

新型コロナウイルス感染を のりこえるための説明書

誰かの物語編

～ 日常が壊れるのは～
いつも突然



なるべくエビデンスに基づき、資料を作成しておりますが、
状況は刻一刻と変わり、現時点での見解が今後も正しいとは限りません。
エビデンスがない部分は個人の見解も含みますので、注意してお使い下さい。

はじめに

もはや、自分の周りの人がいつコロナを発症してもおかしくありません

というよりも

恐らくコロナに感染した人に日常で出会ってしまっていると思います

ただ、お互いマスクをしているので、

感染をまぬがわっているだけだと思います

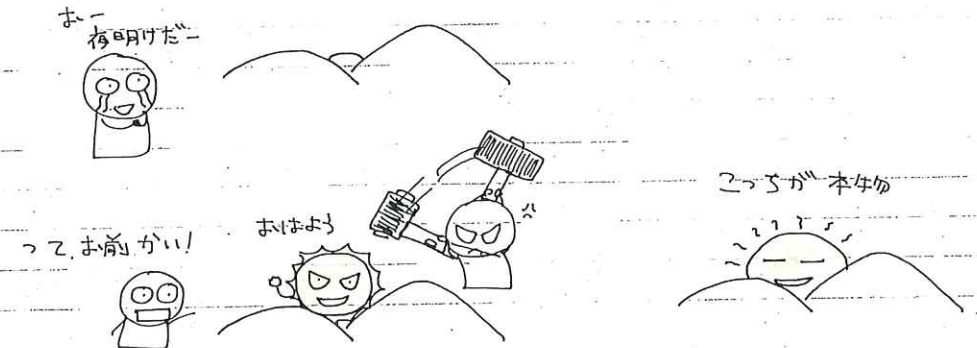
もしくは、自分もいつの間にか感染している・いたがもしねません

もはや、そういう状況です

「自分は大丈夫だろう」という謎の自信は捨て、

引き続き、感染対策を続けましょう。

大丈夫です、必ず夜は明けます



誰かの物語

① いつもの日常が変わる時

② 感染するのはたいがい食事

③ これだけは控えて下さい

④ よくある誤解

⑤ 家族がゆれ動かせれる

⑥ 悲しむ間もなく検査です

⑦⑧ PCR検査を受けた方へ (聖路加国際大学・在宅看護学研究室作成)

⑨ 陽性だった場合

⑩ 今、起きていること

⑪ 陰性だった場合

⑫ 家族が離れはなれになること

⑬ どんな症状がでるの?

⑭ 経過は人それぞれ

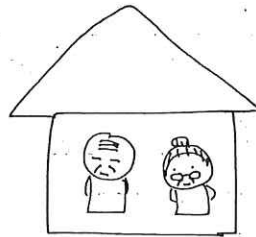
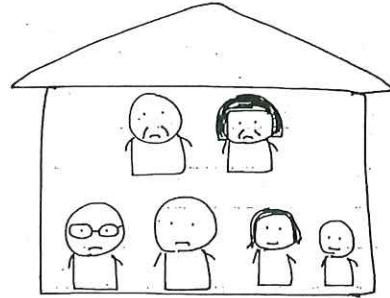
⑮ みんなかからない方がいい

