

在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」の改訂について

令和 7 年 3 月 24 日
練馬区地域医療課

目次

1. 改訂の経緯と考え方
2. 専門職アンケートのまとめ
3. 改訂内容の概要
4. 改訂箇所
5. 今後について

改訂の経緯と考え方（令和6年度第1回専門部会資料抜粋）

在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」は、平成27年に発行、令和2年にACPに関する内容の追加し、現在に至る。発行から数年が経過しており、内容の精査および各事業で得た知見などを活かした更新が必要であることから、今年度改訂を行う。

改訂の基本的な考え方

① 区民が気になっていることを組み込む

在宅療養をこれから始める人が手に取ることが多いと想定されるため、在宅療養講演会での質問などを組み込む。

また、在宅療養をするうえで、家族への負担を懸念される方が多いことから、在宅における一週間の流れや、各種サービスの紹介など、家族への負担を減らすことが可能であるという内容を組み込む。

② 医療介護従事者の意見を取り入れる

「わが家で生きる」を利用している医療介護従事者へアンケートを実施し、改訂内容への検討に活用する。

専門職アンケートのまとめ

【アンケート概要】

- 対象 在宅療養推進協議会・専門部会委員・区内医療介護従事者
(地域包括支援センター、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、
医療連携室など)
- 内容 項目ごとの利用頻度、利用者の質問や関心の高い項目、充実や
具体的な情報などを希望する項目 など
- 実施期間 令和6年7月22日(月)から同年8月16日(金)
- 実施方法 オンライン(Logoフォーム)
- 回答数 64件

改訂内容の概要

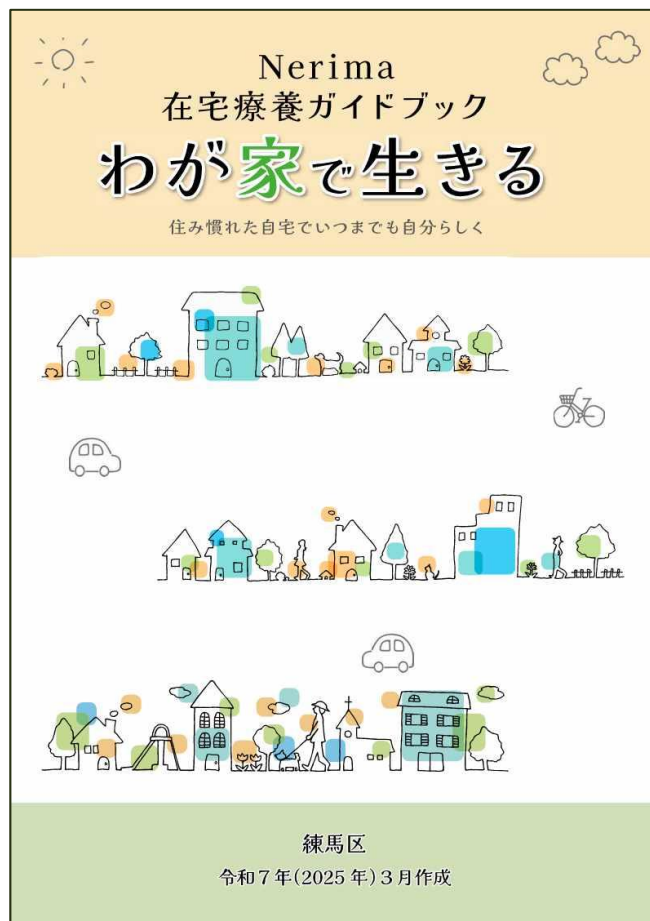
専門職アンケートの回答を踏まえた改訂ポイント

【改訂のポイント】

- テーマ
 - ・これから在宅を考える方向け、ACPについて考えるきっかけ
- 対象
 - ・初めて在宅を考える人
- デザイン面の変更
 - ・見やすさやわかりやすさを意識して、やわらかい印象
- ページ数の増加
 - ・ページ数をP36からP40に増加、ACP・専門職に関する説明の充実
- 関連する項目の整理
 - ・相談先などの項目を1ページで確認できるように関連ごとで整理
- その他
 - ・ACP周知セットを同封して配布

