

えびな在宅医療相談室は、地域の皆様や医療介護関係者の方からの在宅医療や介護に係る相談窓口として、海老名市医師会が市から委託を受けて開設しました。住み慣れた海老名市で最期まで自分らしい生活を送ることを支えるために、医療と介護がスムーズに連携できるよう情報提供や調整をしたり、在宅医療に関する普及・啓発活動を行っています。

エンディングノートは、生き方について自分の意思や考えを、家族や大切な人と共有するのに役立ちます



「もしものときに、どうしたいか」
家族や大切な人と話し合っていますか？

その時に備えて、あなたのことを書き記しておきましょう。

あなたは「エンディングノート」を知っていますか？「エンディングノート」とは、自分に万が一のことが起こった時に備え、医療や介護、財産情報など、あらかじめ家族や周りの人に伝えたいことを書き留めておくノートや手紙のことを指します。

厚生労働省の意識調査によると、人生の最終段階における医療やケアについて考えたことがあるという人は約5割に達しているものの、実際に家族や医療・介護従事者と詳しく話し合えているという人は約3割程度にとどまっています。

これまで話し合ったことがないのは「話し合うきっかけがなかったから」というのが理由として最も多く挙げられています。その一方で、医療や介護について話し合うきっかけとなったのは、家族や自分自身の病気や介護といった出来事です。

だからこそ、自分自身の思いや考えをまとめ、家族や医療・介護従事者と情報共有する手段として、「エンディングノート」を活用しましょう。「エンディングノート」に書き込んでいくこと自体が、家族などと話し合うきっかけにもなります。

主な記入項目

□ 私のこと

基本情報・経歴・家系図・家族や親戚などの連絡先 など

□ 医療のこと

病名や余命の告知について・人生の最終段階の医療について など

□ 介護のこと

誰に介護してもらいたいのか・どこで介護をうけたいのか・介護保険のサービス利用状況 など

□ 財産のこと

年金・預貯金・保険・不動産・資産・借入金 など

□ あとのこと

葬儀・お墓・遺品整理について など



元気なうちに、自分で自分の考えを伝えられるよう準備しましょう。

一度書き記したエンディングノートの内容は、何度でも繰り返し見直し、書き直すことができます。

エンディングノートを実際に書いてみよう



1.エンディングノートを手に入れよう

エンディングノートは、えびな在宅医療相談室をはじめ、海老名市役所、市内の地域包括支援センターで無料でお渡ししています。「シンプル版」と「詳細版」がありますので、記入する内容や量に応じてお選びいただけます。また、えびな在宅医療相談室のホームページからダウンロードしてご利用いただくこともできます。自分好みのエンディングノートを書店などで購入して利用するのもよいでしょう。

2.わからないことや言葉は確認してみる

エンディングノートの中には、どのような医療や介護を受けたいか確認する項目がある場合があります。わからないことや言葉は、本やインターネットで調べたり、身近にいる医療や介護従事者に聞いて確認しましょう。また、こうしたことを家族や大切な人に聞くことが、自分の意思や考えを共有する機会にもなります。書き方や言葉がわからず困ってしまう場合には、えびな在宅医療相談室でもご説明しますので、お気軽にお問い合わせください。

3.出前講座に参加してみる

「書き方がわからない」などと困ったときには、えびな在宅医療相談室が行っている出前講座に参加してみるのもよいでしょう。出前講座は、お近くのサロンなどが主催している場合が多いですが、ご近所やお友達を集めていただければ、プチ出前講座を開くこともできます。詳しくはえびな在宅医療相談室までお問い合わせください。

「医療の上手なかかり方 ハンドブック」を配布しています



えびな在宅医療相談室が作成した「医療の上手なかかり方ハンドブック」は、家族や身の回りの人が突然、病気やけがをしたときに慌てずに対応するのに役立つ情報をまとめています。

日常生活での医療機関への上手なかかり方や、いざという時に「すぐに病院に行った方がよいか」、「救急車を呼ぶべきか」を専門的な知識を持った相談員に相談できる窓口やアプリなどを紹介しています。

このハンドブックは、えびな在宅医療相談室をはじめ、市役所、各地域包括支援センター、一部の医療機関などで配布しています。目につきやすいところに貼りだしておけば、いざという時にも慌てずに対応できるかと思えます。

医師や歯科医師による 定期相談

相談
無料

身体や口の中の気になることを
医師や歯科医師に
気軽に相談してみませんか

ご自身やご家族の身体やお口の中の気になることについて、医師や歯科医師が無料でご相談に応じます。毎月開催していますので、お気軽にお申込みください。



日程はこちらからご確認を

定期相談の実施日は広報えびな、えびな在宅医療相談室のホームページ、医療センターやビナレッジ・ビナスポで配布しているチラシでご確認いただけます。

また、えびな在宅医療相談室のホームページでは予約の空き状況もご確認いただけます。



えびな在宅医療相談室のHPはこちらの二次元コードから

在宅医療の豆知識



Q. 在宅医療のメリット・デメリットはどんなもの？

A. 在宅医療は一長一短。家族の協力など周囲の支援も必要です。

【主なメリット】

- 住み慣れた環境でいままでのライフスタイルのまま治療を受けることができる。
- 入院治療より費用面の負担が少なく、比較的経済的。

【主なデメリット】

- 容体が急変した時などに、医療者が近くにいないため、すぐに処置ができないことに不安を覚えることがある。
- 毎日介護が続くため、家族などに負担がかかる場合が多い。

えびな在宅医療相談室では、在宅医療のご相談を受け付けています



多職種向け研修会



令和7年10月に令和7年度第1回多職種向け研修会を行いました。この研修会は、海老名市内の医療・介護に携わる多職種の従事者が「顔の見える関係」を築き、連携を図ることを目的として毎年開催しています。市民の皆様がより充実した医療・介護サービスを受けられるよう、関係者の知識習得の機会としております。

第1回では、「在宅・施設での急変時対応」をテーマに、湘陽かしわ台病院院長並木淳郎氏と海老名市消防本部警防課救急救命担当課長飯田大輔氏を講師にお招きし、医療と救急の現場から現状を知り、具体的な対応策を学びました。今回の研修は、いつも以上に幅広い職種の方に、興味関心を寄せていただき、たくさんの方が聴講しました。質疑応答では、事例を基にした質問がいくつかあり、様々な現場で参考にできるアドバイスが得られたのではないかと思います。

お問い合わせ先

海老名市医師会
えびな在宅医療相談室

受付時間 平日9:00～17:00

046-231-8650

〒243-0421 海老名市さつき町41番地
＜海老名市医療センター2階＞