

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、政府は緊急事態宣言を出しました。

私たちも、日常の診療を通じて地域流行が始まったと感じています。

病院、診療所の発熱外来には毎日、疑い患者さんが来院しています。もはやインフルエンザのように、「誰もがかかりうる病気」になりつつあります。

みなさんの年代（60～80 代以上）は新型コロナウイルス感染症にかかると重症化しやすく、命の危険もあります。絶対にかかってはけません。そのために守ってもらいたいことを書きました。

① 外出を控えましょう

買い物や短時間の散歩の時間をのぞいて、外出するのはやめましょう。

親しい友人と喫茶店でお茶を飲むのも、いまはぐっとがまんします。その代わりに、電話でお互いの安否を確認しましょう。

② 手を洗いましょう

新型コロナウイルス感染症は、手についたウイルスが目や鼻、口から入ってうつります。外出から帰った時、トイレの後、鼻をかんだ後、料理の前、食事の前、しっかりと 30 秒、あわ立てた石鹸で手を洗いましょう。



③ 規則正しく生活しましょう。

しっかり 3 食の食事をとって、夜はよく休む。新型コロナウイルス感染症に負けないためには自分の体調をしっかり整えておく必要があります。

④ 定期的な運動をしましょう。

自宅にこもりきりの生活によって、足腰が弱り、介護度が増している人がいます。毎日 20 分程度の散歩とスクワットなどの筋力増強トレーニングを欠かさないようにしましょう。



⑤ 孫と会わないようにしましょう

若者は行動範囲が広くウイルスをもらいやすい。また、小さいお子さんは咳エチケットができません。若い人は新型コロナウイルス感染症にかかっても、鼻水程度の軽い症状しか出ない場合があり、気づかずに感染している場合があります。

同居していない方はこれから半年間、お孫さんと合わない覚悟を決めましょう。

一緒に住んでいる方は、食事とお風呂、寝室を別にして、スイッチやドアノブなどみんなが良くさわるところを定期的に消毒してください。（アルコールまたは薄めたハイター）

※参考資料：「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

おじいちゃん元気？

元気だよ！

⑥ 人とのつながりを保ちましょう

会えない分、定期的に電話をして大切な人とのつながりを保ちましょう。スマートホンが使える人はテレビ電話を試してみましよう。顔を見て話すとお互い安心ですね。



⑦ テレビを見過ぎないようにしましょう。

テレビは新型コロナウイルスのことばかり報道しています。深刻なニュースをずっと見続けていると不安が高まり、うつ病など心の病気にかかってしまう恐れがあります。テレビは時間を決めて見るようにしましょう。

⑧ リラックスする時間を持ちましょう

不安で頭がいっぱいになった時はゆっくり深呼吸をして手足を伸ばしましょう。体がほぐれると心も落ち着きます。お酒やタバコにたよるのはやめましょう。おいしいお茶を飲む、好きな音楽を聞く、読みたかった本を読むなどゆったりする時間を持ちましょう。



⑨ 風邪の症状が出てきたら

新型コロナウイルス感染症にかかると、熱（微熱程度が多い）、せき、たん、鼻水、のどの痛み、頭痛、だるさ、息苦しさなどいわゆる「風邪の症状」の他ににおいや味がわからない、腹痛、げり、食欲不振などの症状が出てくる場合もあります。

人によって出る症状はまちまちで、「これがあったらコロナ」というものではありません。

この中のいずれかの症状が 2 日以上続く場合はかかりつけ医に電話で相談しましょう。多くの病院や診療所では普通の外来と風邪の外来を分けています。病院の指示に従ってください。

⑩ もしものことも考えておきましょう

新型コロナウイルス感染症の特効薬は今の所ありません。

かかった場合、みなさんの年代では重くなりやすく、入院が必要になることが多いです。重症化した場合は人工呼吸器や人工心肺などの集中治療が必要になります。そのような場合、回復する見込みは50%以下と言われています。心臓病、腎臓病、糖尿病などの持病がある人や介護が必要な方の場合はさらに難しいでしょう。集中治療ができるのは都内でも一部の病院だけでベッドの数は少なく、全ての人にその治療をほどこすのは不可能です。

もし重症化したら、人工呼吸器や人工心肺などの集中治療を希望するのか、しないのか、今から考えておきましょう。それを大切な人やかかりつけ医に伝えておきましょう。

⑪ 希望を持ちましょう

今の状況は永遠に続くわけではありません。必ず終わりがきます。特効薬の開発、ワクチンの開発に世界中の医療機関や製薬会社が全力を注いでいます。治療や予防ができるようになりウイルスとのつき合い方がわかれば、新型コロナウイルス感染症もインフルエンザのように普通の病気になり、生活もだんだんと日常に戻っていくでしょう。希望を持って、毎日を過ごして行きましょう。