

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

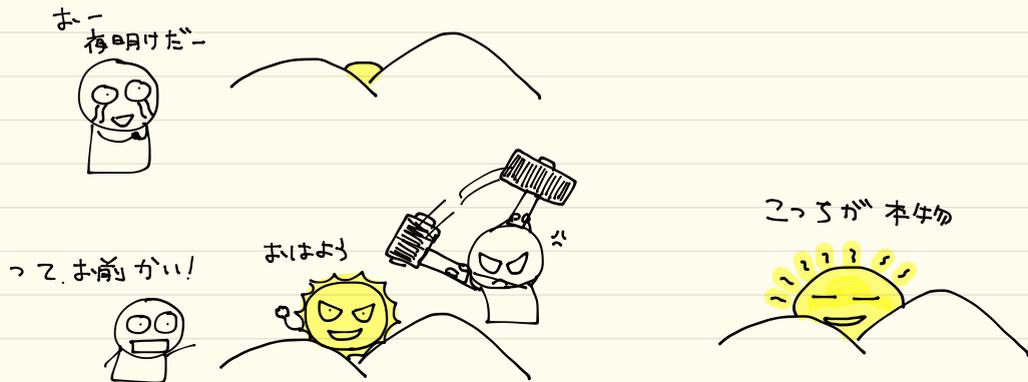
もしくは、自分もいつの間にか感染している・いたかもしれない

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

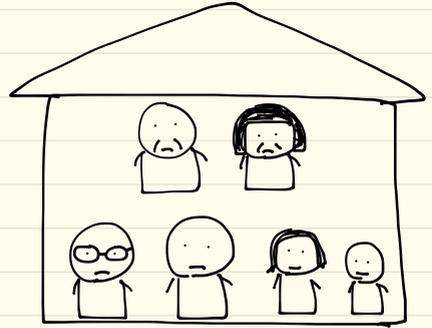
① いつもの日常が変わる時

② 感染するのはだいたい食事

③ これだけは押さえて下さい

④ よくある誤解

⑤ 家族がゆれ動かせれる



⑥ 悲しむ・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 家族が離れはなれになることも

⑬ どんな症状がでるの?

⑭ 経過は人それぞれ

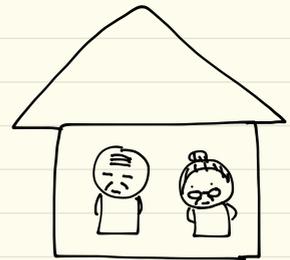
⑮ みんながからない方がいい

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

①

今日の感染者は
〇〇〇〇人です



また増えたって...
まあ、ここは田舎だし
大丈夫だろう

60才
こわいわね
祖母

65才 祖父

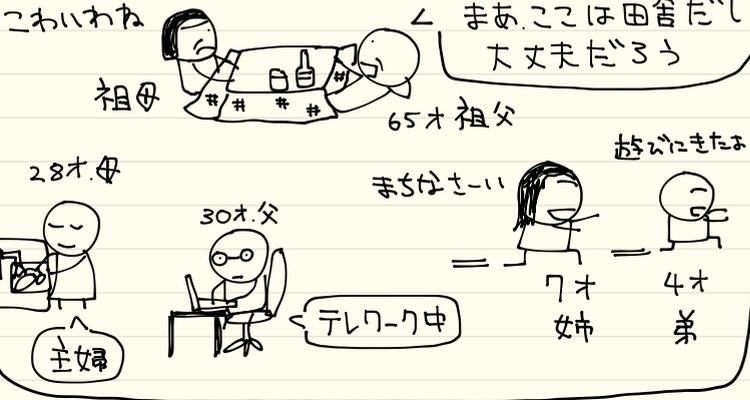
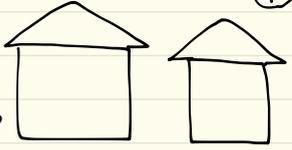
28才 母

30才 父

7才 姉

4才 弟

テレワーク中

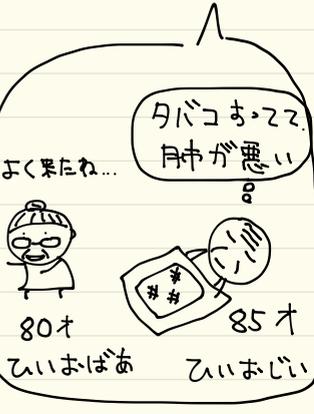



タバコ吸って
胸が悪い

よく果たね...

