

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まれますので、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いまくっていると思います

ただ、お互いマスクをしているので、

感染をまぬがれているだけだと思います

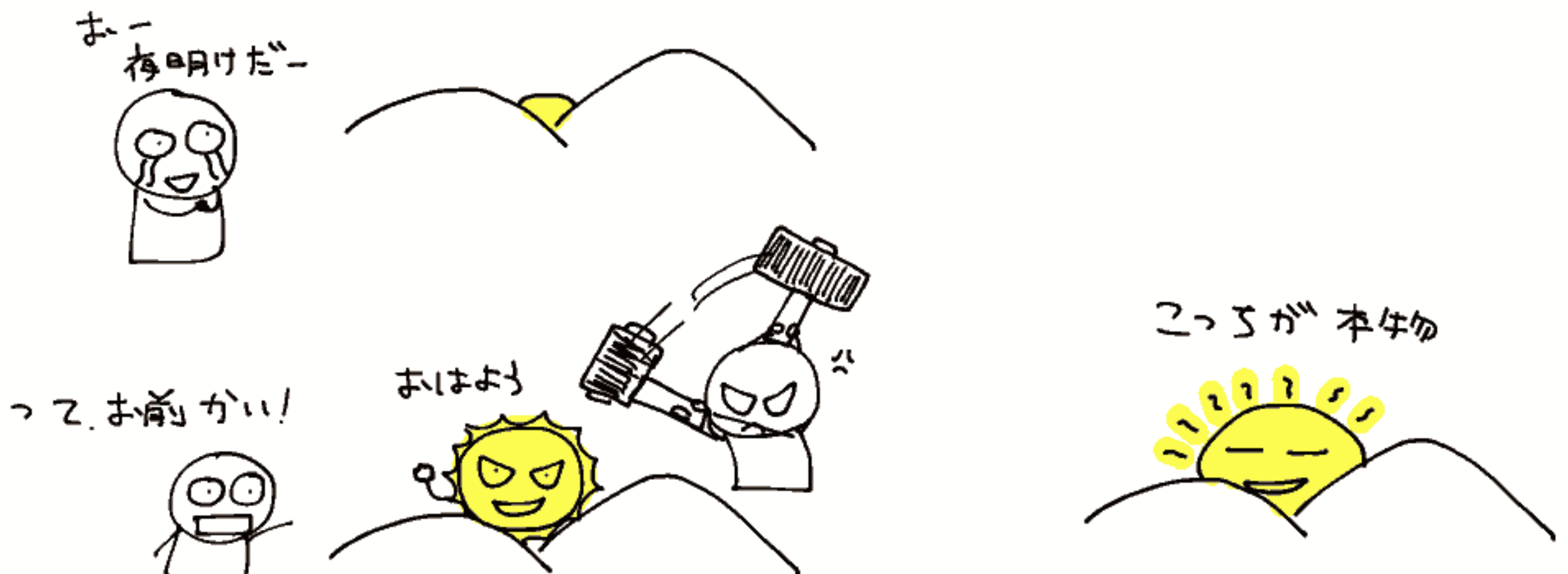
もしくは、自分もいつの間にか感染している・いたかもしれません

もはや、そういう状況です

「自分は大丈夫だろう」という謎の自信はさて、

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

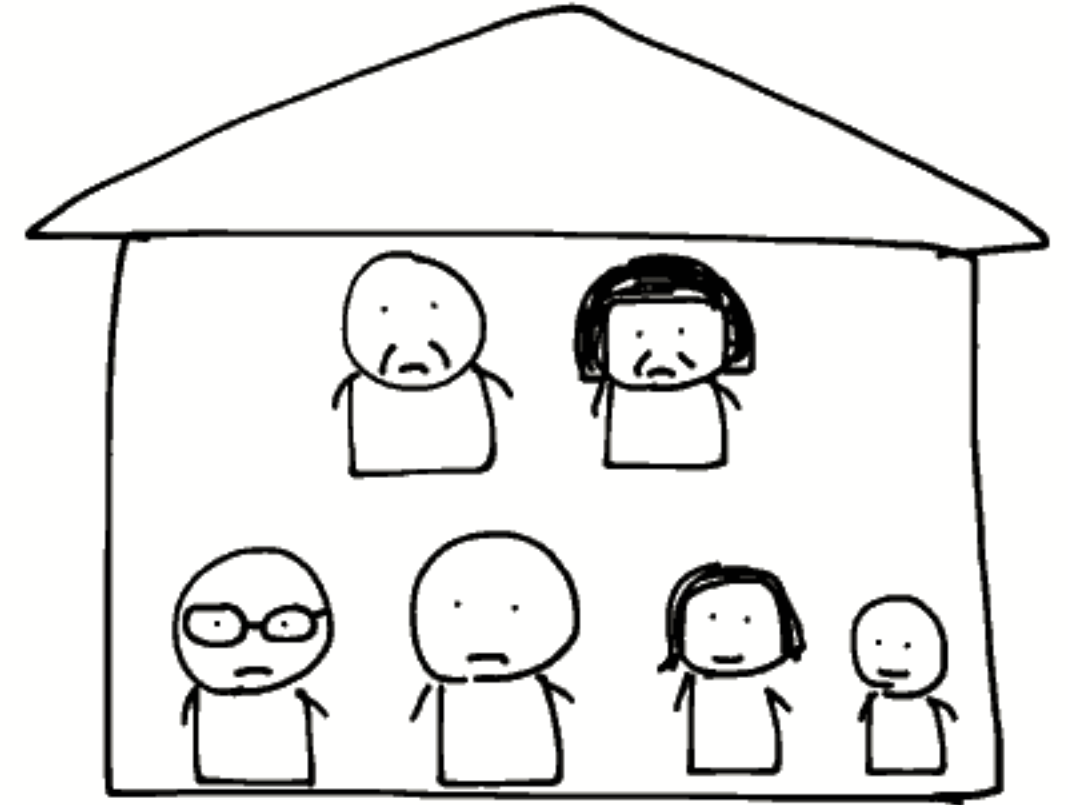
① いつもの日常が変わる時

② 感染するのはたいたい食事

③ これだけは控えて下さい

④ よくある誤解

⑤ 家族がゆれ動かされる



⑥ 悲しむ-問もなく検査です

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 家族が離ればなれになることも

⑬ どんな症状がでるの?

