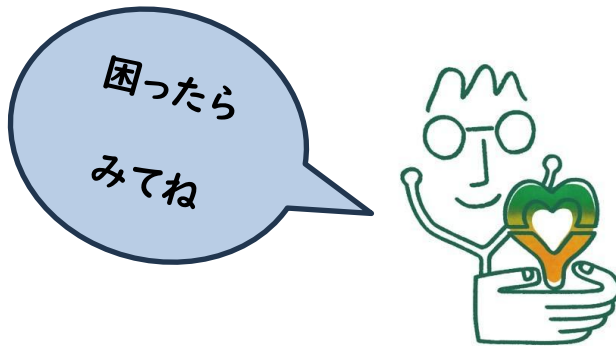


# 在宅対応マニュアル

## (ご家族用)



ひがしなり万葉在宅診療所  
manyou homecare clinic

作成者:院長 渡邊俊貴

作成日:2025 年6月

〒537-0011

大阪府大阪市東成区東今里 3 丁目 12-18 OKASEN 2F,3F

TEL:06-6736-5515

FAX:06-6736-5503

---



ひがしなり万葉在宅診療所 TEL 06-6736-5515

## ■ 胸痛、背部痛

【まず確認】圧迫感か・ズキズキか／息苦しさ・冷や汗の有無

【すぐ連絡】■胸の締め付け+息苦しい ■激痛 顔色悪い

■数分の安静で治らない ■手の冷や汗

【自宅でできること】軽くて一時的な場合に限り様子を見られてもいいですが、初めての症状であったり、様子を見ていいのかわからなければ連絡ください

【ひとこと】基本的に胸の痛みは連絡ください

## ■ 呼吸が苦しい（呼吸困難）

【まず確認】・いつから？急に？・酸素飽和度（SpO<sub>2</sub>）は？呼吸数は？

・咳やゼーゼー音、胸の痛みはあるか？

【すぐ連絡】■ものをのどに詰まらせた ■SpO<sub>2</sub>が93%以下、または急に下がった

■会話ができないほど苦しそう ■顔色が青白い／冷や汗／意識がぼんやり

■胸の痛みや動悸がある

【自宅でできること】・本人を落ち着かせる／座位で上体を起こす

・食事中や食事後の呼吸苦ならば口の中のものを掻きだす、背中を叩く（説明します）

・酸素使用中の方は流量を確認（変更は医師指示がある場合のみ）

・衣服をゆるめる

【ひとこと】呼吸の変化は、早めの対応が命を守ります。「ちょっと変」と思ったら、すぐにご連絡ください。



## ■ 急な足の痛み

【まず確認】・いつから?どこが?・腫れている／熱を持っている／冷たくないか?(右左で比べて)・歩けるか?感覚はあるか?

【すぐ連絡】■痛みがある側の足が明らかに冷たい ■突然の激しい痛み／立てない ■今までにない新たなしびれや麻痺がある ■熱感や腫れが強い

【自宅でできること】・安静にし、熱感があるときは冷やす(炎症時)・痛み止めの使用(指示がある場合)

【ひとこと】特に冷たい、激痛の場合は急を要しますので、すぐにご連絡ください

## ■ 頭痛

【まず確認】どんな痛みか／吐き気やしびれ／突然に起こったか

【すぐ連絡】■激痛 ■嘔吐もある

■呼びかけに反応がいつもより鈍い ■呂律が回らない

【自宅でできること】静かに休む／水分をとる／頓服薬(カロナール)があれば使用

【ひとこと】「いつもと違う頭痛」は迷わず連絡!

## ■ 腹痛

【まず確認】どこが・いつから・どのくらい痛いか／吐き気や便の様子もチェック

【すぐ連絡】■強い痛みが続く(だんだん悪くなる場合も) ■吐いて水分がとれない

■お腹が張って硬い

【自宅でできること】水分を少しずつ／安静に／整腸剤の使用も OK

【ひとこと】「いつもと違う痛み」は様子を見ない



## ■ 嘔吐

【まず確認】何回吐いたか／水分とれるか／熱や腹痛の有無

【すぐ連絡】 ■水分がとれない・ぐったりしている ■発熱や頭痛がある

【自宅でできること】無理に食べさせない／水分を少しずつゆっくり

【ひとこと】水分が取れない時は点滴を検討します

## ■ 便秘

【まず確認】何日出ていないか／腹痛・食欲不振・お腹の張りは？

【すぐ連絡】 ■痛みや吐き気、嘔吐 ■お腹が硬い、膨満

【自宅でできること】水分・整腸剤・軽い腹部マッサージ（無理しない）

【ひとこと】腹痛や嘔吐がみられる便秘はすぐに連絡ください

## ■ 下痢

【まず確認】回数・水様便か／発熱・腹痛・血便の有無

【すぐ連絡】 ■何度も下痢＋水分とれない ■発熱 ■血

【自宅でできること】水分をこまめに／食事は無理せず整腸剤 OK

【ひとこと】下痢でも「元気かどうか、水分取れるか」がポイント！



## ■ めまい

【まず確認】急か・立ちくらみか・ふらつきや耳鳴りはあるか

【すぐ連絡】■倒れてしまった ■嘔吐や手足のしびれ、手足が動かしにくい ■呂律がおかしい

【自宅でできること】安静第一／急に立ち上がらず、座って落ち着かせる、寝かせても良いです

【ひとこと】一番多いのは首を動かすと悪くなるタイプのめまい（時間はかかりますが安静で良くなります）ですが、上記の症状がある場合はすぐに病院で検査する必要があります

