


映像	内容
<p>厚生労働省委託事業 介護施設に関する普及啓発事業 生活期 第3話 これからの生活のことでお伝えしたいこと この動画は、厚生労働省2022年度「介護施設に関する普及啓発事業委託費」によって制作されたものです。</p> <p>① 生活の維持 ② 自立と介護 ③ 就労と就学</p>	<p style="text-align: center;"><b>第3話</b> これからの生活のことでお伝えしたいこと</p> <p>ナレ 生活期第3話 これからの生活のことでお伝えしたいこと</p> <p>ここでは、①生活の維持、②自立と介護、③就労と就学についてお話しします。</p> <p>*左端の数字は、開始からの経過時間を示しています。</p>
<p>医療ソーシャルワーカー 佐藤 一恵</p> <p>1 生活の維持</p>	<p>-0 分 45 秒 医療ソーシャルワーカー こんにちは。医療ソーシャルワーカーの佐藤です。 ここからは、脳卒中を発症した方がたが、もとの生活に戻ることについてのお話です。 毎日を自分らしく暮らしたい、仕事や学校生活も再開したい、皆さんは、そんな希望をお持ちだと思います。そうした希望を叶えるには、どのような方法があるのでしょうか。 はじめに、作業療法士さんに登場してもらいましょう。</p>
<p>① 住まいの環境整備は どのようにすればよいのでしょうか</p> <p>作業療法士 清原 美桜</p> <p>住まいの環境を整える</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 自宅中の段差を解消する</li> <li>▶ 手すりを取りつける</li> <li>▶ トイレ、浴室、ベッド周りなどを改修する</li> <li>▶ 福祉用具をレンタルして設置する</li> </ul> <p>住まいの環境を整える</p> <p>医師、ケアマネジャー、作業療法士の 視点も参考にしましょう</p>	<p>-1 分 35 秒 ナレ ① 住まいの環境整備はどのようにすればよいのでしょうか</p> <p>作業療法士 こんにちは。作業療法士の清原です。 脳卒中で麻痺などの後遺症が残ると、病院でリハビリテーションを頑張っても、脳卒中を発症する前とまったく同じ状態に戻らない場合があります。</p> <p>そんな場合は、お住まいに手を加えることも考えましょう。自宅の中の段差を解消したり、手すりを取りつける、トイレ、浴室、ベッド周りなどを改修するなど、環境を整えるのが望ましいでしょう。いわゆるリフォームです。 また、福祉用具をレンタルして設置することも考えましょう。</p> <p>そうした住環境を整備する際には、医師、ケアマネジャーなどからアドバイスをもらいましょう。</p>

映像	内容
	<p>手前みそですが、私のような作業療法士のアドバイスも参考に、ご自宅の環境を整備することはとても重要だと思います。</p> <p>患者さんが退院される前に、作業療法士がご自宅を訪問させていただくケースもあります。また、担当のケアマネジャーも、そのタイミングで参加し、作業療法士と話し合うこともあります。それは、お住まいをご本人にとって最適の環境にするためです。</p>
	<p>ご自宅を改修するための費用については、介護保険や障害者総合支援法の制度を活用することを考えましょう。退院前に治療を受けた病院、地域包括支援センター、役所の相談窓口にお問い合わせ下さい。</p>
	<p>-3 分 36 秒 ナレ ② 通勤には車の運転が欠かせないのですが、運転は可能でしょうか</p>
	<p>正子 清原さん、こんにちは。</p> <p>作業療法士 あ、川端さん、お久しぶりです。</p>
	<p>正子 その節は主人がお世話になりました。</p> <p>作業療法士 今日は、何か、ご相談があるとかで。</p>
	<p>正子 はい。主人が前のように、車の運転がしたいと言っています。大丈夫なんでしょうか。</p> <p>作業療法士 そうですね。確か、勤務先には車で通勤されていたんですね。脳卒中などで、後遺症が残っていらっしゃる方が、車の運転を再開したい場合は、まず、主治医に、運転をしてもよいかを相談して下さい。</p>