80才
ひいおばあ

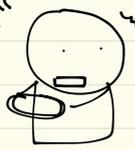
85才
ひいおじい



いつもの日常が壊れるのは 突然の電話です

あ、電話だ

あ、もしもし。
どーしたの？





ごめん。
私もコロナ
にガガってた...

カガ



えっ...まさか...
あの時、
一糸着にいた
〇〇さんが...



感染するのはだいたい食事

この後、
保健所から
電話くると思う

まじぞ...

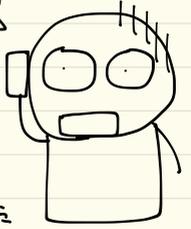
〇月〇日の
食事会の時に
おられましたね

急に自分が
濃厚接角者ど
あることを知る



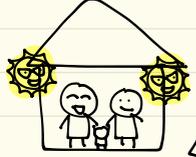
いーちゃん
ばーちゃん
いるんですけど...

マスクせず
2時間くらい
一緒にいました

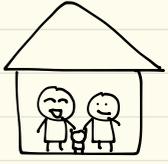


はい...

あの時が...



感染していることに
気付いていない



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



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



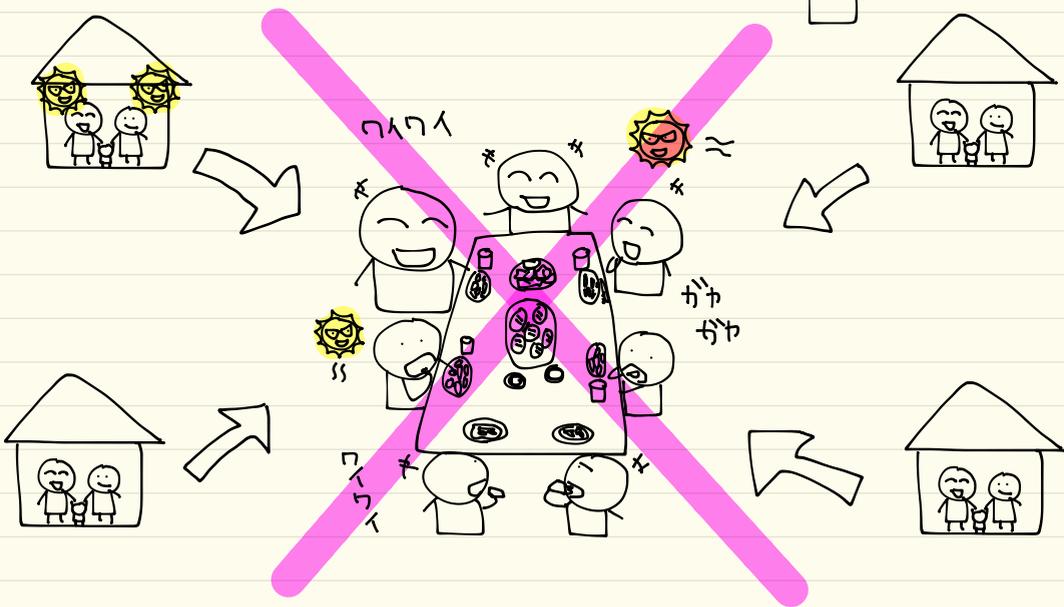
いつも手の消毒していただいて、ありがとうございます



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

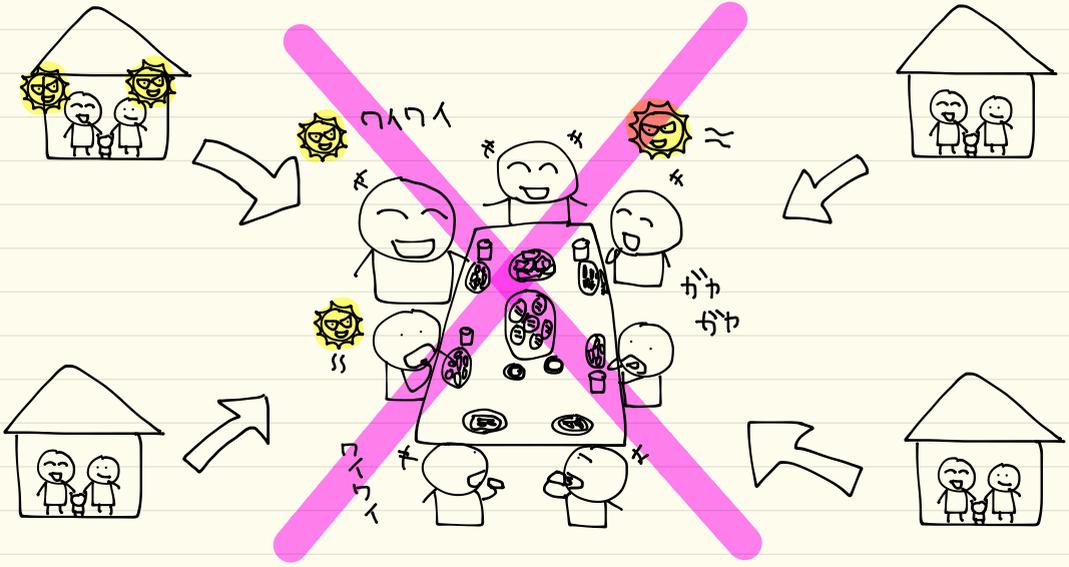


一糸者に住んでいる人以外のひと

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、カフェでもです

よくある誤解



かんぱーい



何の症状もないから大丈夫だねー

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。

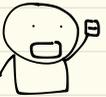
ブザー



ここは田舎だし、流行していないから大丈夫でしょ

流行の **始まりは、誰も気付いていません** ねがきっかけで、流行するかもしれない

ブザー



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

ブザー



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...

仕方ないよ



60才.祖母

んーまじがー
仕事どーしよ...



30才.父

困ってる
俺しかなないのに



65才.祖父

学校や子供、両親の体調周りが
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



なるようにしかならないさ

✓ 保健所からの連絡後、みんな悩みます

どーしよ...



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...



会社の人達に
うつっていたさ...

どーしよ...



子供が学校で
いじめられたさ...



どーしよ...
家の徳ガ入
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



悲しむ間もなく検査です

〇月〇日に
△△で検査を
して下さい
症状は? 



ごめんなさいね~



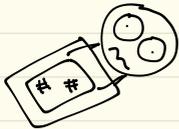
10~15秒くらい

鼻ぐりぐりの検査は
けっこう辛い

どの検査をするかは、
医療機関や症状の有無で異なる

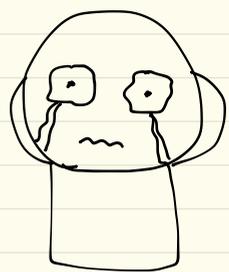
抗原検査以外は、1~2日間まつことになります

眠れない...



もう、おわりだー

あの時、食卓会に
いかなきゃよかった...



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
準備しておく



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

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

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

をもし...



病院や宿泊施設での療養に備える

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が手配しますが、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



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

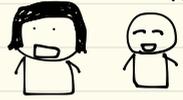
がっくり...

やっぱり

陽性でした



よせいって? 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
かまを得ない事情の時
(ex. 小さなお子の世話)



【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

0日	1日	10日	...	X日	X+1日	X+2日	0日	1日	2日	3日	4日	5日	...	10日	
発症	軽快	退院	発症	軽快	軽快	軽快	軽快	退院	
				24時間						24時間					

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

0日	1日	2日	3日	...	X日	X+1日	X+2日	
発症	軽快	検査陰性	検査陰性	退院
				24時間		24時間		

【無症状濃厚接触者の場合】

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

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
検体採取(陽性)	1日経過	2日経過	3日経過	4日経過	5日経過	6日経過	7日経過	8日経過	9日経過	10日経過

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

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
検体採取(陽性)	検査陰性	検査陰性	退院
				24時間		24時間		

発症から10日経過かつ

症状軽快から72時間

外出禁止



大丈夫?