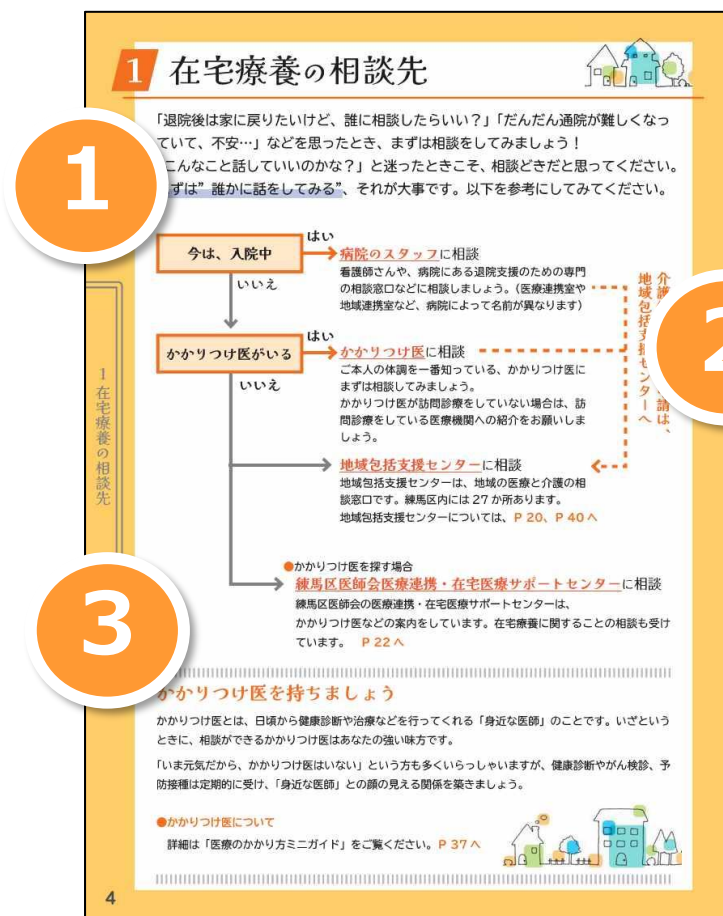
改訂：表紙デザイン

手に取りやすいよう、やわらかい印象のデザインとしています。
表紙については、皆様からの回答結果に基づいて決定しています。



改訂箇所：相談先に関するフローチャート【新規】

講演会で多く聞かれる質問として、在宅療養を検討する際の相談先が挙げられます。フローチャート形式で、初めて在宅を考える方にもわかりやすいよう、それぞれの相談先について記載しております。



1

- **フローチャート形式**で自身に当てはまる相談先を案内

2

- **それぞれの状況に応じて**、病院スタッフ・かかりつけ医・地域包括支援センター・医師会サポートセンターを案内

3

- 関連する**情報や区の冊子**などを案内

これから在宅を考える方に向けて、症例ごとの在宅療養での生活について具体例を記載しています。経過や家の間取りなどを掲載しており、1週間の流れには金額も掲載し具体的に記載しています。



●**具体例の紹介**と病気の経過に伴う治療や導入するサービスについて記載

- 在宅療養をする際に導入する**福祉用具や家具の配置**などを記載

- 在宅療養で導入するサービスや**サービス導入時の金額**について記載

改訂箇所：在宅療養に関するサービスや関わる職種

サービスや職種から在宅療養に支える専門職に関して記載しています。

対応するページでは、それぞれどんなサービスを受けられるか・どのように利用するのかを記載しています。

3 在宅療養を支える プロフェッショナル

● 主なサービスと
関係する専門職

サービスから見る

相談先

ケアマネジャー (P18)
医療ソーシャルワーカー (P19)
地域包括支援センター (P20)
医療連携・在宅医療サポートセンター (P22)