⑯ 高齢者が感染したら本当にまずい

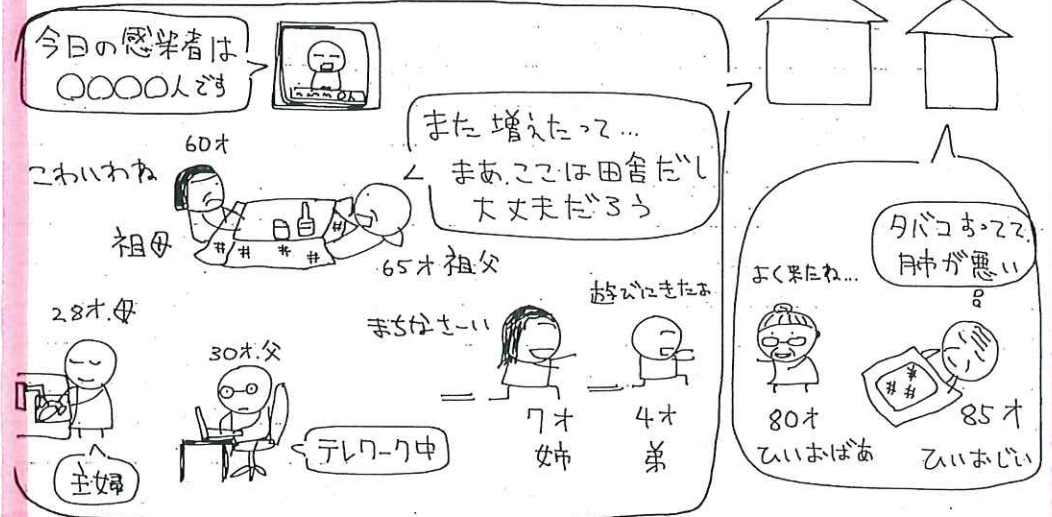
⑰ 重症者の治療の一例

⑱ 一ヶ月後の家族

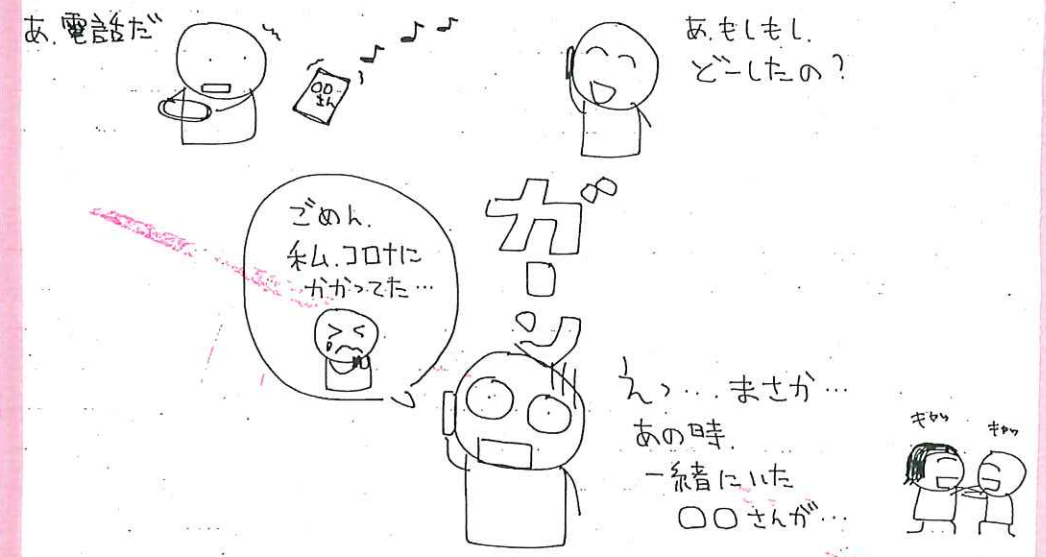
⑲ 今こそ 家族会議・人生会議を



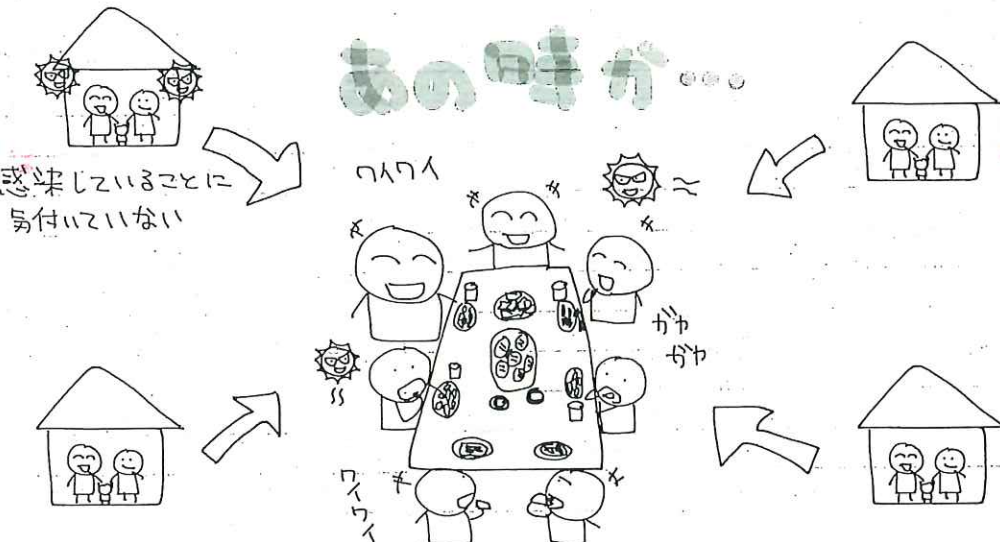
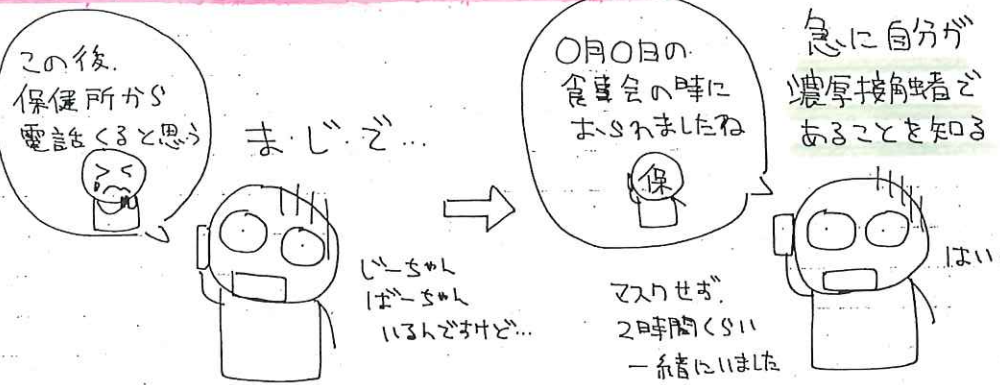
いつもの日常が変わる時



