

わたしの 覚書きノート



天理地区医師会

平成28年度 奈良県在宅医療体制整備事業

参考資料:かかりつけ医について(徳島市医師会)、
私の覚書きノート(横手市地域包括支援センター 在宅医療連携担当)

わたしの覚書きノート

私の覚書きノートは
ご自身の判断が低下したあとも
ご自身の気持ちが尊重され
安心した生活が送れるようにするため
生活に必要なものを
元気なときに気付くためのものです。
もしものときに、あわてないために、
そして万一、自分のことをきちんと伝えられなく
なったときのために、今、このノートを書くことで、
今を安心してくらす一歩になります。
このノートに書き込みながら、
人生設計を再確認してみましょう。



1. わたしのこと

氏名
.....

本籍地
.....

住所
.....

生年月日 年 月 日 生まれ

電話番号 1. 2.
.....



緊急連絡先

緊急連絡先氏名	電話番号	住所	本人との関係

医療情報

● かかりつけ医療機関

名称
.....
電話
.....
担当医
.....

● 持病

● 内服薬の有無 (あり なし)
ありの場合は薬の名前を書いてください。

● アレルギーの有無 (あり なし)
ありの場合は何に対するアレルギーか記載してください。

● これまでに経験した病気、けが、入院、手術など



2. わたしに何か起こったとき

医療について

- 病名や病状の告知について
 - 病名・病状をすべて、わたしに伝えてほしい。
 - 病名は伝えてほしいが、病状や余命は伝えてほしくない。
 - 病名・病状は伝えてほしくない。
 - 家族のその時の判断に任せる。
- 延命の治療について
 - できる限りの延命治療を望む。
 - 延命治療をしないで欲しい。
 - 延命治療は望まないが、痛み、苦しみを取り除く治療を望む。
 - 家族のその時の判断に任せる。
- 最後を迎えたい場所
 - 出来るなら自宅で迎えたい。
 - 病院で迎えたい。
 - 家族の判断に任せる。
- 臓器提供
 - 希望する → 臓器提供カードの有無 有 無
 - 希望しない

介護について

- 万が一寝たきり等の状態や、認知症になったら
 - 自宅で、家族や介護の専門職にお世話になりたい。
 - 出来れば自宅だが、難しいときは介護施設等に入りたい。
 - 介護施設に入りたい。
 - 家族のその時の判断に任せる。
- 医療や介護にかかる費用について
 - 生命保険等を使ってほしい。
 - 預貯金や財産を使ってほしい。
 - 家族に任せる。

その他の希望について

[]



かかりつけ医を持ちましょう

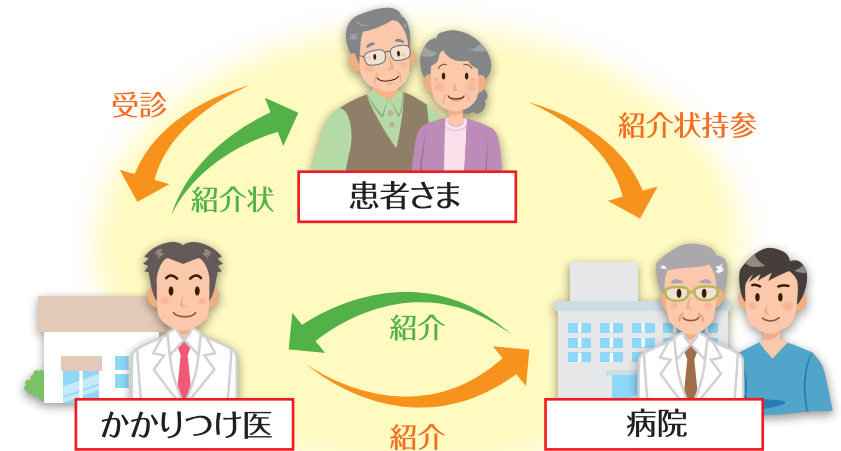
1. かかりつけ医とは？

日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近なお医者さんの事を「かかりつけ医」と呼んでいます。大きい病院では待ち時間が長くなる場合もありますので、ご家族でかかりつけ医を決めておくちょっとした風邪等の病気の際に、かかりつけ医は大変便利です。