⑭ 経過は人それぞれ

⑮ みんなが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

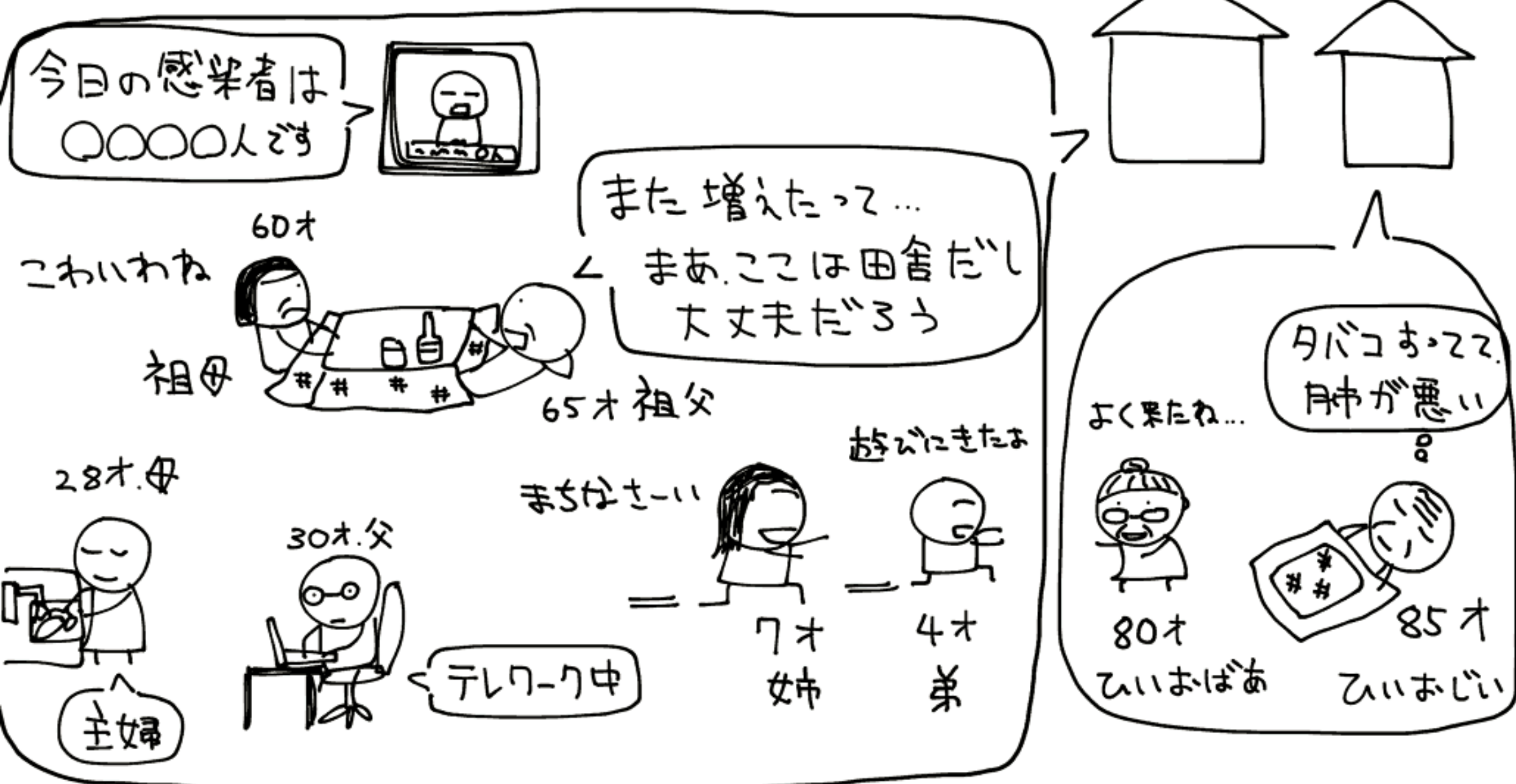
⑰ 重症者の治療の一例

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

②

この後、
保健所から
電話くると思う

まじぞ...

〇月〇日の
食事会の時に
おられましたね

急に自分が
濃厚接触者ど
あることを知る

いーちゃん
ばーちゃん
いるんですけど...

マスクせず、
2時間くらい
一斉にいまして

はい...

あの時が...