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?

今 起きていること

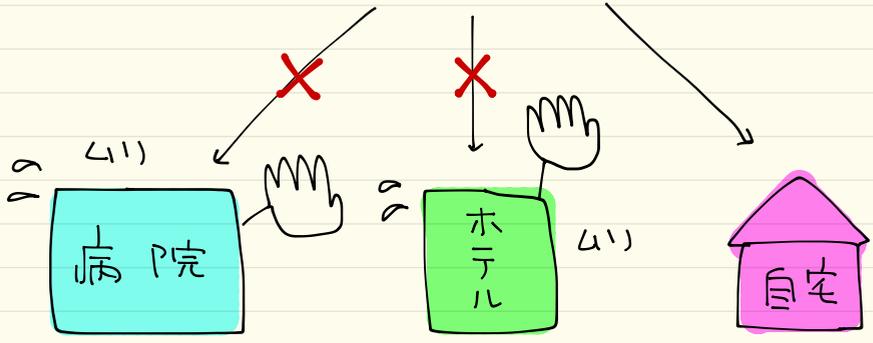
残念ながら
病院もホテルも
いっぱいぞす



高熱ぞ、だるいぞす。
せきもひどいぞ
入院したいぞす



ん??
ぞきない...



陰性だった場合

今回の検査は
陰性
でした



よかったー



まだ安心するのは早いぞ
黒(陽性)ではないが、
白(感染していない)でもない
グレー(感染しているかもしれない)
になっただけです



かん違いしないで

65才以上の人や
症状が重かったり
重症化リスクあるば

症状軽く
元気な人は

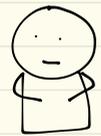


濃厚接触が14日間は、
発症する可能性がります

ではもう一度
検査して下さい



大丈夫?

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?