映像	内容
	<p>もちろん、症状によっては運転ができない場合がありますが、運転適性が証明できれば大丈夫です。</p> <p>正子 そうなんですね。運転適性の証明って、どのようにすればいいのでしょうか。</p> <p>作業療法士 主治医からもアドバイスがもらえると思いますが、電話での相談窓口もあります。全国統一の、安全運転相談電話ダイヤルです。#8080です。 お電話で、川端さんご自身の状態をきちんと説明して下さい。運転再開や免許の更新について詳しく教えてくれます。</p>
	<p>その折に、主治医の診断書や各都道府県の免許センターでの適性検査について指示があれば、それに従って手続きを行って下さい。</p>
	<p>正子 わかりました。</p> <p>作業療法士 もし手続きをしなかったり不正な手続きをして、自己判断で運転をすると、罰則を課せられますので注意して下さいね。</p>
	<p>正子 そうなんですね。ありがとうございます。</p> <p>-5分34秒</p> <p>ナレ ③ 友だち付き合いもしたいし、旅行もしたいのですが</p>
	<p>医師 脳卒中を発症する前の生活に戻って、あれもしたい、これもしたいと希望に胸がふくらむ一方で、無理や無茶はやめておこう、と自制心が働いてしまうこともあると思います。 川端さんも、そのようですね。</p>
	<p>川端 進藤先生、私って、前みたいに、友だち付き合いとか、普通にしてもいいですよね。</p>





映像	内容
	<p>医師 はい、もちろんです。ただし、ご自分を大切に。再発の予防に気を配り、合併症が心配ならその管理、後遺症にも気を配りながら、お友達と交流して下さい。</p>
	<p>川端 そうでした。気をつけなくては。それから、旅行はどうですか。やめておいた方が…？</p>
	<p>医師 いえいえ、やめなくてもいいですよ。旅行される際は、毎日血圧を測ることを忘れず、また旅先での食事にも気を配りましょう。</p>
	<p>交通手段や訪問先の動線、つまり移動経路が安全かどうか、宿泊先がバリアフリーか、前もって調べておくことも大切です。 川端さんは、車椅子を利用されていますか？</p>
	<p>川端 いえ、私は使っていません。</p>
	<p>医師 車椅子などの福祉用具が必要な方は、旅行の前に入念に準備しましょう。</p>
	<p>それと、新幹線や飛行機を利用する際、前もって、車椅子のことを駅や空港に相談しておく、車椅子のスペースを確保して、誘導してくれます。</p>
	<p>川端 飛行機って、そもそも乗ってもいいのですか？</p>
	<p>医師 飛行機の搭乗に関しては、気圧や酸素濃度の変化というリスクがあります。ですから、飛行機を利用してもよいかどうか、医師に相談することが大切です。航空会社によっては、診断書の提出を求めているところがあります。</p>
	<p>川端 なるほど。</p>



