

もしものときのために知っておいてほしいこと

在宅医療と在宅介護

いつまでも住み慣れた地域で暮らしていくために



ポイント1 『在宅医療』って何？

外来や入院でなく、自宅などの生活の場で診療や治療、処置などを行うのが「在宅医療」です。通院が困難な方の自宅などを医師や看護師などの医療専門職が訪問し、医療の継続や支援をします。

○医師による日常の診療や治療
○看護師による医療処置や健康状態の確認
○理学療法士などによるリハビリテーション
○歯科医師による訪問歯科診療
○薬剤師による薬の管理や服薬指導

などが受けられます。

往診とどこが違うの？

訪問診療も往診も在宅医療に含まれますが、訪問診療は定期的に訪問して行う医療処置で、往診は主に急変時に不定期に行う治療をいいます。この「訪問診療」と「往診」も在宅医療です。

ポイント2

『在宅介護』って何？

介護が必要な方を訪問介護、デイサービス、ショートステイ等の介護保険サービス等を利用して、自宅で介護することです。

○ケアマネジャーによる介護サービス調整
○ホームヘルパーによる家事など身の回りのサポート
○デイサービス・ショートステ

病気などで長期の療養が必要になった場合に、病院ではなく、住み慣れた自宅で、在宅医療や看護、介護などのさまざまなサービスを利用しながら生活している方が増えています。自分や家族のために知っておいてほしい3つのポイントについてお伝えします。

イなどでの食事や入浴、排泄介助などが受けられます。

ポイント3

『在宅医療』『在宅介護』の相談は、誰にしたらいいの？

【在宅医療】

入院していない場合

↓かかりつけ医

※かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センター「長寿」在宅医療・介護連携コーディネーターにご相談ください。

入院している場合

↓相談員（ソーシャルワーカー）
または病棟看護師

【在宅介護】

入院していない場合

↓市役所介護保険課

☎22・8180

↓地域包括支援センター

「あいあい」 ☎22・7272

（担当地区：栗野地区以外）

「なごみ」 ☎21・7530

（担当地区：栗野地区）

「長寿」 ☎22・8181

（担当地区：市内全域）

↓居宅介護支援事業所

（市内20事業所）

※詳細は介護保険課まで

入院している場合

↓相談員（ソーシャルワーカー）
または病棟看護師

問合せ先

地域包括支援センター「長寿」
（介護保険課内） ☎22・8181

みんなで予防

インフルエンザ

季節性のインフルエンザは例年12月～3月頃に流行します。この冬を元気に過ごすために、できることから始めましょう！



笹山保健師

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染すること起こる病気です。一般の風邪とは違い「重症化しやすい疾患」です。

約1～3日の潜伏期間のあと発症し、38℃以上の発熱や全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れるのが特徴です。また、頭痛や関節痛・筋肉痛の症状もみられます。

抵抗力の弱い高齢者や乳児などは肺炎や脳炎などを合併して重症化することがあります。

咳エチケットを心がけましょう！

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から飛んだウイルスを、口や鼻から吸い込んでしまうことによる飛沫感染です。一人ひとりが飛沫感染の対策を行い、みんなでインフルエンザを予防しましょう。

みんなで実践！咳エチケット

- ①他の人に向けて咳やくしゃみをしてはいけない
- ②咳やくしゃみが出る時はマスクをする
- ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたなら手を洗う

予防接種は流行前に！

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

予防接種を受けてから、インフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかりますので流行前に受けるようにしましょう。

■65歳以上の方へ

10月初旬にインフルエンザの予防接種通知書をお送りしました。



ピンク色の封筒

希望される方は、同封の問診票を記入し指定の医療機関で接種してください。

※予約が必要な場合もあります。

予防の基本は手洗い・うがい・マスク

インフルエンザにかかわらず、感染症予防の基本は、手洗いとうがいです。外出後の手洗いとうがいを



■十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

抵抗力を高めるため、普段の生活からバランスのとれた食生活や十分な睡眠をとることを心がけましょう。

■適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。

もしもかかってしまったら…

- 早めに医療機関に受診しましょう。
- できるだけ安静にして、栄養と十分な睡眠をとりましょう。
- 水分を十分にとりましょう。

問合せ先 健康管理センター

☎25・5311