連携をとれる関係づくりが必要です。

—他職種との連携に期待することは

在宅医療地域ケア会議には積極的に参加しています。血の通ったネットワークを構築するためにはとても意義があります。仕組みを作っても、実際に動かすのは難しい。いろいろな関係者と触れ合うことで、いざというときにチームづくりがスムーズにいきます。災害時の対応と同じで、日頃から横のつながりを密にして、必要な時に速やかに対応できることが、在宅医療においても大切なことだと思います。



『新床ずれケアナビ』
(日本在宅褥瘡創傷ケア推進協会 編)

<夏場の皮膚ケアアドバイス&「床ずれ110番」>

ますます暑くなるこれからの季節に向け、種田先生にケアのポイントを伺いました。

①まずは脱水に注意!

皮膚疾患に限らず、どんな患者さんでもまずは脱水に気を付けてください。

②入浴、清拭、おむつ替え

汗をかきっぱなしは皮膚によくありません。湿気も多い季節、体を清潔に保ちましょう。

③衣類は吸水性のよい綿を

綿素材の服を着て、外出時は肌の露出を極力避けましょう。

④エアコンに注意

あまり動かない人の体感温度は低めです。寒過ぎず暑過ぎずで、温度管理に気を付けましょう。

⑤「床ずれ110番」

夏に限らず、皮膚のトラブルで担当医がいないときは、「床ずれ110番」までご連絡ください。必要に応じ、往診可能な皮膚科医を紹介します。

電話番号：03-5332-1112 受付日時：月～金 13時～16時

■ 在宅介護は自分らしい生活で — 善福寺の安永さん

最期まで住み慣れた自宅で生活したい…。多くの人がそう願っていますが、実際には家庭の事情などから思い通りにいきません。それでも「母親自身が自宅生活を望んだから」と約4年半の間、介護サービスをうまく使って母親の在宅介護を続け、自分のライフスタイルを貫いた男性がいます。安永明生さん（68）＝善福寺2丁目＝です。



安永明生さん

新宿にある商社のIT関連部門の会社に勤務している安永さん。まだ正社員だった2012年の5月、当時93歳の母親が西荻のスーパーで買い物中に転倒しました。近くの病院へ救急搬送されましたが、母親の意向に沿って自宅療養を選

びました。2ヵ月後、大病院でCTとMRI検査をしたところ、脳梗塞と脳出血が発見されました。「手術はできず、リハビリしかない」というのが病院側の診断で、母親は後日、要介護4と認定されました。安永さんの介護生活がここから始まります。

母親は善福寺の自宅で一人住まい（安永さん夫妻は多摩の暮らし）でしたので、最初の3年間は安永さんが母親宅に泊まって介護を続けました。ケアマネジャーと相談しながら、ケアプランを作成。週3日のデイサービス（毎回入浴）を入れ、ヘルパーの訪問も2つの事業所から毎日定時に来てもらえるよう手配しました。

安永さんが重視したのは「『私がしたい生活』と『母親がしてもらいたいこと』の両方を反映させること」。「介護をするようになる前の生活に近い生活を取り戻したかった」と安永さん。そこで手を打ちました。デイサービスの送迎車はいちいち出迎えるのではなく、ベッドサイドまで来てもらい、帰りもベッドまで送ってもらうようにしました。それが事業者側と

の契約の条件でした。それによって時間的負担が軽減できたのです。

「大多数の介護者は『まずサービスありき』で、サービスに合わせて生活している。それだと自分らしい生活ができない」と指摘します。

その背景には、実は安永さんの健康問題もありました。持病の狭心症と両膝の痛み、足先の抹消神経障害、睡眠時無呼吸症候群。加えて介護を始めてから重症化した腰痛と“満身創痍”でした。それに追い打ちをかけるように、奥さんの乳がんが発見されました。母親と夫婦で同居するようになるまでは毎日、朝は実家で母親を介護。その後、車で多摩の家に行って放射線治療のため奥さんを病院に連れて行き、それから会社へ出勤。その繰り返しでした。「当時はもう無我夢中。壮絶な日々でした」と振り返ります。