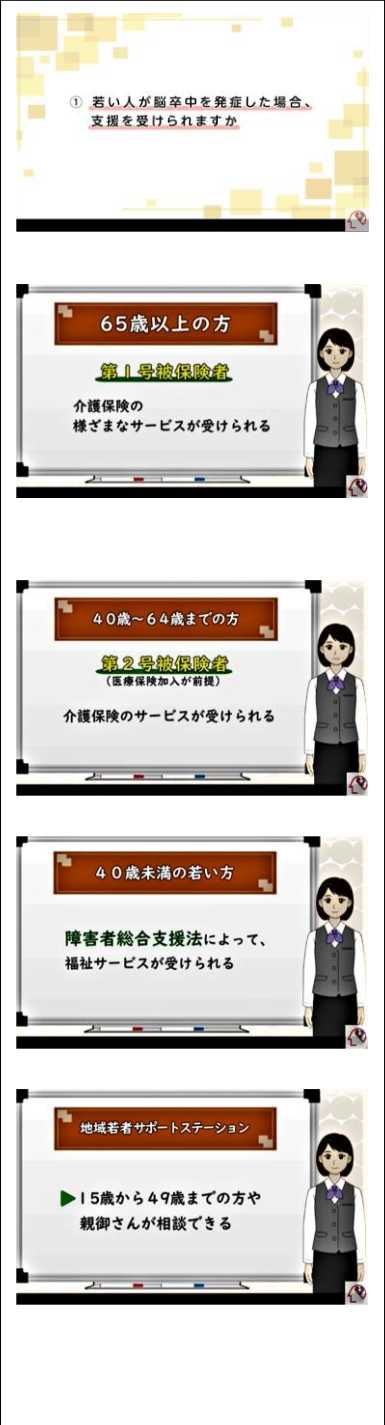

映像	内容
	<p>医師 他にも心配になることは、その都度、私に相談して下さい。かかりつけ医や、退院前に担当だった医師に相談することは大事なことです。</p> <p>どこに相談してよいか分からない時は、看護師や医療ソーシャルワーカーのいる相談窓口にご相談するのも一つです。</p>
	<p>川端 はい、ありがとうございます。</p> <p>-8分12秒</p> <p>ナレ ④ 妊娠や出産は大丈夫でしょうか</p>
	<p>医師 妊娠すると、妊娠していない同世代の女性に比べて、脳卒中が発症するリスクが約3倍になると言われています。特に、脳の血管が破れる脳出血の割合が高くなります。</p>
	<p>妊娠すると、普段、高血圧ではない人でも、高血圧になる傾向にあります。</p>
	<p>それは、妊娠高血圧症候群と呼ばれ、妊婦の20人に1人の割合で起こるとされています。それが脳出血のリスクを高めると考えられているのです。</p> <p>だからといって、血圧を下げる薬を使うことはほとんどありません。なぜなら母胎や胎児に影響があるからです。</p>
	<p>その代りに重要なのが体重の管理です。適切に体重管理をすると、血圧が管理できるのです。医師と相談し、慎重に高血圧対策を行いましょう。</p>
	<p>また、一度脳卒中を発症した女性の場合、妊娠と出産に関して、脳卒中の再発に備えることが大切です。</p> <p>対応できる専門の医療機関を受診する、またはご自身の担当医に相談しましょう。</p>

映像	内容
	<p>-9 分 52 秒</p> <p>ナレ ① なるべく家族に負担をかけずに暮らしていくことはできますか</p>
	<p>医療ソーシャルワーカー</p> <p>みなさんが治療を受けた病院、それから今、住んでいらっしゃる地域には、患者さんご本人やご家族の希望に沿った療養生活のことを一緒に考えてくれる、専門家の人びとがいます。</p>
	<p>たとえば、地域包括支援センターにいるケアマネジャーも、その1人です。</p> <p>もし、患者さんご本人に介護が必要になった場合、介護保険をどのように利用すればよいのかの相談に乗ってくれます。その上で、介護負担が少ない介助方法や、リハビリテーションによる機能の改善はどうすればよいか、福祉用具を使えばよいのかどうかなど、ご家族の介護負担を減らすための方法を、一緒に考えてくれます。</p>
	<p>介護のことだけではなく、脳卒中の再発予防や、安全に暮らしていくための環境をどう整えていくかということ、さらには、患者さんご本人が社会参加をされたい場合のアドバイスをしてくれる専門家もいるのです。</p>
	<p>そうした専門家への相談は、介護保険や障害者総合支援法などの制度を積極的に利用することによって、可能となります。</p>
	<p>これから、家族に迷惑をかけるかもしれないな～、などとお一人で悩むことはありません。かかりつけ医や退院前にお世話になった医師、それから、今、お話しした地域包括支援センター、または役所の窓口にお悩みのことを相談してみましよう。必ず、皆さんの希望に合った、専門家の人たちに繋いでくれます。</p>

映像	内容
	<p>また、介護保険をはじめ、いろいろなサービスの紹介についても同様です。どんなサービスが受けられて、どのようにそれらのサービスを利用すればよいかという相談にも応じてもらえます。</p>
	<p>-12 分 28 秒 ナレ ② 介護する家族が疲れてしまったらどうすればいいでしょうか</p>
	<p>医療ソーシャルワーカー 今日のご相談は、どのようなことでしょうか？</p> <p>川端 あもう、今の私は大丈夫なんですけど、この先、介護が必要になることもあるかもしれません。私の知人の話ですが、介護している奥さんが大変らしくて、疲れも溜まっているとか。もし私が要介護者になって、妻の負担が増えたりしたらいけないなあと。</p>
	<p>医療ソーシャルワーカー なるほど。わかります。川端さんは奥様思いなんですね。</p> <p>川端 いえ、それほどでも。</p>
	<p>医療ソーシャルワーカー 川端さん、レスパイトケアっていう言葉、聞いたことはありませんか。</p> <p>川端 レスパイト…？いいえ、初めて聞きました。</p>
	<p>医療ソーシャルワーカー レスパイトケアのレスパイトとは、息抜きとか一休みということですよ。レスパイトケアとは、介護するご家族に一休みしてもらおう、そういうケアのことなんです。</p> <p>川端 なるほど。</p>


