

6. 自宅で療養生活続ける

(1) 在宅療養

在宅療養では、専門的な知識を持った訪問診療医(かかりつけ医)や訪問看護師、薬剤師、ケアマネジャー、ホームヘルパーなどが患者さんの生活のペースを守りながら協力してサポートします。在宅療養を希望する場合は、かかりつけの病院の相談室・地域医療連携室、もしくはがん相談支援センターにご相談ください。他にも、訪問歯科診療、訪問リハビリテーション、栄養士のサポートが地域によってはあります。

問い合わせ先:がん相談支援センター ➡P10



沖縄県在宅緩和ケアマップ

https://www.okican.jp/index_caremap.jsp

沖縄県内の在宅療養支援診療所および訪問看護ステーションを検索できます



(2) 訪問診療

訪問診療とは、医師が定期的に自宅訪問し、診察などを行います。患者さんやご家族からの求めに応じて24時間態勢で、必要な場合には訪問看護ステーション、さらにはケアマネジャー(介護支援専門員)とも連携を取りながら、患者さんが安心して療養生活を送ることができる体制を整えます。

また、状態が急に悪くなったときには専門の医師や病院と連携し、治療法の相談や再入院の手配を行います。

費用は医療保険や介護保険の各種制度を利用することができます。在宅療養支援診療所は、一般の診療所とは料金システムが異なります。

医療費の負担を減らす ➡P68

(3) 訪問看護

訪問看護とは、病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、看護ケアを提供し、自立を促す援助を行うサービスです。

医師の指示のもと、訪問看護ステーションから看護師等が生活の場へ訪問し、関係機関と連携を図りながら、24時間365日、在宅での療養生活を支援します。

費用は医療保険や介護保険の各種制度を利用することができます。

医療費の負担を減らす ➡P68



覚えておくといふこと

訪問診療・看護を希望する場合は、がん相談支援センターまたは、かかりつけの病院のソーシャルワーカー、ケアマネジャーにご相談ください。

がん相談支援センター ➡P10



コチラもCheck! 『がんになったら手にとるガイド』

- ➡「在宅医療、在宅での療養生活を支える仕組み」
- ➡「介護保険の申請から利用まで」

(4) 介護保険

在宅で療養していると、人の助けや福祉用具（ベッドや車いすなど）が必要になることがあります。そのようなときの支援のひとつに、介護保険制度があります。介護保険の対象になると、介護度に応じて、介護保険サービスを総費用の1割から3割の自己負担で利用することができます。

覚えておくといふこと

介護保険は、申請をして要介護認定を受けるまでには、1ヶ月ほどかかります。早めに申請することをおすすめします。

各市町村介護保険担当課 ➡ P96

【介護保険の対象・サービス内容】

■ 対象

①(第1号被保険者) 65歳以上の被保険者で、入浴・排泄・食事などの日常生活動作について、介護を必要とする状態にある方、あるいは虚弱な状態であって要介護状態とならないために適切なサービスを受けることが必要な方。

②(第2号被保険者) 40歳～65歳未満の医療保険に加入している方で、16の特定疾病に該当し、介護を必要とする場合。

※16の特定疾病には、医師が「がんで回復の見込みがない状態に至った」と判断した方も含まれます。

■ 受けられるサービス

認定審査によって要介護状態区分が決定します。ケアマネジャーと相談し、次のようなサービスが受けられます。



在宅サービス

訪問介護、訪問入浴、訪問看護、訪問リハビリ、居宅療養管理指導(医師、薬剤師、栄養士)、デイケア、デイサービス、福祉用具、住宅改修など



施設サービス

介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設等

(5) 福祉用具・介護用品

福祉用具・介護用品が必要になったとき、沖縄県社会福祉協議会には実物が展示されており、選定や取り扱い方などを相談できるほか、介護講座なども開催しています。

また、市町村の社会福祉協議会では特殊寝台（ベッド）・褥瘡（じよくそう）予防マット・車イス・杖・歩行器などを貸与することができます。ただし品目や対象者、貸付期間、自己負担額などは市町村によって異なります。