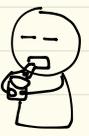
せき
ごまかす



大丈夫

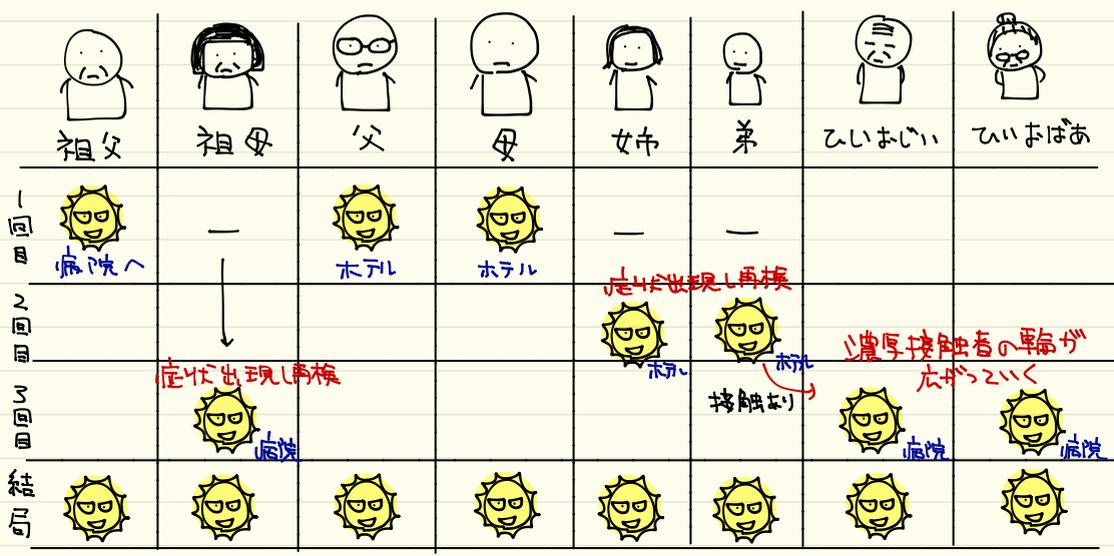


or



家族が離ればなれになることも

く色々なパターンがあります



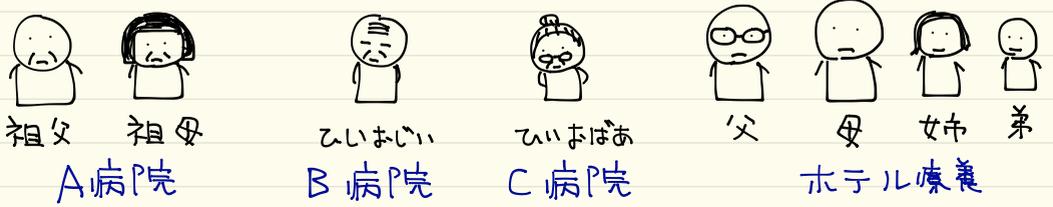
最初の濃厚接触者の検査で⊕の人と⊖の人がでてくる

家族が少しづつ分断していく



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？

症状

よくある

ごぼごぼ



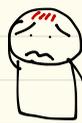
せき

のど痛い