施設に通う
サービス

通所介護・地域密着型通所介護 (P25)
通所リハビリテーション (P25)
認知症対応型通所介護 (P25)



自宅に来てくれる
サービス

在宅医療 (P14)
訪問看護 (P15)
訪問歯科診療 (P16)
訪問服薬指導 (P17)
訪問リハビリテーション (P18)
訪問介護 (P19)
訪問入浴介護
居宅療養管理指導



住み慣れた地域での
生活を支援する
サービス

小規模多機能型居宅介護 (P25)
看護小規模多機能型居宅介護 (P25)
定期巡回・
随時対応型訪問介護看護 (P25)
認知症対応型共同生活介護 (P25)
夜間対応型訪問介護 (P25)

医療や介護の専門職・様々な施設がチームとなって、みなさまの生活を支えます。
ご本人やご家族の希望を伺いながら、必要なサービスを提供し、住み慣れたわが家
で生活できるように支えています。

短期間宿泊する
サービス
(ショートステイ)

短期入所生活介護 (P26)
短期入所療養介護 (P26)



施設を利用する
サービス

介護老人福祉施設 (P26)
介護老人保健施設 (P26)
介護医療院 (P26)
特定施設入居者生活介護 (P26)
(有料老人ホームなど)



自宅の環境を
整えるサービス

福祉用具貸与・購入 (P26)
住宅改修 (P26)



職種等から見る

● 医師	P 14	● ケアマネジャー	P 18	● 医療ソーシャルワーカー	P 19
● 看護師	P 15	● リハビリテーション専門職	P 18	● 地域包括支援センター	P 20
● 歯科医師・歯科衛生士	P 16	● ホームヘルパー	P 19		
● 薬剤師	P 17				

次のページからは、在宅療養を支える専門職を紹介します。どんなサービスが受けられるのか・どのよう
に利用するのかを説明していきます。

3 在宅を支えるプロ 専門職

3 在宅を支えるプロ 専門職

12

13

改訂箇所：各専門職の紹介

各専門職の役割やどのようなサービスを受けられるのかなどを記載しています。
また、サービスを利用する方法についても記載しています。

1

2

3

3 在宅療養を支えるプロフェッショナル

●各専門職の紹介

医師（在宅医療）

医師が定期的に自宅などを訪問し、日常的な医療や検査、健康管理を行う「**訪問診療**」と、急変時に患者さんやご家族からの要請に基づき臨時的に訪問する「**往診**」があります。

■どんなサービスが受けられるの？

診察、薬の処方、 血液検査	胃ろうや点滴の管理、 在宅酸素療法	尿のカテーテル（管） の管理
褥瘡（床ずれ）の 予防や処置	人工呼吸器の管理	がん末期の痛み などの緩和ケア など

※受けられるサービスは病院・クリニックによって異なります。
実際に受けられるサービスについては、病院等にご相談ください。

■利用するには？

まずは、**かかりつけ医**に相談をしてみましょう。
かかりつけ医がいない方で訪問診療の先生を探している場合は、緑馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンター（P22）にご相談ください。

在宅療養コラム～訪問診療が受けられる対象は？

訪問診療を受けられる対象は、主に病気で通院が難しい状態にある方です。

例えば…

- ・病気や障害により歩行が困難な方
- ・寝たきりの状態で移動が制限される方
- ・人工呼吸器などの医療機器を装着し移動が困難な方
- ・終末期の療養を自宅で希望する方
- ・退院後の継続的な医療ケアが必要な方

