

# 健康さがみはら



発行 一般社団法人 相模原市医師会

秋も深まり、皆さまいかがお過ごしでしょうか。現在も新型コロナウイルスの収束の兆しが見えません。昨今、このウイルスに関する情報は多方面から入り錯綜しています。今回はこのウイルスとの共存を前提に、皆さまに正しく恐れていただくための情報を、8項目に分けて解説しています。また、インフルエンザも流行る季節です。正しい消毒法も参考にしてください。

## ウィズ・コロナ時代の健康管理と医療機関受診の心構え ～相模原市医師会から市民の皆さまへの大切なメッセージ～

相模原市医師会

わが国において新型コロナウイルス感染症（以下COVID-19）の流行は緊急事態宣言解除後に大都市を中心に再び拡大し、感染者が増加しました。他の多くのウイルス感染症と同じく、有効なワクチン、特効薬がない現時点では、COVID-19の根絶は困難であり、これからの時代はこのウイルスと共存し、いかに大流行を抑えつつ、経済活動を回していく道を歩まざるをえません（ウィズ・コロナの時代）。これまでの常識にとらわれず、新しい常識（ニューノーマル）に基づいた生活様式を習慣にしなければいけません。

市民の皆さんもCOVID-19に心配しながら、不安な毎日を過ごしているのではないのでしょうか？どのような症状があったら医療機関を受診したらよいのか？この時期医療機関を受診しないほうがよいのでは？放っておいたら重症化するのでは？など多くの不安、疑問があると思います。今回ウィズ・コロナの時代における健康管理と医療機関の受診の心構えについて解説します。

### （1）急な発熱！ まずは「あわてないで状態を観察」

COVID-19の症状には発熱、咳の他に、咽頭痛、倦怠感、味覚・嗅覚異常、下痢、吐き気などさまざまな症状があります（図）。特徴的な症状はないために、かぜやインフルエンザなど他の病気、夏季なら熱中症との区別が困難です。

急に熱が出た場合でも、あわてないで、冷静に状態を観察してください。重要なことは、発熱以外に重症化の危険なサインがないかに注意することです。具体的には呼吸困難、意識障害などです。乳幼児の場合は顔色不良、呼吸困難（乳児ではミルクの飲みの著しい低下）などの症状です。危険なサインがあれば医療機関に連絡、場合によっては、救急車の要請が必要に

なります。

基礎疾患のない若年者では、危険なサインがなければ、発熱があっても、自宅安静や対症療法（冷却や消炎鎮痛薬）で少し様子を見てください。COVID-19で重症化する場合は、多くは発症1週間から10日後であり、発熱後すぐに重症化することはまれです。

しかし、発熱はさまざまな病気が原因になります。また高齢者では発熱がなく、食欲低下や元気がないなどで発症する場合があります。体調が悪い状態で、迷ったらまずはかかりつけの医療機関にお問合せください。

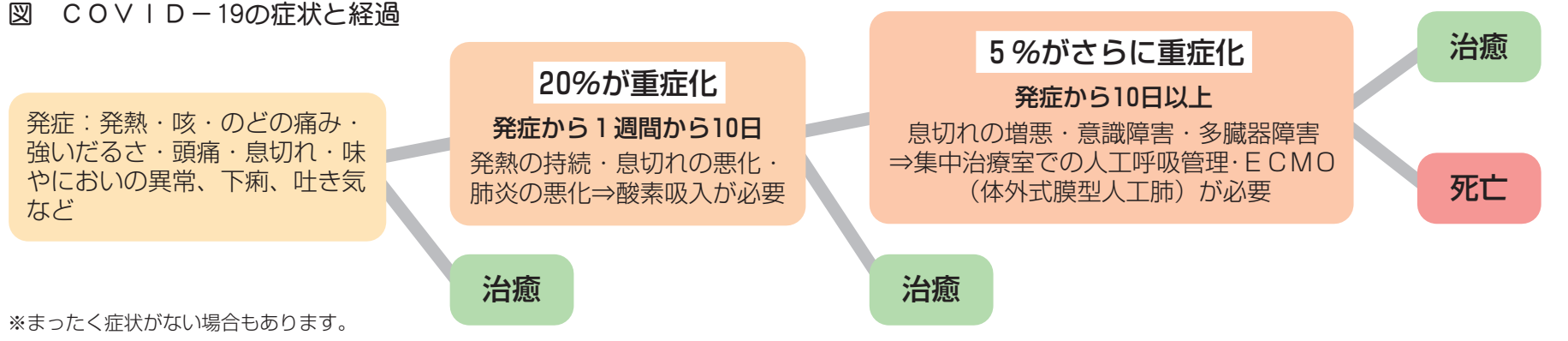
抗がん剤や免疫抑制剤を使用している方では発熱があった場合はまず、通院中の医療機関に連絡してください。現在治療中の病気が悪くなっているのか、免疫能力低下のために、感染症を併発しているのかにより、対応、治療が変わります。

相模原市の夜間休日急病診療所（メディカルセンター急病診療所）は一時的な応急処置はできますが、できる検査は限られております。特にインフルエンザ流行時期には患者さんが殺到します。待ち時間が長くなる場合もあり、熱が出たからといってすぐに受診せず、危険なサインがなければ、まずは自宅安静、対症療法で様子を見ることをお勧めします。

### （2）自宅安静（ステイホーム）の重要性

発熱のみならず、体調が悪ければ、無理に外出しないで、自宅で安静にし、可能な限り同居者と別室で隔離してください。これは、もしCOVID-19を含めた感染症であった場合、周囲への感染拡大予防のためはもちろんですが、一般的に感染症の治療では安静、水分補給、栄養が大切だからです。なるべく安静にすることで、治療が早くなります。忙しいから休めない、代わりがないから休めないという考えは、これからの時代、個

図 COVID-19の症状と経過



※まったく症状がない場合もあります。