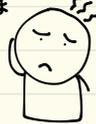
のど痛い

熱っぽい



微熱

またま
痛い



頭痛



節々痛い

症状

やや少ない

花粉症?



鼻汁

うー



下痢

毎朝悪い



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??



口味覚障害

女性に多い



症状

注意すべき

つらい



高熱

やたらと辛い



倦怠感

ハアハア苦しい



呼吸が苦しい

何ともない??

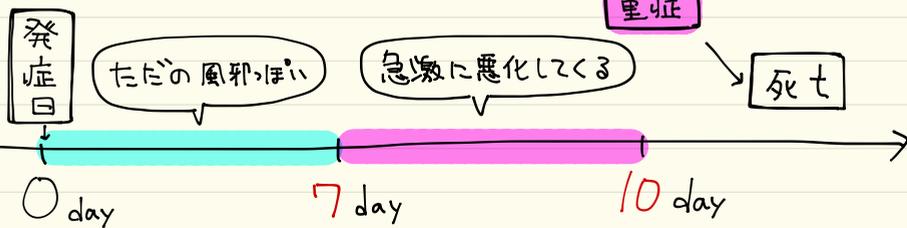
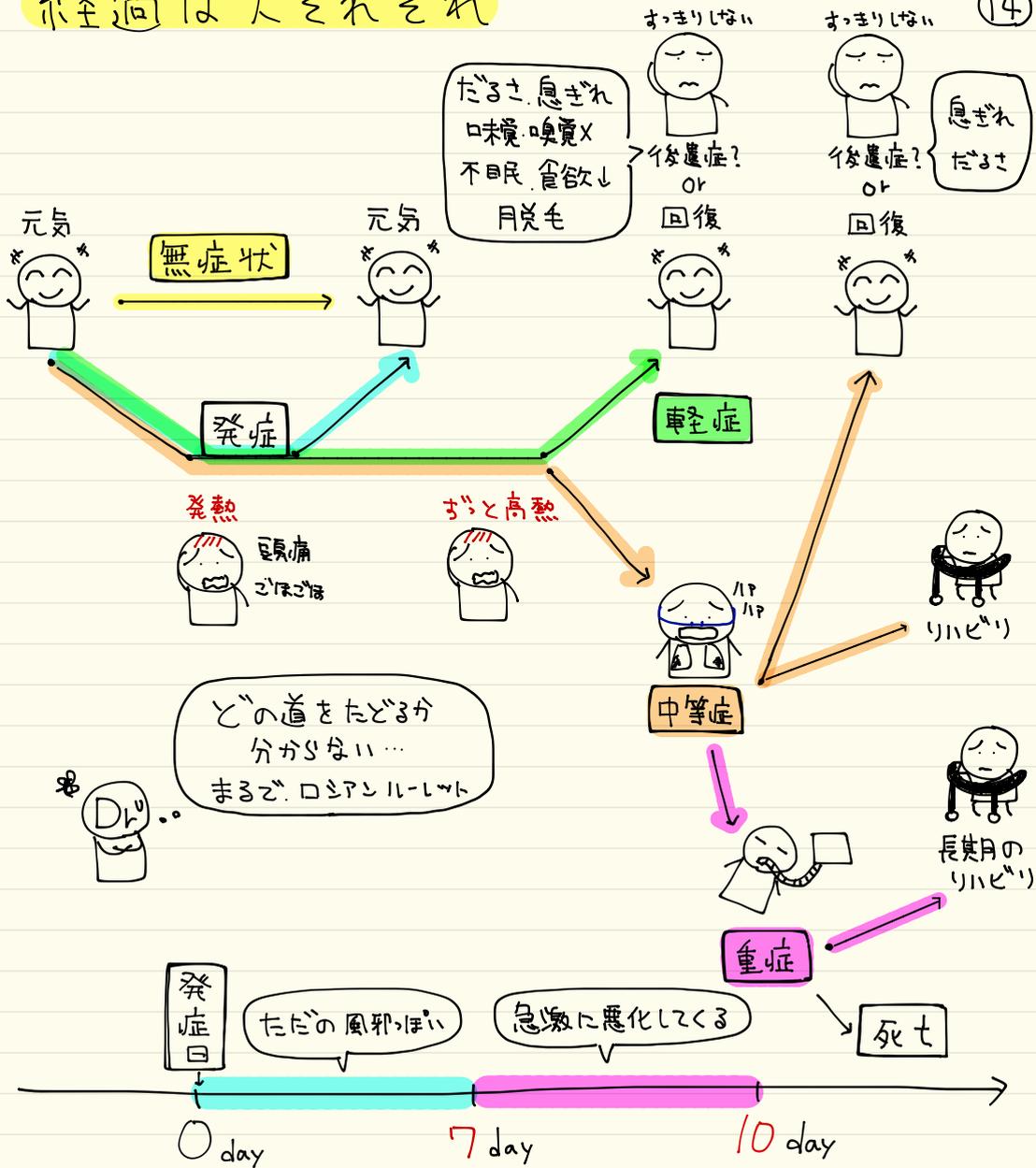