感染していることに
気付いていない

ハハハ

がや
がや

コンコン

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

Dr

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



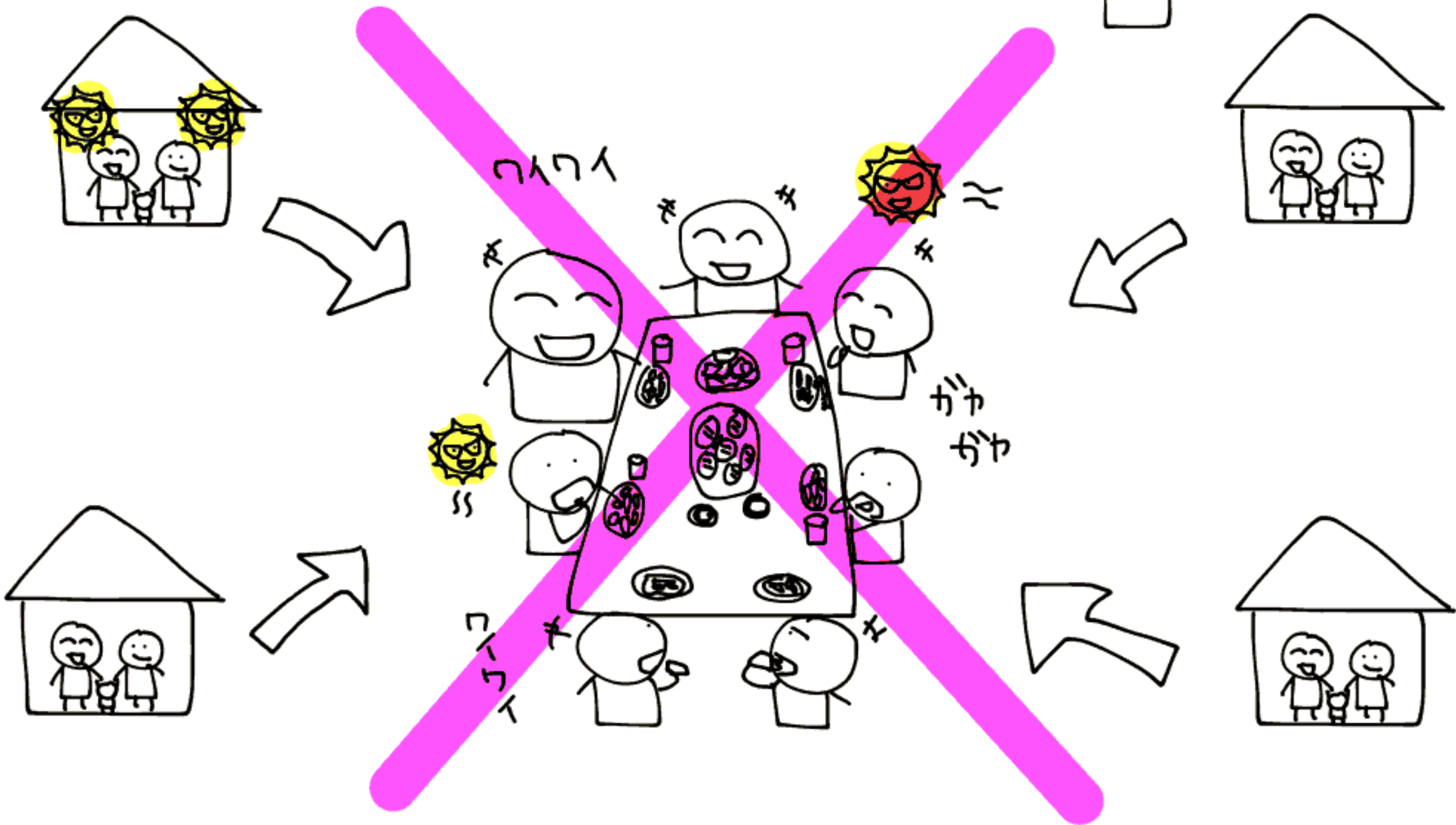
いつも **手の消毒** していただいて、ありがとうございます



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



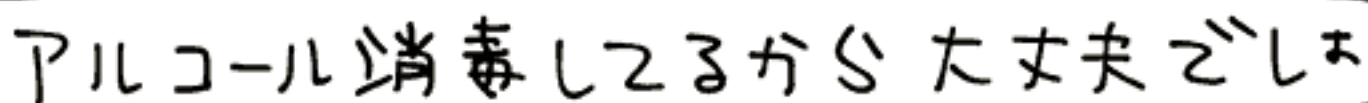
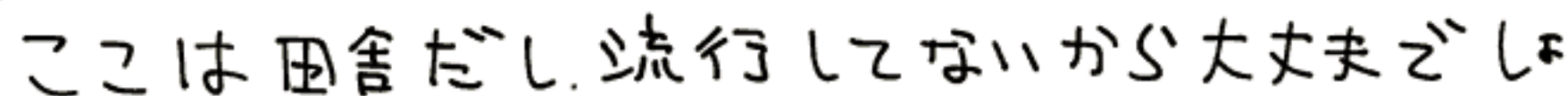
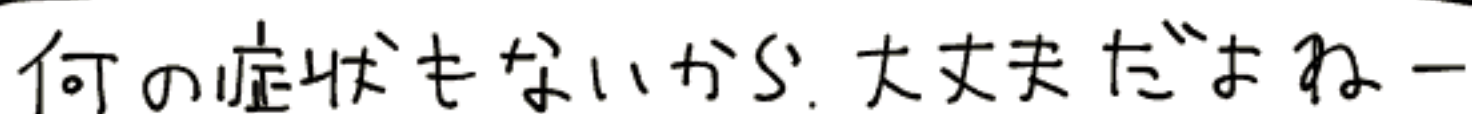
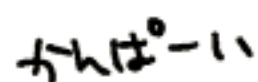
もう一つだけお願いがあります



— 系者に住んでいる人以外の人と

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、カフェでもです



お互いマスクを外して会話し感染したと思って下さい



家族がゆれ動かされます

⑤



28才.母

みんな聞いて...
私達.コロナに
かかったかもしれない
どーしよ...

仕方ないわよ



60才.祖母

んー.まじかー
仕事どーしよう...



30才.父

困ったなあ
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
が気になります

✓ 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.ないさ

✓ 保健所からの連絡後. **みんな悩みます**

どーしよう...



ひいおじいちゃん
ひいおばあちゃんに
うつっていたさ...

どーしよう...



会社の人達に
うつしていたさ...

どーしよう...



子供が学校で
いじめられたさ...

どーしよ...



家の窓ガラス
割られるかも...



自分達が感染しているかしていないかは
すぐには分かりません.
待っている間がつらいのです





症状はないです



はい

ごめんなさいね~



10~15秒くらい

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日間まつことになります

眠れない...



あの時、食事に
いかなきゃよかった...

もう、おわりだー



おわりではありません
おちついて下さい



待つている間にすることがあります!



新型コロナウイルス感染症

PCR 検査を受けた方へ

検査結果が出るまでにできること

まっている間に
準備しておこう



このリーフレットは、検査結果を待つ 1~2 日間にできることをまとめています
結果を心配しているあなたは、今から外出を控え、これからに備えましょう

検査結果によって過ごし方が変わります

知っておこう

- 陽性**だった場合：入院または宿泊施設で過ごします。症状によって医師が判断します。
症状がなく、やむを得ない事情がある場合は、自宅療養となります。
隔離期間は**原則として発症日から 10 日間**ですが、症状によって延長となることがあります。
- 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、発症日から 10 日間は
外出を控え、人との接触をさけましょう。
濃厚接触者といわれている方は、保健所から伝えられた期間は外出せず、体調を観察してください。

保健所からの聞き取り調査に備える

備えよう

電話を受けたときに、慌てずに答えられるように、以下のことをメモしておきましょう。

- 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や会食を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、会食をしたことや換気の悪い場所で過ごしたこと、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る

備えよう

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所から連絡があります。

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（詳細は裏面）
2 週間くらいは家に戻れないと考えて、必要な数を準備します。
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の手配ですが、帰りはご自身で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りません。

準備



もしもし...