対象となるかどうか分からないときは、かかりつけ医などに相談をしてみましょう。



1

● 各専門職の**役割**などについて記載

2

● 各専門職から**受けられるサービス**を記載

3

● サービスを利用するにあたっての**相談先**等を記載

改訂箇所：関連項目の整理

各ページに記載されていた相談先などについて、まとめて記載する形としました。
別ページでは、区で発行する印刷物についてまとめて記載しています。

3 在宅を支えるプロ

その他の地域の相談窓口

3 在宅を支えるプロフェッショナル

●その他の地域の相談窓口

練馬区医師会 医療連携・在宅医療サポートセンター

「かかりつけ医がない」、「訪問診療をしてくれる医師を探している」などの相談に対応し、適切な医療機関をご案内します。

電話番号 03-3997-0121

受付時間 月～金 9:00～17:00
土 9:00～12:00
(祝祭日、年末年始を除く)

認知症介護家族による介護なんでも電話相談

「日々の介護に疲れてしまった」、「誰かに話を聞いてほしい。でも身近な人には話にくい…」そんな思いを話せる電話相談です。
介護経験者が介護する人の気持ちに添って悩みをお聞きします。(匿名可)

電話番号 03-6904-5080

受付時間 毎週水曜 10:00～15:00 (年末年始を除く)

受託法人 NPO 法人認知症サポートセンター・ねりま

がん相談支援センター
(順天堂大学医学部附属練馬病院がん治療連携室・患者相談室)

患者さんやご家族のがん医療に関わるお悩みやご質問、ご相談をお受けしています。

対 象 ご本人、ご家族、医療関係者など
(がんに関係する相談であれば受診の有無は問いません)

電話番号 03-5923-3247

受付時間 月～金 9:00～15:00 (祝祭日、年末年始を除く)

※来院でのご相談の際は予約をおすすめしております。
直接来院された場合、対応中の場合もあります。

権利擁護センターぽっとサポートねりま

住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、適切な福祉サービスを選択するための情報提供や利用の手続き、日常生活に必要な生活費の払戻などをお手伝いします。また、成年後見制度や終活の相談にも応じています。

電話番号 03-5912-4022・(終活相談専用ダイヤル) 03-6914-7171

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝祭日、年末年始を除く)

●成年後見制度について

認知症などの理由で判断能力が不十分な方の権利を守るために、不動産や預貯金などの財産管理や介護サービスに関する契約などを、本人に代わって行う代理人を法的に定め本人を保護する制度です。この制度は、通常、本人が家族が申し立てを行いますが、状況に応じて自治体が申し立てを支援することがあります。

3 在宅を支えるプロフェッショナル

●医療機関のいろいろ

**24 時間体制で在宅の患者さんを支援する
在宅療養支援診療所**

24 時間 365 日体制で、訪問診療や往診を行う診療所のことです。以下の2点が主な特徴として挙げられます。

- 24 時間 365 日、患者さんやご家族からの病状悪化などに対する電話相談を受け付ける体制が確保されていること。
- 必要時には臨時的な「往診」に応じる体制が確保されていること。

**在宅生活への準備を支援
地域包括ケア病床**

急性期病院で手術や治療を受けた後、安静やリハビリが必要な方、または在宅復帰に向けたケアが必要な方を対象に、療養型のサービスを提供する病床のことです。

■ 急性期からの受け入れ

急性期の治療を終えた患者さんが、在宅復帰・社会復帰するために、リハビリを実施する。

■ 在宅・生活復帰支援

患者さんが在宅復帰するために、多職種と連携しながら退院調整し、在宅療養の準備を進める。

■ 緊急時の受け入れ

在宅療養中の患者さんが、一時的に入院が必要となった時に受け入れる。

**在宅の療養生活の安心につながる制度
後方支援病床**

かかりつけの医師が、予約する制度のひとつです。
体調の悪化やレスパイトなど、一時的に入院が必要とわかりつけの医師が判断したときに、区内の協力医療機関が短期間、在宅療養中の患者さんを受け入れます。
利用の流れは以下のとおりです。
※ご家族や介護者の一時的な休養など