普段健康だから「かかりつけ医」なんて要らないとおっしゃる方、当地へ引っ越してきたばかりでまだ決めていないとおっしゃる方、そのような方でも、急な病気はもちろん、健康のこと、医学や医療のこと、いろいろな些細なことも気軽に相談できる「かかりつけ医(ホームドクター)」を持つことをお勧めします。

「かかりつけ医」は大病院の専門医でなくてもいいのです。あなたのことをよく知っていて必要な時に専門医に紹介してくれる先生がいいのです。

「かかりつけ医」を持つには、普段からのお付き合いが大切です。あなたの健康状態、持病など包み隠さず話し合える「かかりつけ医」を持つことが安心の第一歩です。



2. かかりつけ医のメリット

- ① 待ち時間が比較的短く、受診の手続きも簡単で、じっくり診察してくれる。
- ② 入院や検査などが必要な場合、適切な病院・診療科を指示、紹介してもらえる。
- ③ 家族の病状・病歴、健康状態を把握しているので、もしもの時に素早い対応をしてくれる。
- ④ 食事や運動など日常の健康管理のアドバイスをしてもらえる。

3. かかりつけ医を選ぶポイント

- ① 家のまわりで、近所の評判の良いところ。
- ② 患者さんの話をしっかり聞いてくれて、気軽に相談しやすい。
- ③ 病気・治療、薬などについてわかりやすく説明してくれる。
- ④ 必要に応じて、適切な専門医を紹介してくれる。

4. かかりつけ医と病院

医療機関にはそれぞれ役割があり、

- ベッド数が20床以上のところ → 病院
- ベッド数が19床以下もしくは無床 → 診療所

となっています。

そのため診療所(医院)は通院による治療を、病院は入院による治療を主な目的としています。現在ほとんどの大病院では、増加する外来患者さんに時間をとられ、十分な余裕をもって入院患者さんの診療ができないことが問題となっています。

5. 病院へはかかりつけ医の紹介で

風邪などの日常的な病気や、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)、安定した慢性疾患(胃腸病、肝臓病、心臓病、呼吸器疾患など)のときは診療所(医院)などのかかりつけ医を受診しましょう。精密検査やより高度な治療が必要になったときは、かかりつけ医に適切な指示・紹介をもらい病院を受診します。かかりつけ医の診療情報提供書(紹介状)を持って受診すると、スムーズに診察を受けることができます。

6. 介護保険とかかりつけ医

介護保険は皆さんが保険料を納め、40歳以上で介護が必要になったときにサービスが利用できるという制度です。

かかりつけ医はいつも家族みんなの健康状態を把握していますので、介護が必要になったときはもちろん、病気の診察や日常生活のアドバイスをしてくれます。さらに、介護保険で利用できるサービスの中には医師の指示が必要なものがあります。

在宅医療とは

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。おもに病院への通院がむずかしい患者さんが、医師や看護師、リハビリ従事者などに、自宅または入所施設にきてもらい、医療の継続や支援を受けることをいいます。

住み慣れた自宅や施設で療養生活を送ることが出来ます。

超高齢社会を反映し、いま、長期の療養生活を行っている人が大勢います。病院ではなく、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て、住み慣れた自宅や施設で療養生活を送ることも可能です。最近では、この在宅での療養生活を希望する人が増えています。

在宅医療の依頼方法

- **かかりつけ医療機関がある場合**
これから訪問診療を依頼したい患者さんに現在、通院中の医院(かかりつけ医療機関)がある場合、まずはそちらにご相談ください。
- **かかりつけ医療機関がない場合**
介護サービスを受けておられる場合は、ケアマネージャーに相談してください。いずれにも当てはまらない場合には、天理地区医師会内に在宅医療相談窓口を設置してありますので、ご相談ください。

天理地区医師会事務局 在宅医療依頼窓口

TEL.0743-63-6833 FAX.0743-62-2055

天理地区医師会ホームページ

<http://nara.med.or.jp/tenri/>

- **入院している場合**
病院の医師、看護師、地域連携室等にご相談ください。