いつもの日常が壊れるのは突然の電話です



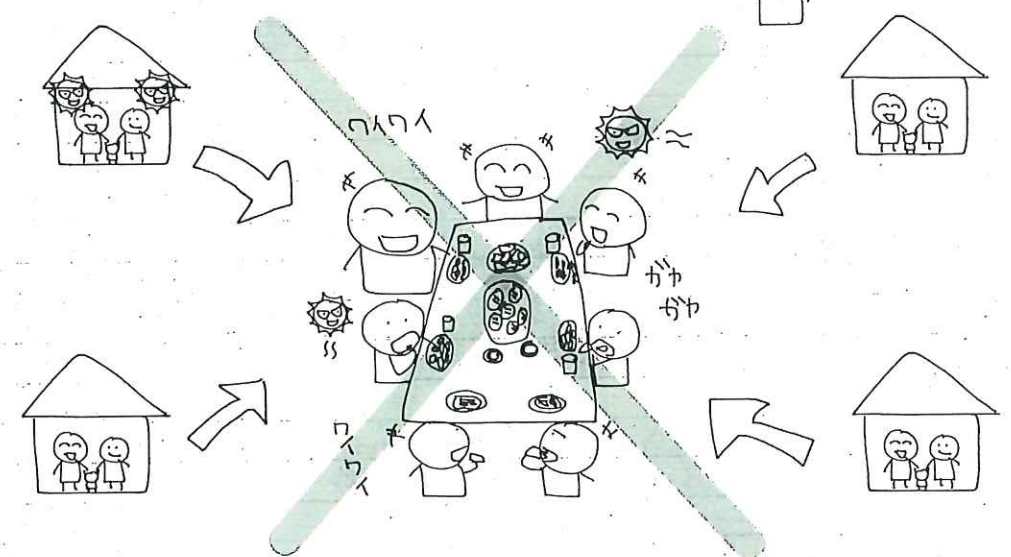
感染するのはだいたい食事



近所の人も、友人も、恋人も、同僚も、親せきも
 誰か感染していてもおかしくない世の中ですよ
 もちろん、あなたもですよ!!

② これだけ控えていただければ十分です ③

- いつもマスクしていただいて、ありがとうございます
 - いつも手の消毒していただいて、ありがとうございます
 - いつも距離を意識していただいて、ありがとうございます
- もう一つだけお願いがあります

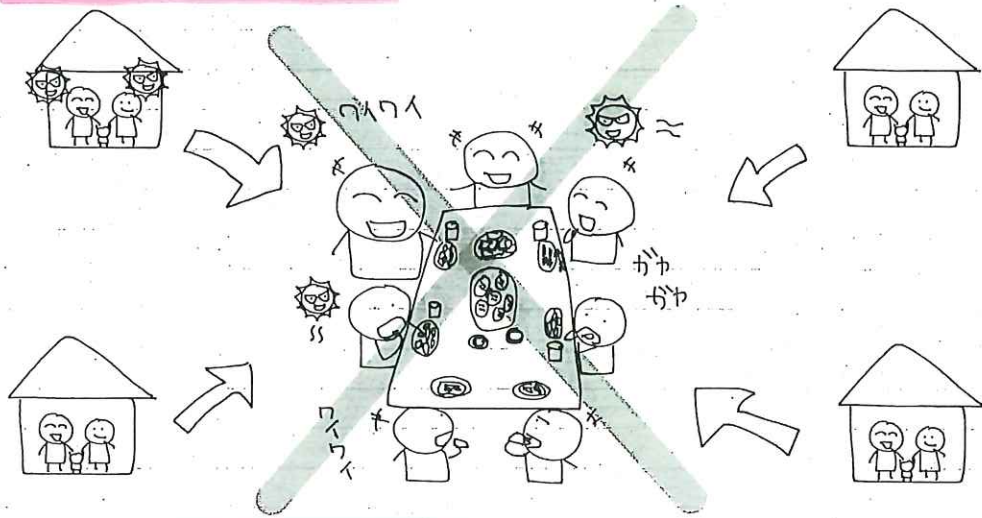


一緒に住んでいる人以外のひと

食事をしないで下さい!!