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

自宅で療養する場合

隔離が解除されるまで、外出は禁止です。自宅にいても普段と同じ生活はできません。

- ・食料や日用品はご自身で準備することになりますので、どのように調達できるか考えておきましょう。
- ・急に体調が悪くなることがあります。念のため入院の準備をしておきましょう。
- ・重症化が心配な方は、呼吸状態の変化を知るためのパルスオキシメーターを準備しても良いでしょう。
- ・同居家族がいる場合は、できるだけ接触せず過ごす方法を考えましょう。

参考

「家庭内でご注意いただきたいこと」
(厚労省)



メモ

<連絡先>

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

決して自暴自棄にならず、
落ち着いて準備しましょう



陽性だった場合



がっくり...

やっぱり
陽性だった



ようせいって? えなに?



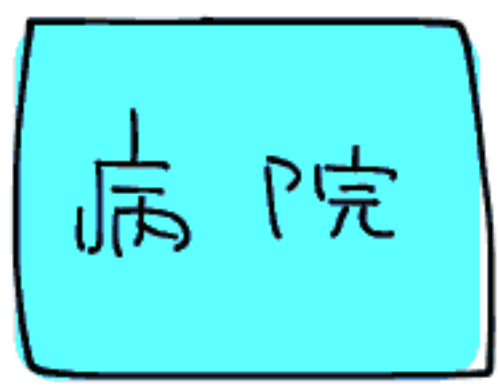
しかたないよ
なるべくしか、ないさ



65才以上の人や
症状が重かったり
重症化リスクあれば

症状軽く
元気な人は

症状がない or 軽く
やむを得ない事情の時
(ex. 小さな子供の世話)



【参考】期間計算のイメージ図

【有症状者の場合】
① 発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合、退院可能



② 症状軽快後24時間経過した後、24時間以上間隔をあけ、2回のPCR等検査で陰性を確認できれば、退院可能



【無症状病原体保有者の場合】
① 検体採取日(陽性確定に係る検体採取日)から10日間経過した場合、退院可能



② 検体採取日から6日間経過後、24時間以上間隔をあけ2回のPCR等検査で陰性を確認できれば、退院可能



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?
肩で息してない?

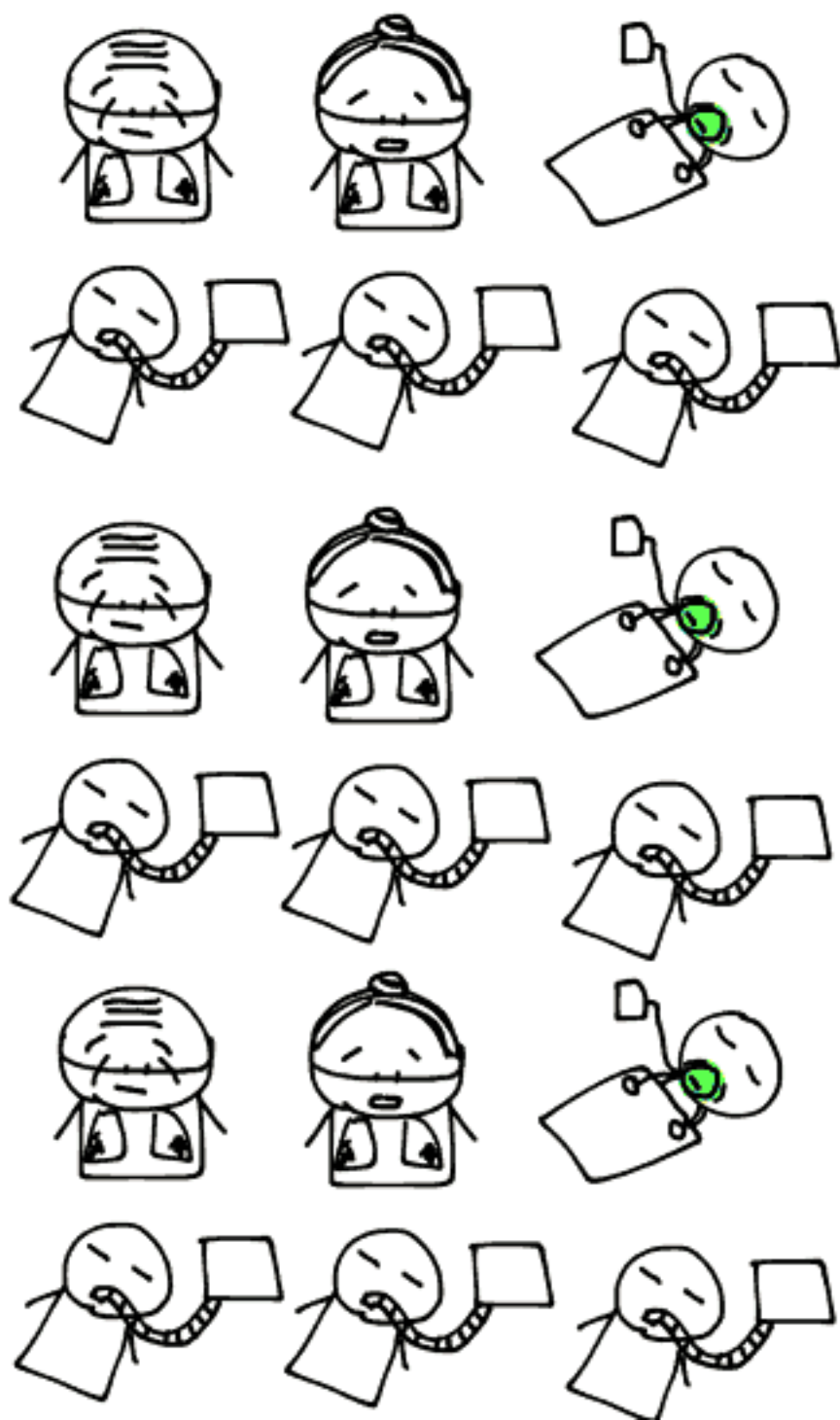
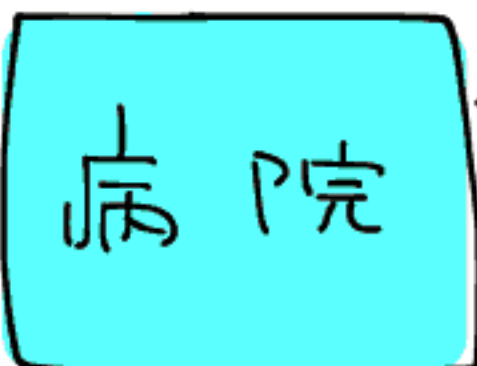
残念ながら
病院もホテルも
いっぱいです