映 像	内 容
	<p>医療ソーシャルワーカー 介護をするご家族も、生身の人間です。疲れが溜まったり、ストレスを感じることも多いはず。そこで、介護をおこなう家族が一時的に介護から離れ、休息やリフレッシュをしてもらわないといけません。そのための介護サービスがレスパイトケアです。</p> <p>川端 それは、具体的にはどんなことですか。</p> <p>医療ソーシャルワーカー 患者さんご本人にデイサービスセンターに通ってもらって通所介護、それから、通所ではなく短期間、施設に入所してもらうショートステイ、ホームヘルパーさんに自宅に来てもらう訪問介護などがあります。</p> <p>それと、リ・コンディショニング入院とって、短い間、患者さんご本人に入院してもらうことで、介護されているご家族を支援すると同時に、患者さんの生活環境や体調を整える、そんなやり方もあります。</p>
	<p>川端 なるほど。そうやって、私がプロの方たちにお世話になっている間、妻は骨休めをしたり、自分の時間を持ったりできるわけですね。</p>
	<p>医療ソーシャルワーカー そういうことです。地域包括支援センターのケアマネジャーやかかりつけ医、それから退院前にお世話になった医師などに相談されると、どうすればいいか、教えてもらえますよ。</p> <p>川端 わかりました。ありがとうございます。私の知人にも教えてやりますよ。</p>
	<p>医療ソーシャルワーカー ぜひ、お話してあげてください。</p>



映像	内容
	<p>-15 分 36 秒</p> <p>ナレ ① 若い人が脳卒中を発症した場合、支援を受けられますか</p> <p>医療ソーシャルワーカー</p> <p>脳卒中を発症する人の多くは、中高年の方です。65歳以上の方が脳卒中を発症し、その後遺症などで介護を必要とされる状態になった場合、その方がたは、介護保険の第1号被保険者と分類されます。そして、介護保険を利用した、様々なサービスを受けることができます。</p> <p>では、それより若い方はどうかというと、医療保険に加入している40歳から64歳までの方は、介護保険の第2号被保険者という分類です。脳卒中を発症した後、介護が必要になれば、介護保険のサービスを受けることができます。</p> <p>さらに若い方、つまり40歳より若い方がたが脳卒中を発症してしまった場合はどうでしょうか。</p> <p>もし介護やリハビリテーションが必要になったり、社会参加の希望がある場合など、障害者総合支援法という法律によって、福祉サービスが受けられることになっています。</p> <p>また、各都道府県には、地域若者サポートステーション、略してサポステ、という支援機関があります。</p> <p>これは、15歳から49歳までの方や、その親御さんが相談できるところです。ぜひ利用して下さい。</p>
	<p>-17 分 42 秒</p> <p>ナレ ② 学校や仕事に復帰したいのですが</p> <p>医療ソーシャルワーカー</p> <p>脳卒中を発症し、治療が進み、自宅での生活ができるようになると、学校や職場に戻りたい方も多いと思います。</p> <p>でも、すぐに、というわけにはいきません。</p>