お店でも、家でも、ファーストフード店でも、カフェでも

よくある誤解



④

家族がゆれ動かされます

⑤

みんな聞いて... 私達コロナにかかたかもしない... 28才.母

仕事ないよ 60才.祖母

んーまじかー 仕事どーしよう... 30才.父

困ってるよ 俺しかできないのに 65才.祖父

学校や子供、両親の体調周が気になります

だいたい仕事のことか気になります

✓ 子供とご高齢の方はあまり自分の意見を言えません

えなに?

学校いきたいのにー

なるようにしかありません

✓ 保健所からの連絡後、みんな悩みます

どーしよう... 悪い言い方、悪いお話を人にうつっていたら...

どーしよう... 会社の人達にうつっていたら...

どーしよう... 子供が学校でいじめられたら...

どーしよう... 家の窓ガラス割れるかも...

自分が感染しているかしてないかはすぐには分かりません。待っている間がツライのです

かんぱーい

何の症状もないから大丈夫だよねー

感染していても無症状の人はたくさんいます。しかも、人にうつしてしまいます。 → Dr

ここは田舎だし、流行してないから大丈夫でしょ

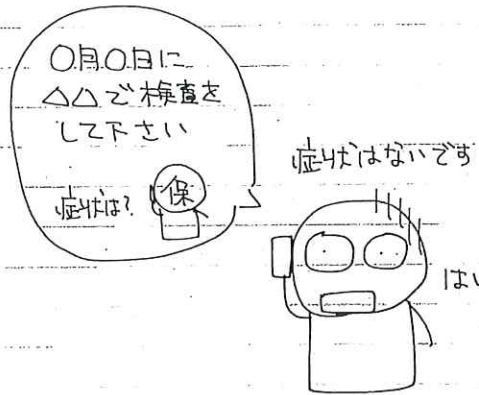
流行の始まりは、言葉も気付いていません。これがきっかけで、流行あるかもしれません。 → Dr

アルコール消毒してるから大丈夫でしょ

メインは飛沫感染です。お互いマスクを外して、会話したら感染したと思って下さい。 → Dr

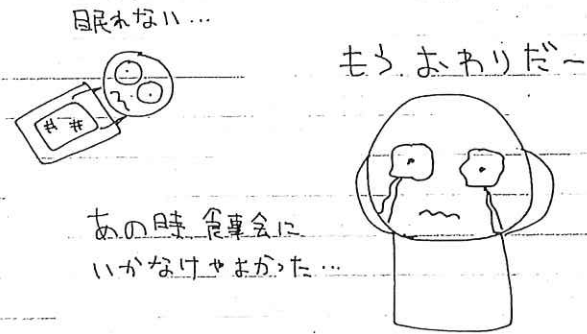
悲しむ問もなく検査です

⑥



鼻ぐりぐりの検査は
けっこうつらい
どの検査をするかは、
医療機関や症状の有無で異なる

抗原検査以外は、1~2日間まっことになります



おわりではありません
おちついて下さい



待っている間にすることがあります!



陰性だった場合：症状がある方は、検査結果が陰性だとしても、まだ外出を控え、人との接触をさげましょう。濃厚接触者といわれている方は、保健所から伝えず、体調を観察してください。

せしめし



保健所からの聞き取り調査に備え

電話を受けたときに、慌てずに答えられるように、以下のことをメモ

- いつから、どのような症状があったか
- 症状が出た日の2日前から、マスクをせずに15分以上会話したことがあったか
- 症状が出た日の2週間前から発症日までに、会食をしたことで過ごしたこと、症状のある人と接したことがあったか
- 緊急連絡先

病院や宿泊施設での療養に備え

入院または宿泊療養となる場合は、移動方法や日時について保健

準備するもの：現金、保険証、くすり、おくすり手帳、日用品など(2週間くらいは家に戻れないと考えて、必要な数を外からの差し入れはできないことがあります。)

移動について：病院や宿泊施設への移動は自治体が手配します。帰ることになります。

必要な費用：病院・宿泊施設の宿泊費と食費の自己負担はあ

病院または宿泊施設で療養するときに持参するもの

現金、保険証、くすり、おくすり手帳、スマートフォン・携帯電話(持っている方)及び充電器、マスク、下着、タオル、歯ブラシ・歯磨き粉・コップ、シャンプー・リンス、ボディソープ、眼鏡・コンタクト、筆記用具 など

病院でも宿泊施設でも、部屋の外に出ることはできません。建物の外に出かけたり、宅配便を受け取ったりすることもできません。洗濯は、洗面所などでできる程度に限られます。収納スペースも限られます。



病院に入院する場合

- 服用中のくすり
- 寝間着(必要時)
- タオル(多めに)
- ボックスティッシュ
- 履き物(脱ぎ履きしやすいもの)
- 飲み物

宿泊施設(ホテルなど)で療養する場合

- 体温計
- 服用中のくすり(2週間分程度、足りない場合はかかりつけ医に電話で相談しましょう)
- 部屋着、寝間着などの着替え(衣類等で寒暖の調整をできると良い)
- 洗濯用洗剤
- 発熱や食欲がない時に役立つイオン飲料やゼリー
- お菓子・ふりかけなど好物
- 本、ゲームなど時間をつぶせるもの