高熱で、だるいのでし。
せきもひどいので
入院したいです

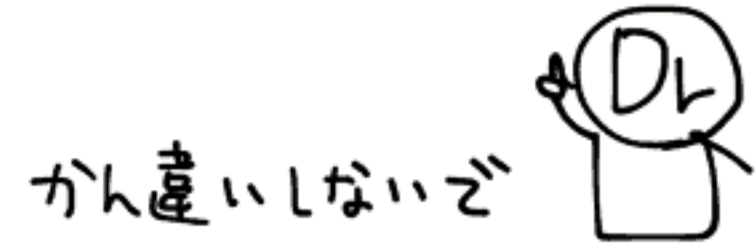
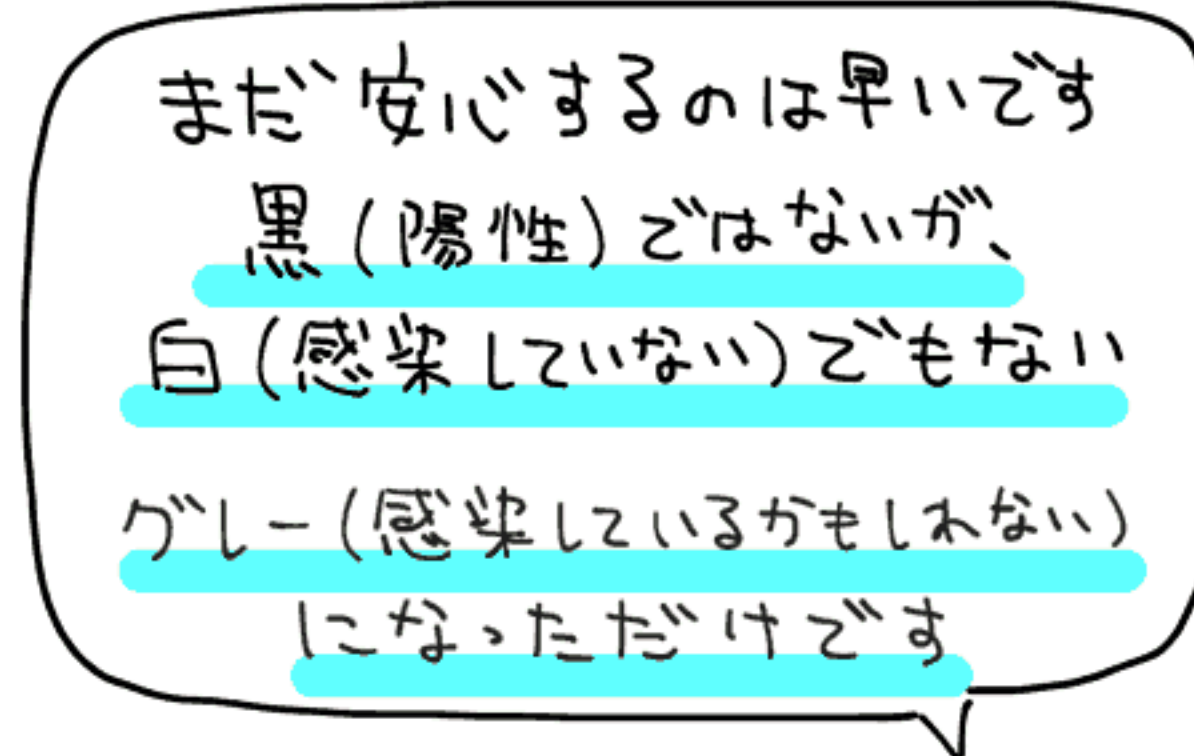
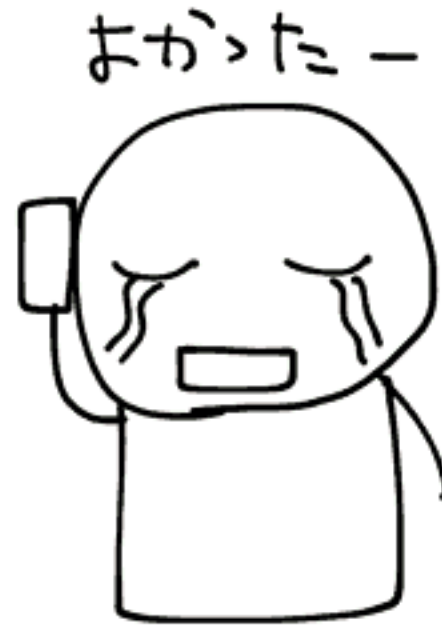


ん>??
できない...



陰性だった場合

11



濃厚接触者から14日間、
発症する可能性があります



セルフチェックを
苦しくない? だるくない?
熱はないか? せきはないか?



家族が離ればなれになることも

(12)

< 色々なパターンがあります >

	祖父	祖母	父	母	女市	弟	ひいおじい	ひいおばあ
1回目	 病院へ	—	 ホテル	 ホテル	—	—		
2回目		↓			 ホテル	 ホテル		
3回目		 病院				接触あり	 病院	 病院
結局								

最初の濃厚接触者の検査で⑩の人と⑪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

ごほごほ



せき

のど痛い



のど痛い

熱っぽい



微熱

たま
痛い



頭痛



節々痛い

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

においがしない
??



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

つらい



高熱

やたらだるい



倦怠感

ハアハア 苦しい



呼吸が苦しい

何ともない
??



ハアハア



あれ??
息が
苦しいな...