入院調整

体調の悪化などで一時入院が必要とわかりつけ医師が判断。入院調整します。

入院

後方支援病床の協力医療機関が入院を受け入れます。

退院（在宅復帰）

体調が安定するなどしたら家に戻ります。

22

23

改訂箇所：ACPについての紹介【新規】

ACPの説明やACPが必要とされる理由について記載しています。
また、ACPに関連するページは色を変えることや、それ以外のページでもACPを考えるきっかけとなるようなワードを記載するなど、冊子全体を通して考えられるよう作成しています。

5 アドバンス・ケア・プランニングのこと

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは？

もしものときのために、医療や介護について前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことを言います。
よくあるQ&Aをまとめましたので、参考してみてください。

なぜACPをするの？

ACPをすることは、あなたを尊重した医療やケアを受けることにつながります。また、医療・ケアチームは、あなたの価値観を尊重し、最期まであなたの考えに合った支援を提案したり提供することができます。

【ご自身のために】

自分のことを決められなくなった時にも、話し合った内容が尊重されます。

【家族や大切な人のために】

あなたに代わって医療や介護について決める際の手助けとなります。

【医療に関わる人のために】

病状だけでなく、生き方を尊重した治療方針を考えていくことができます。

【介護に関わる人のために】

介護サービスの利用や日常生活の過ごし方について、一緒に話し、共有することができます。

ACPはだれがするの？

ACPは医療やケアを受け始めたら始めようと言われていきます。しかし、病気が進行している人だけではなく、健康な人も、回復を目指す人も、病状が安定している人も、すべての人が対象と考えられています。なぜならACPは「生き方」に関係することだからです。病気の人のみならず、最期が近い人だけがするものではありません。ACPは誰にでも関係する大切なことです。

在宅療養コラム～ACPと終活・エンディングノートとの違い

「ACP」は、「自分が大切にしていることは何か」「自分はどう生きたいか」など、自分の価値観や生き方、これからの過ごし方、今後の、そして最期が近づいてきたときの医療や介護のことについて、自ら考え、ご家族や大切な人と繰り返し話し合う過程のことを言います。そうした過程を重ねて、ご家族や大切な人、医療・ケアチームとあなたの思いや考えを共有することを大切にしている点がACPの特徴です。

一方で一般的に「終活」は、人生の最期を迎える準備として、自分の老後や亡くなったときに備え、お葬式やお墓、遺言、相続などについて決める一連の取組を指すことが多いようです。そうした事柄に関する希望を書き留めて、残しておくためのノートのことは「エンディングノート」などの名称で呼ばれています。区では「私の生き方ノート」という名称で配布をしています。

詳しくはP37をご参照ください。



27

1

- ACPの**必要性**について記載
- 自分だけでなく**家族や周りの人**のためにも必要である点を記載

2

- 似たような意味を持つ終活やエンディングノートとの違いについて記載

改訂箇所：“もしも…”を考えるきっかけシートの記載例【新規】

“もしも…”を考えるきっかけシートの記載例に併せて、記入する際のポイントを記載しています。

同封している

「もしも…」を考えるきっかけシート」のこと

ACPをはじめるきっかけづくりとして、使っていただくためのチェックリストです。お使いいただく際は、以下の記入例を参考にしながらご記入ください。

【記入例】

“もしも…”を考えるきっかけシート

～アドバンス・ケア・プランニングかんたんチェックシート～

このシートは、ご自身が生活の中で大切にしていることや「動く・食べる・話す」を中心としたしごとや生活のなかで大切にしていることを、家族や介護者、医療・介護関係者の「わたしの思い手帳」を使ってみてください。ご自身のこれからの生活を考えてみるきっかけになります。

①まずはチェック

全部埋めようとしなくて大丈夫です。また、何回書き直しても構いません。シートは、区HPからダウンロードできます。

②理由が大事

理由欄はできるだけ書きましょう。大切に思うことも、選ぶ理由も、人それぞれ。自分の考えたことが当たり前と思わず、その項目を選んだ理由・思いを書いてみてください。選べない場合もその理由を書いてみましょう。