食事は1日3食提供されます
ホテル内の自動販売機は使用できません
テレビ、冷蔵庫、Wi-Fi等の基本的な設備は、施設によって異なります。
宿泊施設には看護師がおり、健康に関する相談をすることができます

詳しくは、都道府県等のホームページをご覧ください

メモ

<連絡先>

- ◆ 保健所 _____
- ◆ 土日・休日 _____
- ◆ かかりつけ医 _____

詳しくは白紙面裏に貼ります
落し着いて準備しましょう

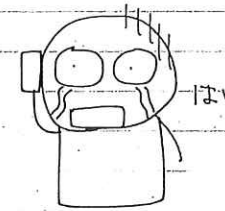
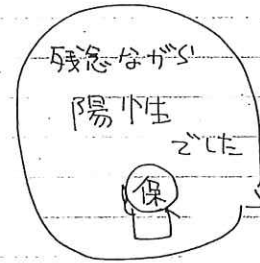
参考

「家庭内でご注意いただきたいこと」
(厚労省)

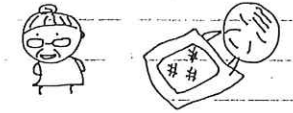


陽性だった場合

がっくり... やっぱり
陽性でした
おせい? えなに?



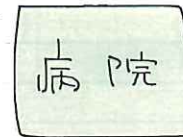
しかたないよ
なるようにしかならないさ



65才以上の人は
症状が重かったり
重症化リスクがあれば

症状軽く
元気な人は

症状が軽い or 軽く
やむを得ない事情の時
(ex. 小さな子供の世話)



(参考) 福岡県のイメージ図

【有症状の期間】
発症から回復まで、約1週間程度を要する。回復後もウイルスが検出されることがある。

発症	回復	検出
1日目	7日目	10日目

【無症状の期間】
発症から回復まで、約1週間程度を要する。回復後もウイルスが検出されることがある。

発症	回復	検出
1日目	7日目	10日目

【発症から回復までの期間】
発症から回復まで、約1週間程度を要する。回復後もウイルスが検出されることがある。

発症	回復	検出
1日目	7日目	10日目

発症から10日経過かつ
症状軽快から72時間
外出禁止



セルフチェックを
苦しくない? だるくない?
肩ご息にない?

今起きていること

⑩ 陰性だった場合

⑪

残念ながら
病院もホテルも
いっぱいぞす
保

高熱でたまりでずし
せきもひどいのぞ
入院したいぞす



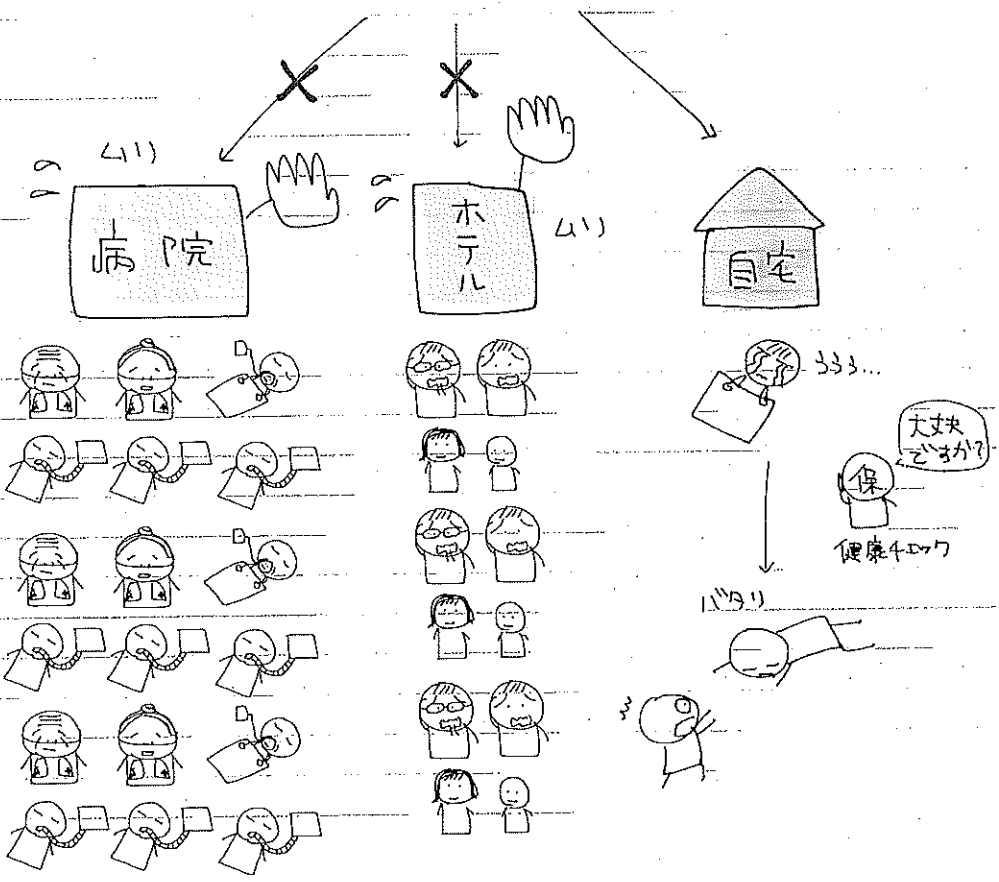
ん??
ぞまない...