この病気は 肺の状態が悪くても、息苦しさを感ぜさせない (happy hypoxia, silent hypoxia) という やっかいな特徴 があります

安眠剤をしていれば、息苦しさを感ぜなくても、さかとした階段で息が上がる人がいますので、ご注意を

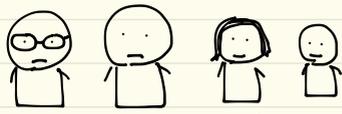


経過は人それぞれ



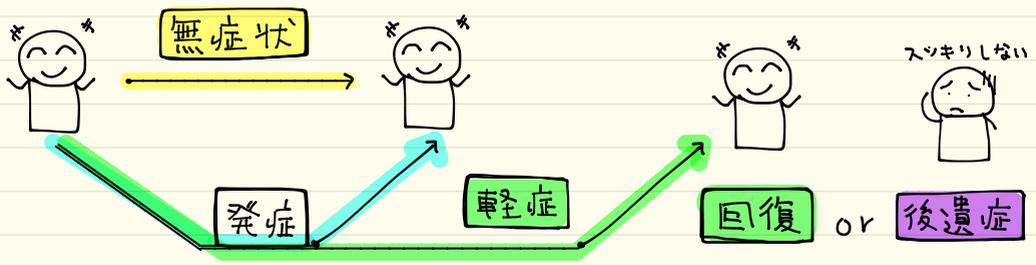
コロナの前半戦と後半戦は、もはや別の病気

みんながかからない方がいい



元気な若者達

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)