映像	内容
	<p>まず、学校生活を再開することに関してですが、実際に、いつ頃から学校に戻れるのか、学校側に気をつけてもらうことは何かなど、確かめておく必要がありますよね。まず、病院の主治医や受け持ちの看護師、訓練をしてもらったスタッフ、医療相談などの担当をしている相談員など、相談しやすい人に尋ねてみましょう。</p>
	<p>そして、担任の先生に相談しましょう。場合によっては、病院のスタッフにも参加してもらって、配慮してもらいたいことを具体的に考える場を持ちましょう。</p>
	<p>次に、復職に関してですが、傷病手当や会社の休暇制度、労働条件など、あらかじめ確認しておきましょう。</p>
	<p>その上で、職場と話し合いを持ち、どのような状態になったら復職が可能か確認しましょう。障害が残る可能性がある場合、職場内での業務内容の変更や配置転換を含めて相談することがよいでしょう。</p>
	<p>多くの病院には、両立支援コーディネーターという支援者がいます。あらかじめ、両立支援コーディネーターと繋がっておくこともお勧めです。もし、両立支援コーディネーターがない場合は各都道府県の産業保健総合支援センターに相談してみてください。</p>
	<p>ご自身の症状を十分に理解しないまま復職した場合、業務をうまくこなせない、ミスが多い、などのために、ご本人が自信を失う、あるいは職場の人から責められるといったことに、ならないとも限りません。</p>
	<p>休職の期間を十分に活用して、復職への準備をしましょう。</p>

映像	内容
	<p>障害者手帳をお持ちの方は、障害者総合支援法という法律に基づく、就労移行支援事業や、就労定着支援事業を利用することも可能です。</p> <p>また、万が一、元の職場への復職は無理となった場合でも、社会参加の道はあります。 ハローワークや地域障害者センターなどの支援機関を活用して下さい。</p>
	<p>-21 分 13 秒 ナレ ③ 脳卒中を経験された方のお話を参考にしたいのですが</p>
	<p>川端 あのを、何しろ脳卒中になったのは初めてなので、専門家の皆さんのアドバイスはととてもありがたいと思います。</p> <p>医療ソーシャルワーカー そうですね。わからないことばかりでしょうから。</p>
	<p>川端 はい。ただ、そういうアドバイスが物足りないということではないのですが、他の脳卒中経験者の方からも、話を聞きたい、なんて考えたりするんですが、厚かましいですかね。</p> <p>医療ソーシャルワーカー いいえ、そんなことはありません。 同じ病気を経験された方のお話、またそのご家族のお話やアドバイスは、とても参考になると思います。</p>
	<p>川端 そうですか。 でも、どうやって、そんな方がたの話を聞けばいいのかがわからなくて。</p> <p>医療ソーシャルワーカー あちこちの地域に、脳卒中の患者会があるんです。</p> <p>川端 患者会ですか？</p>
	<p>医療ソーシャルワーカー あちこちの地域に、脳卒中の患者会があるんです。</p> <p>川端 患者会ですか？</p>

映 像	内 容
	<p>医療ソーシャルワーカー  そう。それに、最近ではインターネット上でも、たくさんの相談支援のサイトがあります。ただし、インターネットでは、内容的に心配や不安があるかもしれません。</p> <p>川端 はい、おっしゃる通りです。</p> <p>医療ソーシャルワーカー  でしたら、医療機関や、行政の相談窓口に、近くの患者会のことを問い合わせてみて下さい。</p> <p>それから、日本脳卒中協会のウェブサイトで紹介されている体験談を参考にするのもいいと思います。</p> <p>川端 なるほど。</p> <p>医療ソーシャルワーカー  それと、川端さん、ピアサポートってご存知ですか。</p> <p>川端 ピアサポート、ですか？何でしょう？</p> <p>医療ソーシャルワーカー  ピアサポートは、同じような境遇やよく似た体験を持つ者同士が助け合うことです。医療機関が行っているピアサポートから、アドバイスをもらうきっかけを作ってみることもよいと思います。</p> <p>川端 なるほど。</p> <p>医療ソーシャルワーカー  逆に、川端さんのご経験が、ピアサポートによって、どなたか他の方の参考になるかもしれませんよ。</p> <p>川端 そうか、そうかもしれません。  ありがとうございます。</p>



映 像	内 容
  	<p>医療ソーシャルワーカー</p> <p>脳卒中になってしまったからといって、自宅に戻ってからの生活で、何かにつけて、自分で制限してばかりいたり、神経質になり過ぎる必要はありません。</p> <p>再発防止に心がけ、家族の協力や、様々な専門家からの支援をもらいながら、満足のいく毎日を送っていただきたいものです。</p> <p>一人一人の人生を大切にいきましょう。</p> <p>そのためにも、不安なことや困っていることは、私たちと一緒に解消していきましょう。</p>