今回の検査を
陰性
ぞした
保

まだ安心するのは早いぞす
黒(陽性)ではないが、
白(感染していない)ぞもなけ
グー(感染しているかもしれない)
になっただけぞす

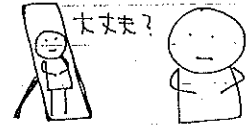


かん違いしないぞ
Dr



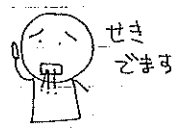
ではもう一度
検査して下さい
保

濃厚接触者が14日間
発症する可能性があります

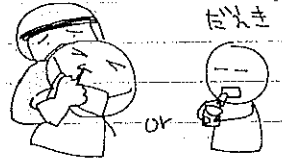


大丈夫?

セルフチェックを
苦しくない? たまりくない?
熱はないか? せきはないか?



せき
ぞます



せき
ぞます

家族が離ればなれになることも

(12)

く色々なパターンがあります

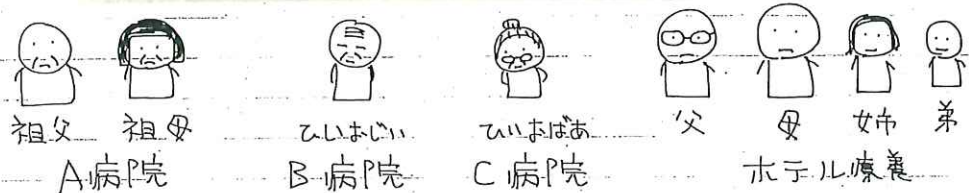
一回目		—			—	—		
二回目		↓						
三回目								
四回目								

最初の濃厚接触者の検査で⊕の人と⊖の人がでてくる

家族が少しずつ分断していく

時間がたつと症状出現し、再検査になる

ゆくゆくは家族全員感染してしまうことも多い
そして、家族がバラバラになることもよくある



どんな症状がでるの？

(13)

症状	よくある	ごぼごぼ せき	のど痛い のど痛い	熱っぽい 微熱	おたま 痛い 頭痛	 関節痛
症状	やや少ない	花粉症? 鼻汁	うー 下痢	気持ち悪い 嘔吐	目が赤い 充血	
症状	特徴的な	にまいがしない?? 嗅覚障害		味がしない?? 味覚障害	女性に多い 	
症状	注意すべき	つら 高熱	やたらだる 倦怠感	呼吸が苦しい 呼吸が苦しい	何ともない?? 	呼吸が苦しい 呼吸が苦しい