※記入については、お住まいの地域の「わたしの思い手帳」のホームページをご覧ください。本シートもダウンロードできます。

記入日 令和6年 7月 4日 名前 緑島 太郎

1) あなたにとって、ふだんの生活の中でまたは生きていく上で、大切にしたいことは？ ※複数回答可

☒ 家族や友人のそばにいたいこと
☒ 身の回りのことが自分でできること
☐ 家族の負担にならないこと
☒ 趣味など好きなことを続けられること

☒ 仕事や家での役割などを続けられること
☐ できるかぎり長生きすること
☐ つらいこと(痛みなど)が少ない状態にいられること
☐ その他

選んだ理由を考えてみましょう。もしくはもっと具体的に内容を書いてみましょう。

- ・家族と過ごす時間がなによりも大切。一日の終わりににぎやかな会話を家族で共有したい。
- ・料理が趣味なので、家族みんなの朝ご飯を作ることが楽しみ。

※1)で答えただ中で、自分にとって特に大切なことがあれば、○をつけておきましょう。

2) もしあなたが医療や介護を継続的に受けるようになったことを考えてみましょう。

“こんな医療や介護を受けたい” “こんな医療や介護は受けたくない” “こんな風に過ごしたい” “こんな風に過ごしたくない”と思うことはありますか？

※ご自身や周りの方の経験、またはテレビなどの報道を通して知ることなど参考にしてみてください。

思ったことを自由に書いてみましょう。断念書きなどでもOKです。

- ・家族に負担をあまりかけないように、介護サービス等を利用したい。
- ・つらい治療は避けたい。
- ・テレビで見るとような機器に繋がって寝たきりは避けたい。

裏面へ→

3) もしもあなたが自分で自分の身の回りのことができなくなったら、どこで過ごしたいですか？

※身の回りのことは、食事を作る、買い物に行く、お風呂に入る、トイレに行くなどのことです。

☒ 自宅で介護サービスなどを受けながら過ごしたい
☐ 自宅で過ごしたいが、状況によっては施設でも構わない
☐ 介護サービスなどを受けられる施設に入りたい
☐ 分らない
☐ その他 ()

選んだ理由

可能な限り自宅で過ごしたいと思うから。
 だが、家族の負担が大きくなるなら、施設に入ることも。
 家族と相談しながら決めたい。

4) もしもあなたが口から食事をとることが難しくなったら、どうしたいですか？

※口から食事をとることが難しい状態とは、飲み込みにくくなる、むせてしまうなどの状態のことです。

☐ 今食べているもので、少しでも食べられるものを食べたい
☐ 介護食(きざみ食や流動食など)を使いたい
☐ そのまま様子を見てほしい
☐ 胃ろうや中心静脈栄養などの医療的対応に切り替えてほしい
☒ 分らない
☐ その他 ()

選んだ理由

食べるとは好きなので、今食べているものを美味しく食べ続けたい。
 介護食を言うようよく分らない。判断できない。

5) もしもあなたが病状などにより、自分の考えを伝えられなくなったとき、あなたの代わりに医療・介護関係者とあなたの治療や介護についての話し合いをお願いしたい方がいますか？

☒ いる ☐ いない

お名前(フルネーム)とご関係を記入してください。(複数可) 関係している家族であり、自分の気持ちを伝えてあるので、判断を任せたい。

氏名 緑島 太郎 (関係 長男) (親戚の理由)

氏名 大泉 花子 (関係 長女) (親戚の理由)

あなたの代わりにお願いしたい方に、あなたの治療や介護についての話し合いに参加してほしいことを依頼していますか？

☒ 伝えている ☐ 伝えていない

6) 最期(お看取りの時期)が近くなったとき、どこで過ごしたいですか？

※お看取りの1～2か月前から1週間程度までにしてください。

☐ 病院
☒ 自宅
☐ 施設
☐ その他 ()