命の危険がどくくる
特に 喫煙している肥満の男性は、悪化しやすい

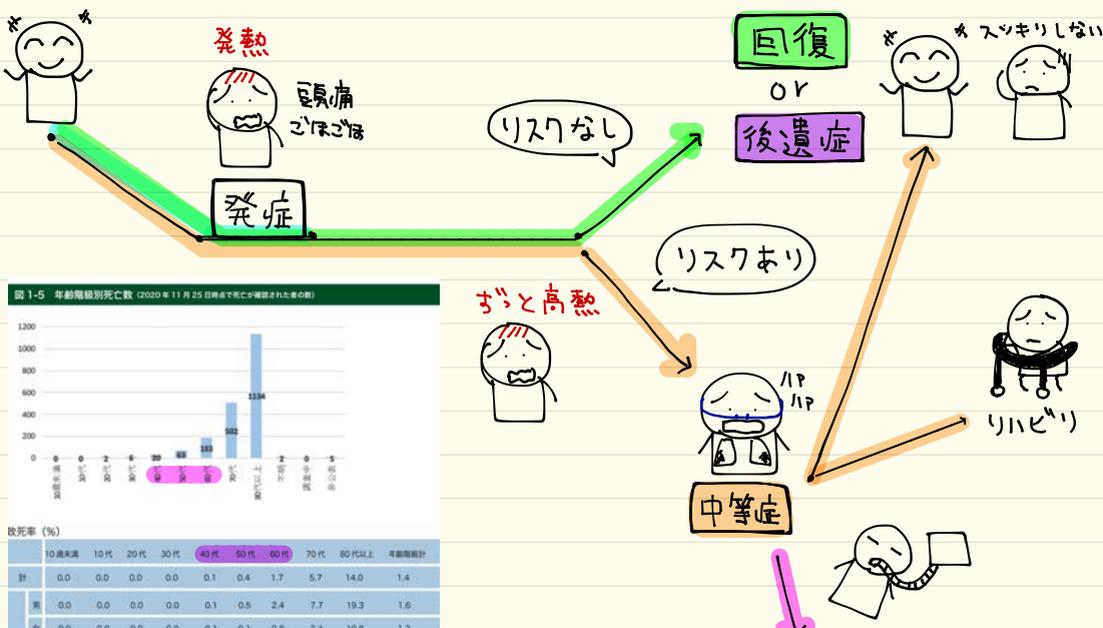
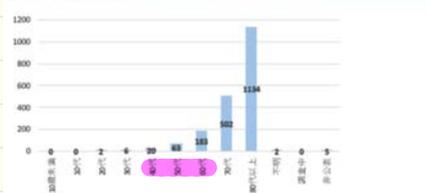


図 1-5 年齢階級別死亡数 (2020年11月25日時点での確認された者の数)



死亡率 (%)	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と患者数の男性数に対する割合

高齢者が感染したら本当にまずい

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

65才以上の高齢者

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

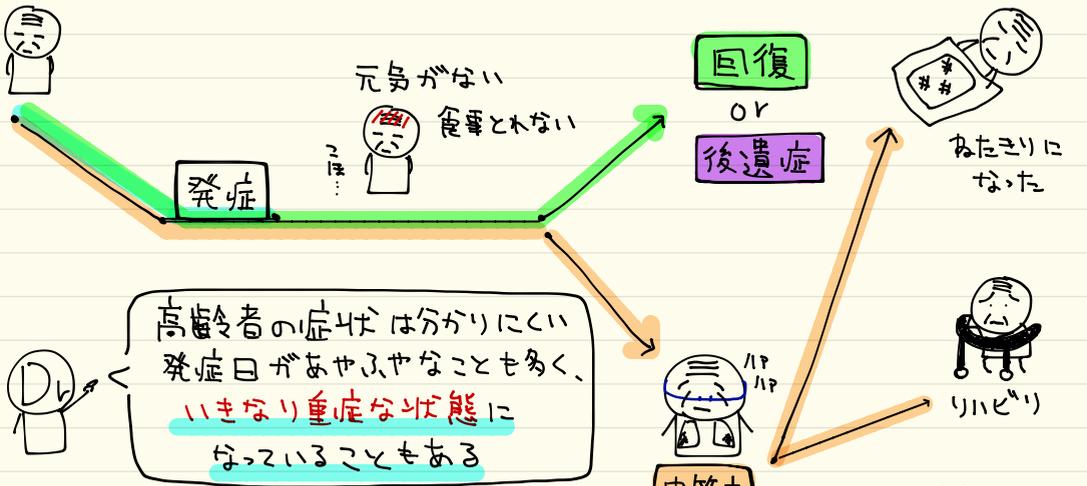
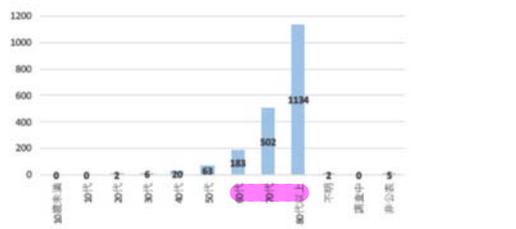