用具の給付等については、各市町村の社会福祉協議会、また介護保険や障害福祉サービスでも利用できますので、各市町村の介護・福祉の担当課へお問い合わせください。

福祉サービスの内容 ➡ P89



沖縄県社会福祉協議会 沖縄県介護・普及センター

<https://www.okishakyo.or.jp/kaigozisyu/>



各市町村の社会福祉協議会一覧

<https://www.okishakyo.or.jp/市町村社協一覧/>

📞 問い合わせ先 各市町村の介護・福祉の担当課 ➡ P96

(6) 高齢者の相談窓口(地域包括支援センター)

高齢者等（介護保険対象者含む）の総合相談や権利擁護のための相談窓口です。介護保険サービスに関する相談、日常生活での困りごとについてご相談できます。各市町村の地域包括支援センターへご相談ください。



沖縄県内の地域包括支援センター

<https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/seishinhoken/documents/documents/tiikihoukatusiencenter.pdf>

(7) 介護タクシー

ホームヘルパー 2級以上の資格を取得した乗務員等が、病院や施設などへの送迎、観光や冠婚葬祭など、介護を必要とする方々を車いす（座った状態）やストレッチャー（横になった状態）で、移動できる手段を提供します。

利用する際は予約が必要ですので、下記の連絡先にお問い合わせください。また、利用料金やサポート料金なども事前に確認しましょう。



地 区	会 社 名	電 話
中 部 南 部	沖縄県福祉介護タクシー事業 協同組合	0120-356-194
八重山地区 (石垣島)	ゆいケアサービス	0980-84-3939
	あずまタクシー	0120-8349-54

※掲載は主な事業所です。



たいぐく みるく
大國ぬ弥勒
ば すいま
我が島にいもち
か ぶ
う掛き欲せみしより
すいま あるじ
島ぬ主 島ぬ主
(弥勒節)



体 験 談

骨髄移植を経て

私は介護の仕事をししながら、娘たちの子育てに毎日奮闘しつつも幸せに過ごしていました。下の娘たちが2歳になった頃、「なんだか最近すごく疲れるなあ」と思ったのですが、日々の生活の疲れだろうとあまり気にせずにいました。

そんなある日、夜中に具合が悪くなって救急で病院へ。血液検査の結果は、MDS 骨髄異形成症候群。聞き慣れない病名でしたが、看護師をしている当時23歳の長女の様子を見て、ことの重大さを感じました。双子の娘たちはまだ2歳。もちろん落ち込みはしましたが、「子どもたちのためにも必ず治すんだ!」という強い気持ちで治療を始めました。

骨髄移植という治療を選択しましたが、父がアメリカ人、母が日本人の私は、適合するドナーを見つけるのが難しく、家族からの移植となり、結果は長女から骨髄移植をしてもらうことに……。しかし、娘の骨髄も半分しか適合しておらず、移植後も拒絶反応に悩まされ、つらい闘病生活が続きました。

「なぜ私がこんな思いをしなきゃいけないのか」と、くじけそうになる時もありました。一番つらかったのは身体よりも、小さな娘たちとほとんど会えなかったことです。でも、私の不在の間、夫が子育てをし、娘たちの様子を携帯電話の動画でこまめに送ってくれていました。長女は妹たちの保育園のために、かわいいキャラ弁当を毎週作りに来てくれました。主人の実家、私の実家、みんなの支えがあり、10ヶ月の入院生活を経て退院することができました。

退院後も週に3日、透析の治療を受けています。病気になる前の生活に100%戻れたわけではありませんが、私にはこの病気を通して初めて感じるものがたくさんありました。今は周りの人々への感謝の気持ち、当たり前のできる日々の幸せをかみしめながら生きています。

(40代 女性)