この病気は 肺の状態が悪くても、息苦しさを感ぜさせない

(happy hypoxia, silent hypoxia) というやっかいな特徴があります

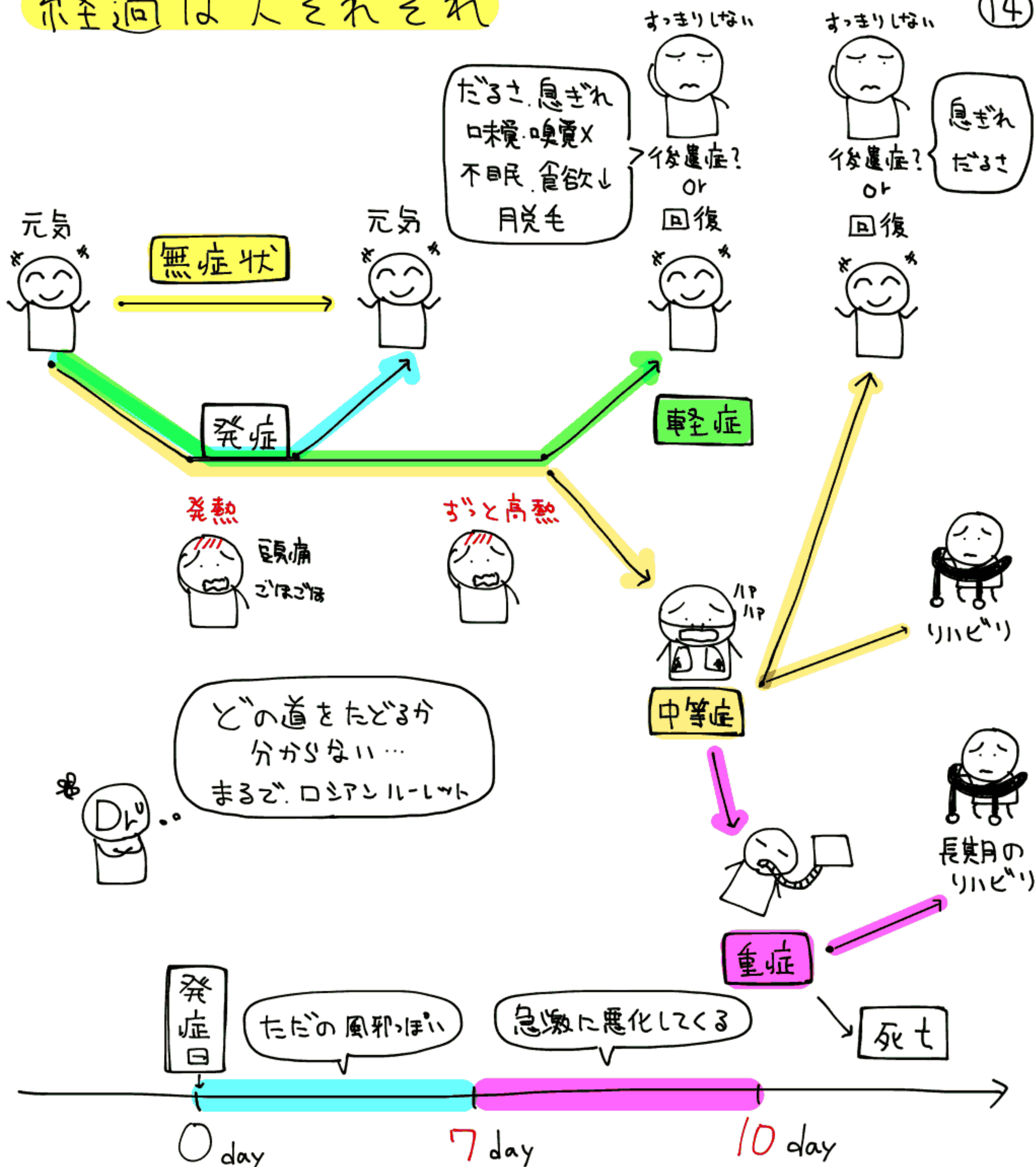
安静にしていれば、息苦しさを感ぜなくても、

ちょっとした階段で息が上がる人がいますので、ご注意を

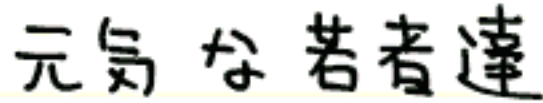


経過は人それぞれ

14



コロナの前半戦と後半戦は、もはや別の病気



命の危険は少ないが、
社会的・精神的ダメージがある
後遺症で悩まされる人もいる



中高年 (40~60台)