この病気は月の状態が悪くても、息苦しさを感じさせない
(happy hypoxia, silent hypoxia) というやがちな特徴があります

安静にしていれば、息苦しさを感じなくても、
ちょっとした段階で息が上がる人がいますので、ご注意ください



高齢者が感染したら本当にまずい

⑬



65才以上の高齢者

命を落とす可能性が非常に高い
命が目かたとしても、体へのダメージが大きい

入院に伴い筋力低下 → 歩けなくなる
〃 認知キワ低下 → 認知症が進む
感染に伴い呼吸キワ低下 → 在宅酸素
〃 食欲低下 → 衰弱 etc

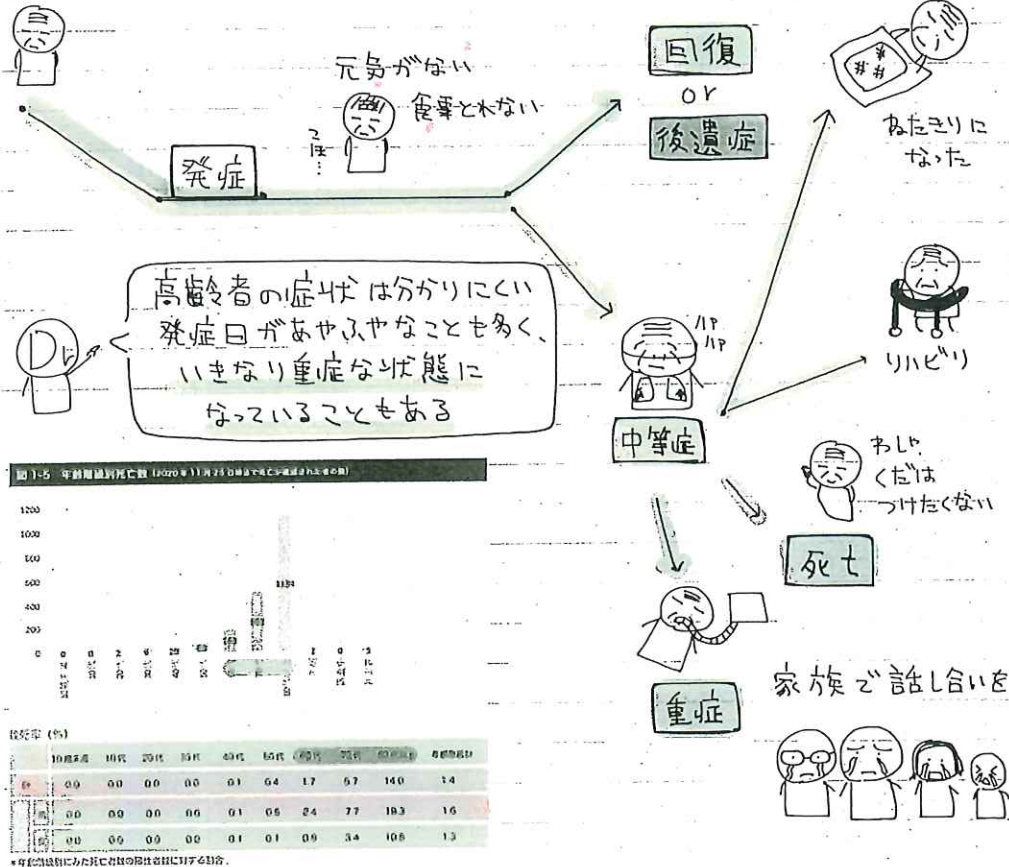
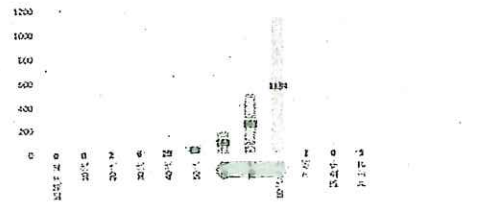


図1-5 年齢層別死亡数 (2020年11月15日現在)



年齢層	10歳未満	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	100歳以上
0歳未満	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	1.7	5.7	14.0	1.4	
0歳～4歳	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	2.4	7.7	19.3	1.6	
5歳～9歳	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.9	3.4	10.8	1.3	

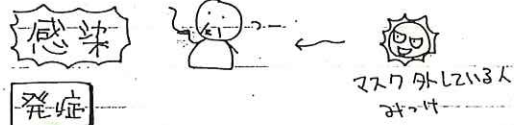
*年齢別死亡数に占める割合を示す割合。

重症者の治療の一例

⑭

リスク高い人々

65才以上、男性、月経満
糖尿病、脂質異常症、慢性腎疾患
心血管疾患、COPD(喫煙者)