介護生活の終盤では歯科衛生士、看護師、訪問入浴のスタッフらいろいろな人が訪問しました。その関係者との情報共有の方法として安永さんは連絡ノートを作りました。食欲、服薬、痛みなど母親の状況を記録したり、口腔ケアの実施記録を貼ったりして、関係者が状況を把握できるようにしました。母親が静かに息を引き取ったのは2015年11月21日でした。

安永さんは「当初何も知らなかった介護について皆さんから教えていただき、支えていただいた。その“恩返し”をしたい」と、「ペイシエント・サロン善福寺」という勉強会を毎月第2日曜日、善福寺4丁目のカフェ「オクターヴ」で開いています。こうした集いが各地にできると「在宅療養」の下支えになるかもしれません。



月1回の「ペイシエント・サロン」

■ 民生委員との連携を探るー 井草圏域の平成28年度第1回在宅医療地域ケア会議

杉並区の「在宅医療地域ケア会議」は2年目に入り、7つの圏域のケア会議が新たなスタートを切りました。平成28年度も各圏域で3回のケア会議が開かれますが、第1回のトップは井草圏域。5月17日（火）に八成区民集会所で56人が参加して開かれました。



名刺交換。これも大切な時間。

今回のテーマは「地域で支える独居高齢者～民生委員と共に考える～」。地域の医師、ケアマネジャーらに加え井荻地区と下井草地区の民生・児童委員（以後民生委員）8人が参加しました。企画運営委員の菊池ゆかりさん（地域包括ケア推進員）は「今年度は住民や介護・看病を担っている家族の皆さんの声を聴くことにした。まずは、日頃から高齢者支援に関わり、住民の視点からもご意見がいただける民生委員の方々に参加いただいた」と狙いを語ります。

会議では「知的障害を持つ息子と40年以上都営住宅に住む90代の女性」を、民生委員の働きかけで介護保険サービスにつなげた事例について意見交換しました。この中で、「ケア24の職員が認知症の方を訪問する場合、訪問先と顔見知りの民生委員に同行してもらおうといい」「独居の高齢者を訪問診療する際、関与している職種の方々に加え民生委員がどんな人かという情報があると助かる」「介護が必要な人をケア24や福祉事務所などにつなげた後も関与してほしい」など、民生委員に期待する声、要望が多く出されました。

その一方、民生委員からは「関わろうと思えば関わることはたくさんあるが、権限があるわけではない。個人情報保護の問題や『民生委員だからと言って訪問してくれるな』と反発する人がいたりして、なかなか難しい」と厳しい現実を紹介する声も。

井荻地区民生委員協議会会長で民生委員歴23年の馬場容子さんは「（問題を抱えた）高齢者訪問を重ねると、情が入ってきて放っておけなくなる」と言います。夜中に病院に救急搬送される独居高齢者に同行したり、違う診療所を希望する患者に付き添ったり…。「そこまでしているのか」という迷いもあり、民生委員の仕事には線引きの難しさがあるようです。

馬場さんは「民生委員はやはりケア24や行政への“橋渡し役”です。その先まで求められると…。その点は理解していただきたい」と訴えます。大きな負担にならない範囲内での連携が課題として浮き彫りになりました。

杉並区医師会副会長の甲田医師は「介護保険制度の中で民生委員の存在はあまり意識されなかったが、以前からずっと民生委員との連携は重要だと思っていた。民生委員との連携をテーマにしたことは非常に有意義だと思う」と話し、他圏域のケア会議にも民生委員の参加を呼びかけました。



ベテラン民生委員の馬場容子さん

★次号は平成28年9月発行予定です。

杉並区在宅 医療相談 調整窓口

高齢者等の在宅医療をサポートするため、相談員が区民の皆様や医療・介護・福祉の関係者の皆様からの在宅医療に関する様々な相談に応じます。

- 担当部署名：杉並区保健福祉部高齢者在宅支援課
- 電話連絡先：03-5307-0782（直通）
- 受付日時：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前8時30分～午後5時