命の危険がでてくる

特に喫煙している肥満の男性は、悪化しやすい

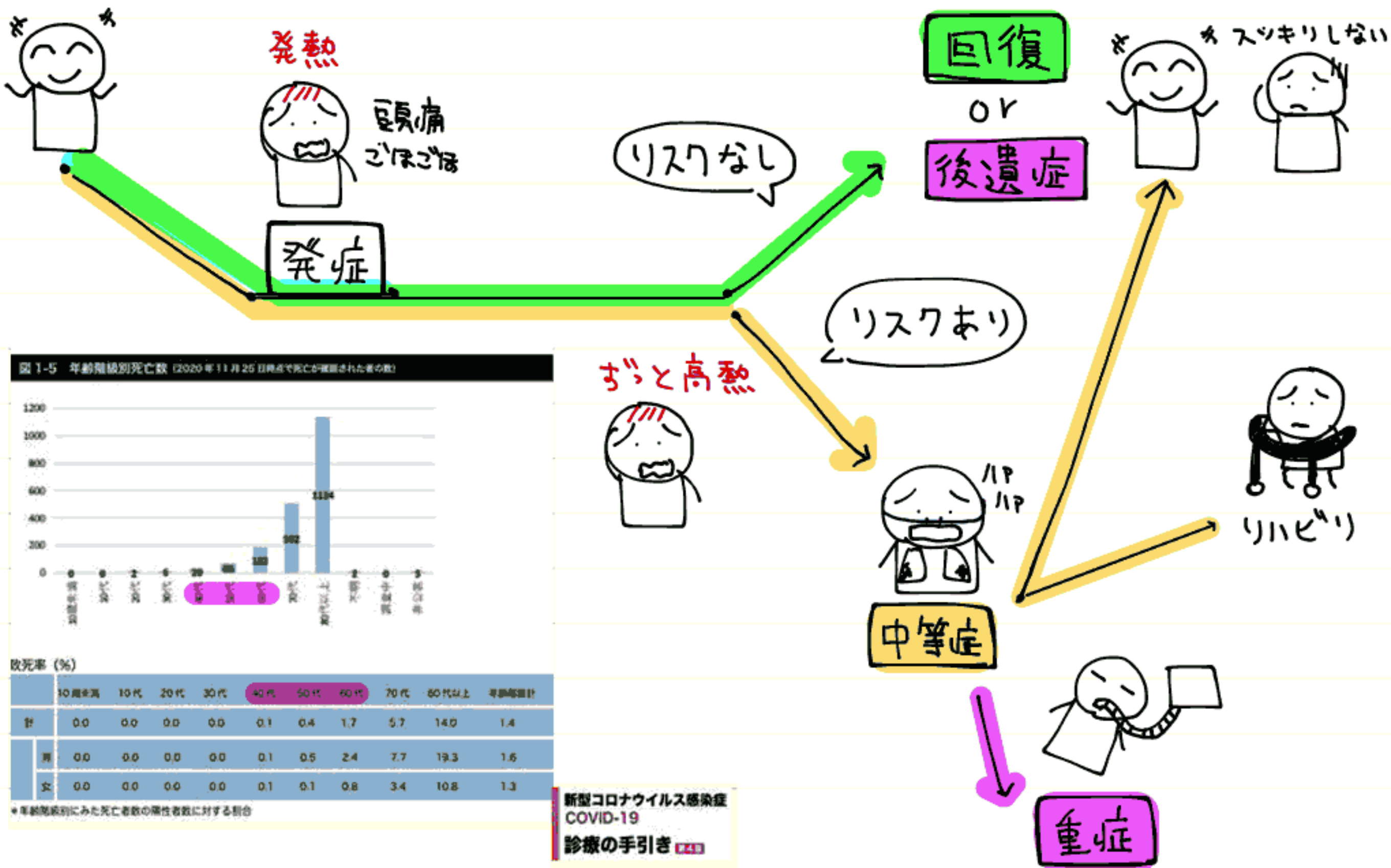
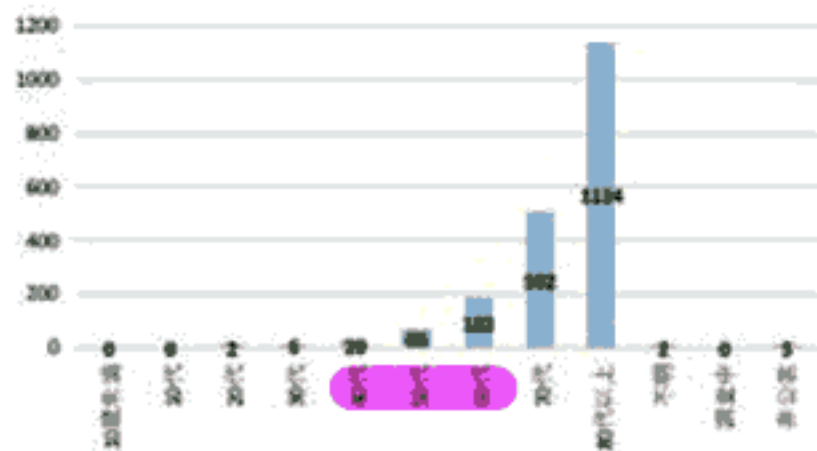


図 1-5 年齢階級別死亡数 (2020 年 11 月 25 日時点で死亡が確認された者の数)



敗死率 (%)

	10周未満	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	平均年齢
計	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	1.7	5.7	14.0	1.4
男	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	2.4	7.7	19.3	1.6
女	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.8	3.4	10.8	1.3

● 年齢別性別にみた死亡者数の陽性者数に対する割合

新型コロナウイルス感染症
COVID-19
診療の手引き **第4版**

高齢者が感染したら本当にまずい

16



65才以上の高齢者

命を落とす可能性が非常に高い

命が足らなかつたとしても、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

〃

認知キノウ低下 → 認知症が進む

感染に伴い呼吸キノウ低下 → 在宅酸素

〃

食欲低下 → 衰弱 etc



発症

元気がない

食事とれない

こぼ...



回復

OR

後遺症



おたまりになった



高齢者の症状は分かりにくい
発症日があやふやなことも多く、
いきなり重症な状態
になっていることもある



中等症



リハビリ



おしゃくたはつけたくない

死亡

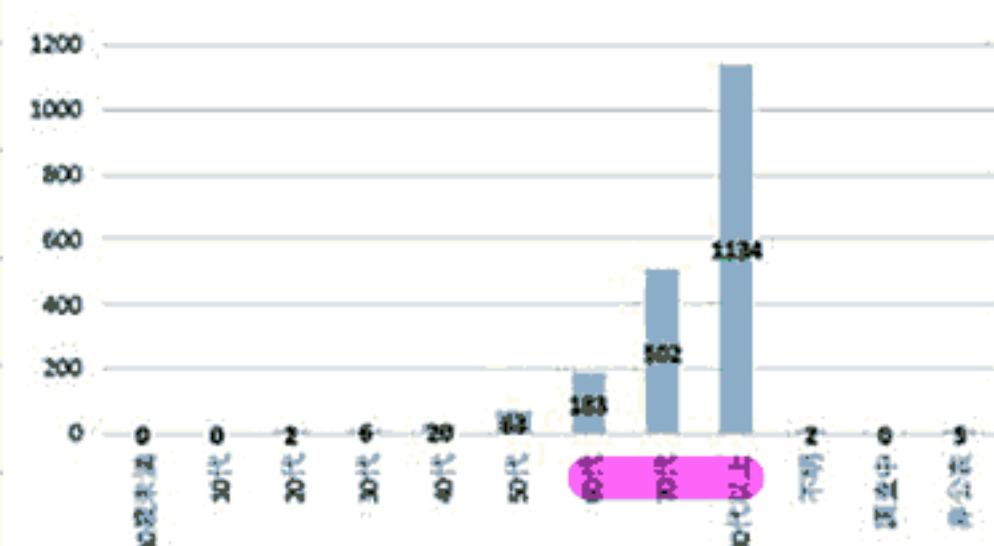


重症

家族で話し合いを



図 1-5 年齢階級別死亡数 (2020 年 11 月 25 日時点で死亡が確認された者の数)