## ■ 摂食不良

【まず確認】食事・水分がどのくらいとれていないか／むせているか

【すぐ連絡】■2食以上全く食べられない ■水分がとれない ■ぐったりしている

【自宅でできること】プリン・ゼリー・水分優先／無理に食べさせない

【ひとこと】「飲めているか」が一番大事です。急に摂食不良が出てきた場合は何かしらの原因がある場合が多いので連絡ください。

## ■ 転倒

【まず確認】打った場所・出血・すぐ立てたか／頭は打っていないか

【すぐ連絡】■頭部打撲 ■呼びかけに反応が鈍い

■動かすと痛む ■押さえても止まらない出血

【自宅でできること】軽い打撲のみなら様子見／冷やす・安静 出血があるならばティッシュで上から押さえる（5分-10分）

【ひとこと】頭部打撲の場合は直後には大丈夫でも、時間が経過してから意識が悪くなる（反応がいつもより鈍いなど）ことがあるので気にかけておいてください。頭を打って3か月後に症状が出るケースも報告されています。



## ■ 腰痛

【まず確認】いつから？動ける？神経のしびれは？

【すぐ連絡】■急な強い痛み・立てない ■足がしびれる

【自宅でできること】安静・患部を冷やす／湿布や痛み止め（処方あり）

【ひとこと】「動けない腰痛」は連絡ください。

## ■ 尿が出ない（尿閉・排尿困難）

【まず確認】・最後に排尿があったのはいつか？・尿意はあるか？腹部が張って痛くないか？・発熱や血尿はあるか？

【すぐ連絡】■半日以上尿が出ていない（バルーンがある場合も）

■お腹が張って苦しい ■痛みがある・熱や寒気がある ■血尿や混濁した尿が出た

【自宅でできること】・水分をとる／体をあたためる（膀胱付近）・リラックスして座る／刺激を避けて安静に

【ひとこと】尿が出ないことは急を要する場合があります。すぐご連絡ください。

## ■ せん妄

【まず確認】昼夜逆転・場所や人がわからない／急に怒りっぽくなった？

【すぐ連絡】■落ち着かない ■眠らない・暴れる・幻覚がある ■人が変わったよう

【自宅でできること】刺激を減らす／一緒に静かに過ごす／頓服薬の調整

【ひとこと】夜にこのような症状が出る場合が多いです 何か原因があって起こることも多いので連絡ください。



## ■ バイタル異常時の確認ポイント

### 【体温】

・37.5mmHg℃以上は発熱です

【まず確認】・全身状態（倦怠感、ふらつき、食欲低下）

・咳・痰・喉の痛み・下痢・発疹などの随伴症状

・解熱剤の使用歴と効果

【すぐ連絡】

■38.0℃以上の高熱

■意識がぼんやり／ふらつき／ぐったりしている

■水分が取れない

■呼吸が早い、苦しそう

【ひとこと】

発熱は体調悪化のサインです。発熱当日で水分がとれていれば解熱剤内服で経過を見ることが多いです。（当日の検査は結果の信頼度が下がります。）2,3日で改善することが多いです。が3日以上続く場合は抗生剤が必要な場合があります。また35.5℃未満で体調がいつもと違う場合にも連絡ください

### 【血圧】

・上の血圧（収縮期血圧）が90mmHg未満 or 180mmHg以上

#### 180mmHg 以上の時

頭痛、胸痛、背部痛、意識が変などあればすぐ連絡ください

無症状の場合は15分安静にして再測定 それでも高い時は連絡ください

#### 90mmHg 以下の時

ふらつき、めまいなどあれば横になる（転倒予防） 連絡もしてください



症状がない場合は経過観察ですが、80mmHg を下回るようであれば無症状でも連絡をください

下の血圧（拡張期血圧）は 100mmHg 以上ある場合は入浴制限が必要です（詳細は下記）

#### 【脈拍】

50 回/分未満 めまいふらつきがある 横になってください（転倒予防）連絡もください

110 回/分以上 安静にしてください 連絡ください

【SpO2】・93%以下で連絡ください 90%以下の場合は急を要します

【呼吸数】・10 秒で 5 回以上 or 呼吸が苦しそう であれば連絡ください

## ■ バイタル異常時の生活の目安

### 【入浴】

体温が 37.5℃以上／SpO2 93%低下／上の血圧 180mmHg 以上または下の血圧 110 mmHg 以上／呼吸が苦しい

⇒控えてください

37度前半で症状がない

⇒入ってもいいです

上の血圧 160-180mmHg、下の血圧 100-110mmHg → 体調問題なければ原則 OK

⇒シャワーならいいです

※上の血圧 180mmhg 以上または下の血圧 110mmHg 以上 → 自覚症状がなく本人の希望があれば短時間、ぬるめの配慮でのシャワーが現実的。介護者側で不安であれば中止

診察で薬による血圧管理をし直した上でシャワーを検討するのが安全です。



## 【リハビリ・運動】

熱発・倦怠感・食欲不振がある場合

⇒控えてください

微熱・軽度の異常で体調が問題ない

⇒リハビリしてください

## 【食事】

吐き気・意識障害・倦怠感強い

⇒控えてください

食欲がある場合

⇒食べてください 消化の良いものを中心に

## ■ ご家族へのメッセージ

「このくらいで連絡していいのかな？」と迷われたら、連絡してください。在宅医療はどうしてもご家族の負担が多くなってしまいうシステムです。医療面でのお悩みは私たちに相談していただき、少しでも負担を減らしていただけたらと考えています。私たちをうまく使っていただき、ご家族が無理のない生活を送っていただけると幸いです。

ひがしなり万葉在宅診療所 院長 渡邊俊貴



ひがしなり万葉在宅診療所 TEL 06-6736-5515