治療例



抗生剤必要な人

- 対症療法
 - 発熱 → アセトアミノフェン
 - 痛み → "
 - せき → せき止め

抗生剤開始

のみ薬 + 点滴 + 注射

鼻から

マスク型
ステロイド シムテシビル
(デキサメサゾン6mg) 1日1回5~10日
1日1回10日間

換管
人工呼吸器管理
必須血糖値測定が
加わる人もいます 1日2回

ECMO
or
ヘパリン持続
24hr点滴

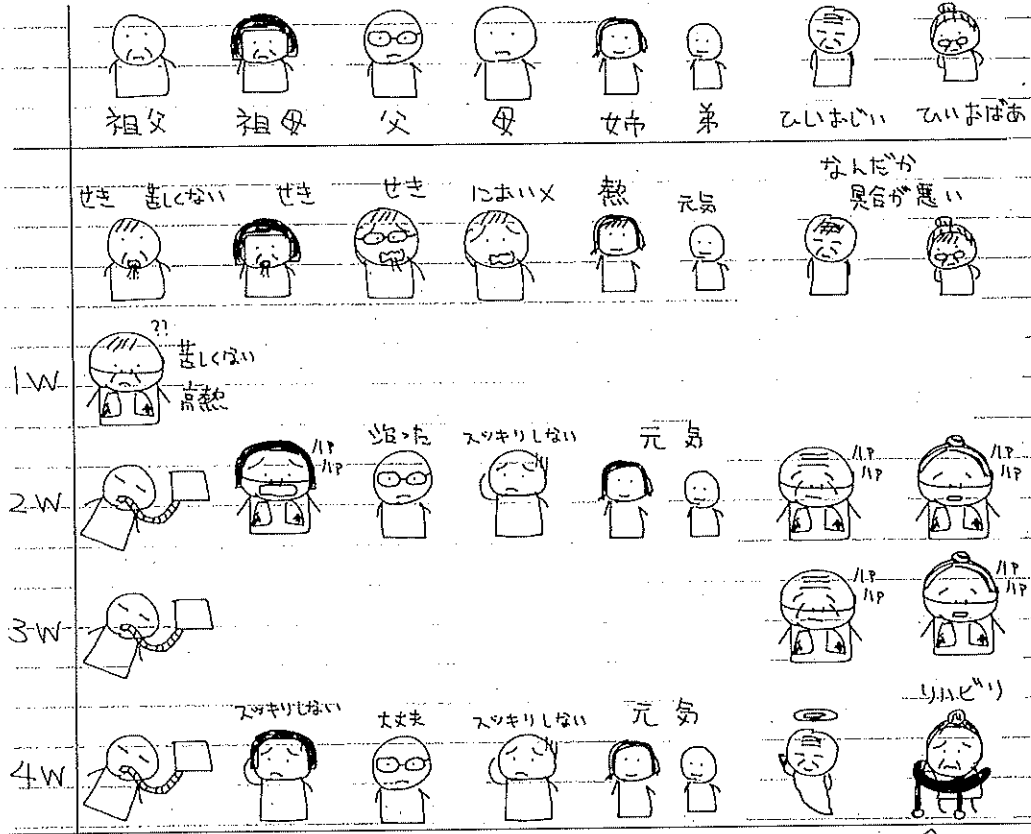
ECMO
管挿けても
足腰弱っている
リハビリ

ステロイドパルス
トリズマブ

前
半
戦
後
半
戦
延
長
戦

1ヶ月後の家族

18



一度、人工呼吸器が繋がるとかなり長い戦いになります

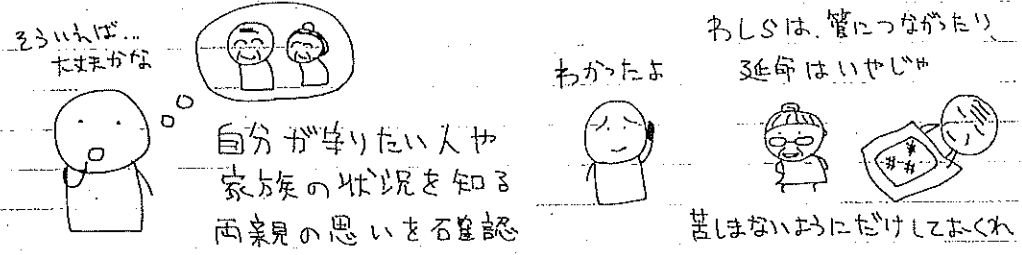
高齢者が10日も入院すれば、衰弱が進みます

身体だけでなく、社会的(仕事・経済・教育・人間関係)にも精神的(うつ・不眠・不安・パニック)にも影響があります
それは数字としてはごときませんが、感染者の数だけ物語があります

本当にいろいろあります...

今こそ家族会議・人生会議を

19



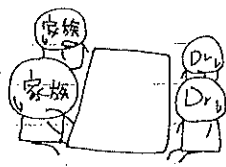
人生会議

つらいとは思いますが、自分の両親が、人工呼吸器や人工心臓が必要なくらい重症になった場合、どんな処置をしてほしいか、どんな処置はしてほしくないかを一度は真剣に考えましょう
この病気の性質上、もしもの時は急にやります

一度家族が話し合いを...

< その日は突然 やってきます >

有効と思える治療は試みしていますが状態は悪化し、人工呼吸器をつけないと、命が危険な状態です
ただし人工呼吸器をつけても治る保障はありません人工呼吸器をつけると長い間、おている状態になり、肺の状態がよくなるときも、足腰が弱って、おたきりの状態となったり、ごはんも口からとれなくなる可能性もあります肺がよくなるなければ、おせくなりなる可能性もあります



えうごさね... 父はくたはつながりたくないと言っていました

お年を暮るとこのまま苦痛のないように、自然の形でお最期を迎えるのも選択肢になると思います

最後に

この感染症はかかた人にしか分からない苦悩と苦痛があります

ですが、それはあまり知られていません

だから差別や偏見がなくならないのだと思います

感染した人がどれほどつらい思いをしているか知ってほしいです

感染した人の苦悩や苦痛を知られば、

誰もひどい言葉や態度をとる人はいないでしょう

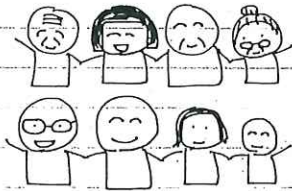
この感染症にはTVから流れてくる

感染者数や死者数といった数字では分からない

患者さんと家族の1人1人の物語があります

私達が救おうとしているのは

「命」だけでなく、「生活」や「人生」です



どうか皆様、私達に力を貸して下さい

2021.1.22(金) 玉井道裕