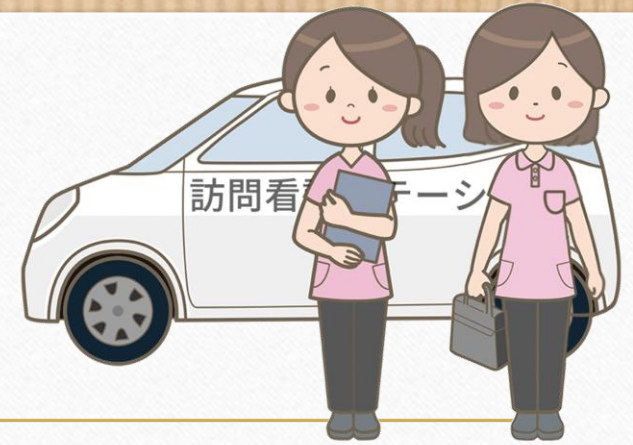


訪問看護を上手に使って暮らすコツ

～住み慣れた家で、あなたらしく過ごすために～

JCHO宮崎江南病院附属訪問看護ステーション
看護師

そもそも訪問看護とは？



・看護師が自宅に訪問して、健康管理やケアを行うサービスです。

👉 家のなかのナースステーション

・病気があっても、体が少し不自由でも、工夫次第でいつもの生活を続けることができます。そのための「知恵」と「技術」を運んでくるのが訪問看護師です

病院と自宅何が違うの？

病院との違い

- 病院：病気を治す場所（検査や治療が中心）
- **自宅：生活を送る場所（今の暮らしを支えるのが中心）**

対象者：赤ちゃんから高齢者まで、病気や障害があっても家で暮らしたいすべての方。

訪問看護がしてくれる「4つの柱」

健康チェック

- 血圧や体温を測り、「いつもと違う」を早く見つけます。

日常生活の支援

- お風呂に安全に入る方法やベッドからの起き上がり方の練習、食事の支援、アドバイスをします。

医療的な処置

- 点滴の管理、酸素充乳のサポート、床ずれの処置、カテーテルの管理など

家族のサポート

- ご家族の不安や悩みを聞いたり、介護のコツをお伝えします。

訪問看護を使うと、どうなる？

- **異変にすぐ気づける**： 「いつもと違う」をプロが見逃しません。
- **入院を減らせる**： 早めに対処することで、体調悪化を防げます。
- **家族の負担が減る**： 介護の悩みや医療的な不安をプロに任せられます。
- **最期まで家で過ごせる**： 終末期のケア（看取り）もサポート可能です。

上手に使うコツ①：早めに相談

- ・「一番大事です！」

訪問看護は“悪くなってから”ではなく、“悪くなる前”に使うものです。

- ・まだ早いかな？」と思うくらいが、スムーズに導入できるタイミングです。

👉 入院を防ぐことができます。

上手に使うコツ②：変化を伝える

- ・「小さな変化がとても重要です！」
- ・食事が減った、元気がない、むくみがある。

 これを早く伝えることで重症化を防げます。

上手に使うコツ③：家族も頼る

- ・「訪問看護は利用者様だけではありません。ご家族も支えます。
- ・介護は「マラソン」のようなものです。家族だけで全力疾走すると、いつか倒れてしまいます。
- ・看護師が来ている間は、「ご家族が自分のために使う時間」にして良いのです。コーヒーを飲んだり、少しお買い物に出たり。それが介護を続ける一番のコツです。

上手に使うコツ①：在宅医療

- ・自宅でも点滴、酸素、緩和ケアなどできます

👉 “病院じゃないと無理”ではありません。
家でも医療はできる時代



いつ始めたらいいの？

- 「まだ早いかな？」がベストタイミング
- 病状が悪化してから慌てて呼ぶのではなく、「ちょっと不安が出てきたな」という段階で相談しましょう。
- 元気なうちから看護師さんと顔なじみになっておくことで、いざという時の安心感が全く違います。

始めるための4つのステップ

1.相談する

ケアマネ
ジャーや地
域包括支援
センターへ



1.お医者さんへ

主治医に
「指示書」
を書いても
らいます



3.お問い 合わせ

ステーショ
ンの看護師
さんと面
談・契約



4.スタート

あなたの家
での安心な
生活が始ま
ります

人生会議(ACP)とは?



将来に備えて

- どこで過ごしたいか
- どんな医療を受けたいか
- 誰に判断してもらおうか

👉 家族と話しておくことが大切



まとめ



訪問看護を上手に使うコツは

- 早めに相談
- 小さな変化を伝える
- 家族も頼る

👉 一番大切なことは、“一人で抱え込まないこと”です。

ご清聴ありがとうございました