選んだ理由

自宅が一番いいと思ってるが、自宅ですのだからと決めていない。
 要は医療や介護が最良でなくてもいいから、お任せしたい。

7) 最期(お看取りの時期)が近くなったとき、どう過ごしたいですか？

☐ 少しでも長く生きられるように、できるかぎり治療(延命処置)を含めることを重視してほしい
☒ 痛みなどのつらい症状を和らげるケアを重視してほしい
☐ なるべく自然な状態で見守ってほしい
☐ 分らない
☐ その他 ()

選んだ理由

つらい状態はできるだけ避けたい。
 家族を見ていてつらくなくていいから、お任せしたい。

※最期の最期で書いて、大切な人にご自身の考えを伝え、話し合ってみましょう。

※例1)で選んだことを大切にしながら、これからどのように生活をしていくかについて考えてみましょう。

ご自身の価値観を改めて考えることは、自分自身の受けたい・受けない医療や介護を考えるきっかけにもなります。

「自分はまだいい」と考えずに、少なくとも医療や介護を受け始めた後、合わせてACPも始めてみてください。



改訂：救急搬送への備え【新規】

救急搬送に関して、事前に本人の意思を知ること・共有することが必要であるということを記載しています。また、救急車を呼ぶ備えとして区で発行している119あんしんシートを紹介しています。

1

- 本人の望みを叶えるために**事前の意思確認**が重要であることを記載

2

- 本人の意思を確認することや周りとは共有すること、**最期に関することだけでなく**どんな医療や介護を希望するかを確認することの必要性を記載

3

- 区で発行する119あんしんシートの紹介

1

在宅療養コラム～救急搬送のこと

在宅療養は、病院での療養と違って医師や看護師が呼んだらすぐ来てくれる環境ではありません。そのため、事前に体調が変化したときの対応や連絡ルートなどを医療介護関係者と確認し共有しておくことが大切です。そうはいつでも急変したときは、慌てて救急車を呼んでしまうこともあると思います。

ここでは、在宅療養における救急搬送について考えたいと思います。

救急車を呼ぶということ

救急車を呼ぶということは、人工呼吸器を装着などの命を救うための医療を行うため、病院へ搬送することが前提となります。

本人や家族が救命処置を望んでいるのであれば、救急車を呼びましょう。しかし、本人が最期は自宅で迎えたいと望んでいるのであれば、意思に反する結果になってしまいます。

本人が自宅で最期を迎えたいと望んでおり、家族も本人の希望を理解し、関係者と共有できているのであれば、容態が急変した際も慌てずにかかりつけ医や訪問看護師に連絡をしましょう。

在宅療養中に亡くなった場合に、これまでの病気の経過が明確であれば、かかりつけ医がお亡くなりになったときにいくとも法的に問題ありません。

本人の意思を知る・共有すること

本人の望む最期を迎えるためには、どこで最期を迎えたいか本人の意思を確認しておく必要があります。

また、その意思は家族内でも共有しておく必要があります。本人の意思を知らない遠方の家族からすると「なぜ、救急車を呼ばなかったのか」という気持ちになるかもしれません。それが本人の意思であるということを知っておいてもらう必要があります。

最期を迎えることに限らず、本人がどのような医療・介護を望むのかを普段から話して、家族内で共有することが、いざというときに本人にとっても家族にとっても重要になります。