致死率 (%)	10歳未満	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	年齢階級計
計	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	1.7	5.7	14.0	1.4
男	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	2.4	7.7	19.3	1.6
女	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.8	3.4	10.8	1.3

*年齢階級別にみた死亡者数の同性者数に対する割合

重症者の治療の一例

17

リスク高い人々

65才以上, 男性, BMI満
糖尿病, 脂質異常症 慢性腎疾患
心血管疾患, COPD (喫煙者)

感染



マスク外している人
みかけ

発症

前半戦

せき 苦しくない



けろっとしている
食事もうかり食べられる

後半戦



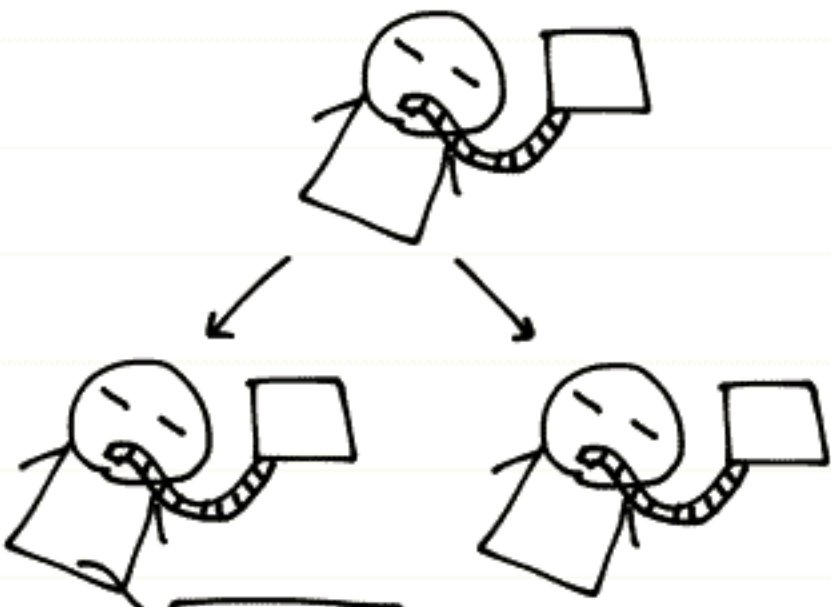
?? 苦しくないけど酸素化が悪い
高熱続く
重くと酸素化悪くなる

延長戦



さすがにだるそう
おていることが多い

延長戦



ECMO



ECMO



リハビリ

管抜けなくても
足腰弱っている

治療例



禁煙



高血圧, コレステロール
糖尿病

もともとのとる薬は
ちゃんと飲む



運動量UP

やせる, 筋肉UP
月歩量UP

酸素療法が必要な人

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

酸素療法開始



のみ薬 + 点滴・注射

鼻から

マスク型

挿管

人工呼吸器管理

ECMO

ステロイド

レムデシビル

(デキサメサゾン6mg) 1日1回5~10日

1日1回10日間

※血糖値測定が

加わる人もいます

ヘパリン皮下注

1日2回

or

ヘパリン持続

24hr点滴

ステロイドパルス

トリリスマブ

1ヶ月後の家族

18

	祖父	祖母	父	母	女市	弟	ひいおじい	ひいおばあ
								
	せき	きくない	せき	せき	においX	熱	元気	なんだか臭合が悪い
1W								
	??	きくない	高熱					
2W								
		HP	治った	スッキリしない	元気		HP	HP
3W								
							HP	HP
4W								
		スッキリしない	大丈夫	スッキリしない	元気			りいびり

1度、人工呼吸器がつかない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

それらは数字としてはごまきませんが、**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...



そういえば...
大丈夫かな



自分が暮りたい人や
家族の状況を知る
両親の思いを確認

わかったよ



おしらは、管につながったり、
延命はいやじゃ



苦しまないようにだけしておくれ

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肺が必要なくらい
重症になった場合、どんな処置をしてほしい？

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ってくる

一度家族で
話し合いを...



< その日は突然 やってきます >

有効と思われる治療は試みていますが、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、
月々の状態がよくなっても、足腰が弱って、
おたきりの状態となったり、

ごはんを口からとれなくなる可能性もあります

月々がよくならなければ、おまくなりなる可能性もあります

そうですね...

父はくたは
つながりたくない
と
言っていました。



お年を考えると、このまま苦痛のないように、
自然の形で最期を迎えるのも選択方法になると思います

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

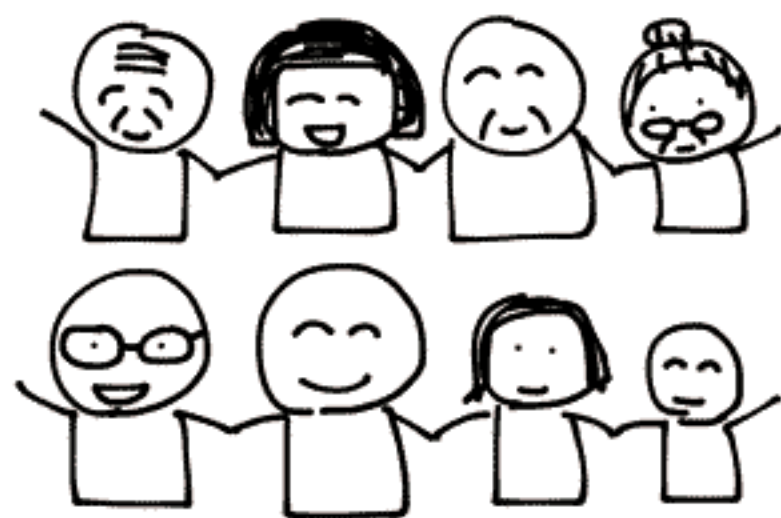
この感染症にはTVから流れてくる

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」だけではなく、「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