

目次

はじめに	iii
この本の読み方	viii
第1章 在宅での療養を始める	1
① 在宅のあり方は十人十色	2
● 「在宅療養」とは？	2
● 在宅療養と入院療養の違い	3
● 住み慣れた環境で暮らしながら、通院で治療や診察を受ける	4
● 住み慣れた環境で暮らしながら、在宅で治療やケアを受ける	5
② ご本人とご家族の心構え	7
● これまでのこと、これからのことをともに考える	7
● アドバンス・ケア・プランニングとは？	9
● ご本人とご家族のコミュニケーションのコツ	10
● 相談できる話し相手を見つけておきましょう	14
③ 在宅療養に関する、信頼できる情報源	20
● 在宅療養に関する情報を収集しましょう	20
第2章 通院で治療を始める・続ける	25
① 治療を続けながら家で過ごす人が増えています	26
● 変わりゆく「がん治療」と「療養の場」	26
② 通院治療に向けた準備と実際	29
● 治療が始まる前に～医療者とのコミュニケーション～	29
● 治療が始まる前に～家族とのコミュニケーション～	31
● 子どもや離れて暮らす家族にどう伝えるか	32
● 治療開始前に確認しておきたいこと	34
③ 通院での治療と副作用・後遺症への対応	38
● 治療を主体的に受けるための備え	38
● 緊急時の連絡先を確認しておきましょう	40
④ 薬物療法(抗がん剤治療)を通院で受ける	41
● 治療の方法と、大切な副作用のコントロール	41
● 自分でわかる副作用と、自分ではわからない副作用	43
● 緊急度の高い副作用	46
● 抗がん剤治療中の食事について	47
● 自宅で行う内服薬の管理	48

● 医療用麻薬の保管と管理	50
5 放射線療法を通院で受ける	52
6 手術療法前後の在宅療養	55
● 手術前の備え	56
● 退院後に向けた備え	58
7 アピランスクエア(外見の変化に対するケア)	60
8 がんのリハビリテーション	62
第3章 社会とのつながりを保つ	67
1 療養しながらでも、仕事や社会生活を継続できます	68
● 診断を受けても約8割の人が仕事を継続しています	68
● 「辞める」という決断を急ぐ必要はありません	70
2 職場への伝え方とコミュニケーション	75
● 職場への伝え方とタイミング	75
● 伝えておきたいポイントとコミュニケーションのコツ	78
3 仕事と治療の両立に関する、信頼できる情報源	81
4 家族内や地域での役割分担も見直してみましょう	85
● 「仕事と治療の両立」に欠かせない家族のサポート	85
● 家族内や地域での役割分担も見直してみましょう	88
● ご家族も相談することができます	90
5 経済的な側面への支援制度	91
● 医療費の負担軽減に役立つ制度	91
● 生活費などの補填に役立つ制度	93
● その他の制度	94
6 職場復帰に向けて	95
第4章 住み慣れた場所で自分らしく暮らす	101
1 在宅で治療やケアを受けるときの準備	102
● 在宅で治療やケアを受ける、「在宅医療」という選択肢があります	102
● 「キーパーソン」を決め、周囲の支援者や理解者を増やしましょう	104
2 療養を支えるパートナー(在宅支援チーム)の探し方	110
● 在宅療養支援診療所(在宅医)の探し方	110
● 介護保険の申請とケアマネジャーの探し方	112
● 家族の介護態勢も確認しておきましょう	114

● 病院での医療と在宅での医療はつながっています	116
● 在宅支援チームとの関わり方のコツ	118
● 今後の見通しも確認しておきましょう	120
3 在宅での療養環境を整えるには	124
● どの部屋をおもな療養場所にするか決めましょう	124
● 介護保険でレンタル・購入できる福祉用具	125
4 こまめな相談と連絡が在宅療養のカギ	127
● 実際に在宅での療養が始まったら	127
● 「できるわけがない」と思うことも相談を	128
5 支え合いの場を利用しましょう	131
● 患者さん・ご家族同士の支え合いの場	131
第5章 生きること、生きることに向き合う	135
1 「最期のとき」について考える	136
● 「最期のとき」を受けとめるのは、誰にとっても簡単ではありません	136
● 「最期のとき」が近づいたとき、家族の生活や心に起こる変化	136
● 受けとめるために、まず一歩進んでみましょう	137
2 家で最期を迎えることについて考える	138
● 最期のときを過ごす「ところ」を考える	138
● 満足できる在宅での生活を送るために	139
● 家で生き、家で最期を迎える人と家族を支えるチームがいます	140
第6章 人生の最期をともに生きる	141
1 身体的な変化に寄り添う	142
● 今後起こりうる変化について確認しておきましょう	142
● 本人の意思を大切に、過ごし方を考えましょう	144
2 心理的な変化に寄り添う	147
● 起こりうる心理的な変化	147
3 痛みやつらさのコントロール	152
● 痛みへの対応	152
● 食欲不振への対応	157
● 吐き気・嘔吐、便秘への対応	158
● 呼吸困難への対応	158
● 痛みやつらさに対する考え方	160
4 家族もケアや介助を行うことができます	162
● 日常動作が難しくなってきたら	162

● 家族も行えるケアや介助	164
● 具体的なケアの方法	164
5 本人と家族の心のケア	173
● 可能なかたちで本人と心を通い合わせる	173
● 家族にとっても大切な心のケア	176
第7章 お別れのとき	179
1 人生の最終段階を迎えるとき、温かく寄り添うには	180
2 葬儀についての備え	185
3 最期が近づいたときの変化と対応	187
● 最期のときが近づいたサイン	187
● 在宅支援チームに連絡するタイミング	188
● お別れのときにできること	190
● 葬儀会社に連絡するタイミング	191
4 大切な人を失ったご家族へ	193
● お別れのあと、ご家族に起こる心と体、生活の変化に向き合う	193
● グリーフ（悲嘆）と向き合い、自分らしい生活リズムへ	197
● グリーフケア、グリーフワークのかたちは人それぞれ	199
お役立ち情報	205
1 在宅療養に役立つ介護用具・医療機器	205
2 在宅療養に関わるお金の話	207
3 在宅支援チームを構成する職種と相談窓口	209
4 信頼できる情報源	212
おわりに	217
さくいん	218
制作者・協力者一覧	221

コラム

● 感染症流行時の在宅療養で気をつけたいこと	66
● 自営業者の備え	80
● 診断書が必要なときには	84
● 「ヘルプマーク」を知っていますか？	94
● 新しい働き方を考えるときに	100
● 病院と在宅での医療、それぞれの特徴	107
● 在宅医療・介護にかかるお金	122