図 1-5 年齢階級別死亡数 (2020年11月25日時点で死亡が確認された者の数)



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

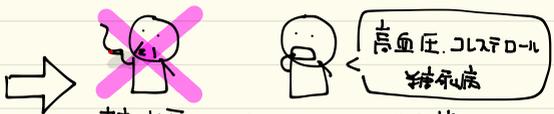
*年齢階級別にみた死亡者数の男性者数に対する割合

重症者の治療の一例

1) スリ高い人々

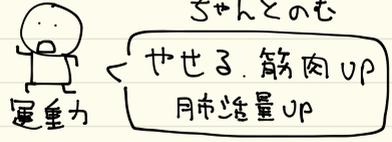
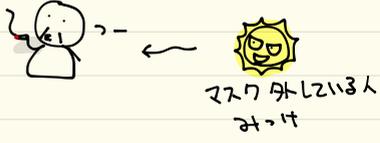
治療例

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



もともとのとる薬は
 ちゃんとのむ

感染



発症

西薬系必要ない人

前半戦

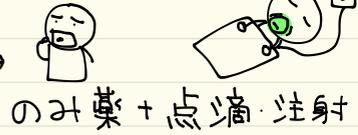
せき 苦しめない
 けろとこしている
 食事もいかり食べれる

対症療法
 ・発熱 → acetaminophen
 ・痛み → "
 ・せき → せき止め

戦

?! 苦しむけれど 酸素化悪い
 高熱続く
 動くと酸素化悪くなる

西薬系開始



後半戦

さまがにだるそう
 ねていることが多い

鼻から
 ↓
 マスク型
 (デキサメサゾン 6mg) 1日1回 5~10日
 1日1回 10日間

ステロイド

レムデシビル

※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

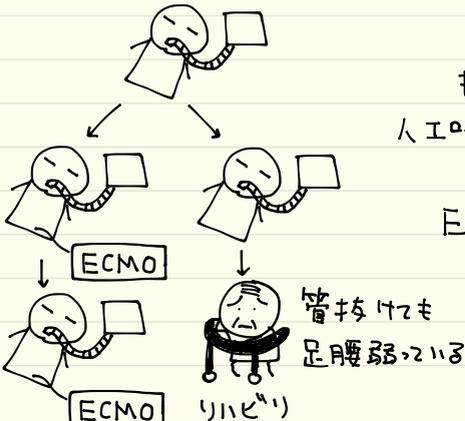
延長

挿管
 人工呼吸器管理

ヘパリン持続

24hr点滴

戦



ステロイドパルス

トリズマブ

1ヶ月後の家族

	祖父	祖母	父	母	姉	弟	ひいおじい	ひいおばあ
	せき 苦しい	せき	せき	にほい×	熱	元気	なんだが 具合が悪い	
1W	 ?? 苦しい 高熱							
2W		 1P 1P	 治った	 スッキリしない			 1P 1P	 1P 1P
3W							 1P 1P	 1P 1P
4W		 スッキリしない	 大丈夫	 スッキリしない			 リハビリ	 リハビリ

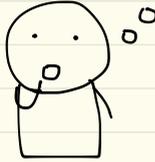
1度、人工呼吸器がつかないとかなり長い戦いになります

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
それは数字としてはごまかしますが、**感染者の数だけ物語があります**

今こそ家族会議・人生会議を

そういえば...
お母かな



自分がやりたい人や
家族の状況を知る
両親の思いを正確に

おしらは、管につながったり、
延命はいやじゃ

わかったよ



苦しめないようにだけしておくね

人生会議

つかいとは思いますが、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 >

有効と思える治療は試みっ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、おこっている状態になり、
胸の状態がよくなってきても、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
月市がよくなるなければ、おとくなりなる可能性もあります

そうごすね...
父はくたは
つながりたくない
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るのだからと思います

感染した人がどれほどつらい思いをしているか知らしてほしいです

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

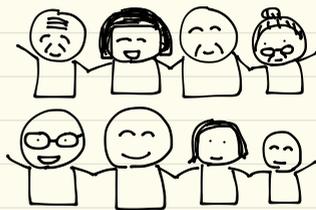
この感染症にはTVから流れてくる

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