とても大切なことです。本人と話をし、周りとは共有をしていきましょう。

同封している

救急車を呼ぶときの備え～119あんしんシートについて～

救急搬送時に、受け入れ先の病院が知りたい情報を事前に書いておくことができる「119あんしんシート」を本ガイドブックに添付しています。

こういったことから、自分の医療について考えることも、ACPにつながります。

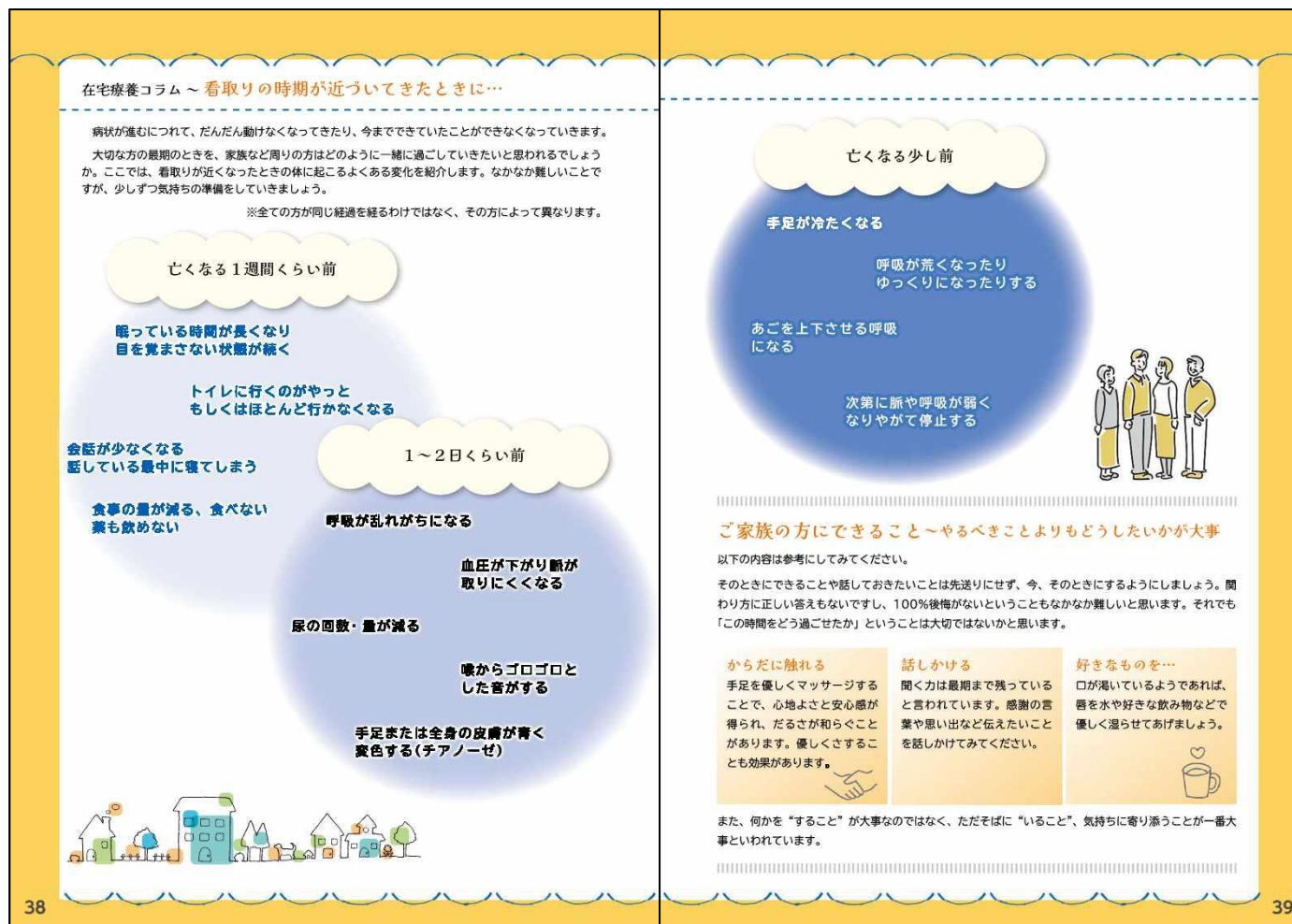
また、実際に救急車を呼ぶ際のポイントなども記載しています。

お近くの地域包括支援センター等にて配布しております。シートは、区HPからダウンロードすることもできます。



改訂：看取り時期が近づいてきたときに【新規】

病状の進行とそれに伴う容態の変化について記載しています。
ご家族の気持ちの準備やご家族ができることなど、看取りの際への備えを記載しています。



今後について

- 発行は令和 7 年 3 月、配布は同年 4 月を予定
- 15,000部発行予定
- 配布箇所は、区立施設および区内医療介護施設など

