

新型コロナウイルス感染症について

健康
通信

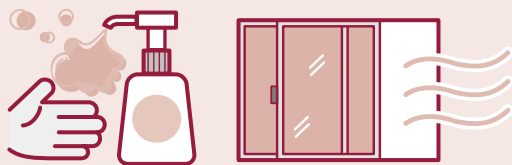
常陸大宮済生会病院 内科医員 秋山 稜介

メディアで連日取り上げられ、茨城県でも多数の感染者が発生しており、市民の皆様は不安な日々を過ごされていることと思います。茨城県では収束に向かいつつあるようですが、第二波・第三波と流行を繰り返す可能性があり、完全に落ち着くまでには年の単位を要すると思われます。今回はそんな新型コロナウイルス感染症の症状と病院を受診する目安、そして日常生活で私たちが実践できることを改めて書きましたので、参考になれば幸いです。

<新型コロナウイルス感染症の症状>

初期は発熱やのどの痛み、長引く咳（1週間前後）が多く、通常の風邪と見分けが付きません。ただし、微熱（あるいは熱がない）の場合でも強烈なだるさ（倦怠感）を訴える方が多いようです。感染しても無症状であったり、自然に治る例が多いですが、ご高齢の方や基礎疾患のある（数値の悪い糖尿病、心臓・腎臓病、肺に持病がある、喫煙、ステロイド治療を行っている）方は重症化しやすい可能性があります。こういった方で先に挙げた症状がある場合には、まずはかかりつけ医や保健所へ電話連絡（相談）してください。

特に新型コロナウイルス感染症は飛沫感染（感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染）と接触感染（感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れ、他の方がそれを触った手で口や鼻を触ると感染）により感染します。



<日常生活で気を付けること>

- ① こまめに手を洗いましょう：何よりも石鹸＋流水による手洗いが大切です。アルコール消毒も有効ですが、手洗いをすれば必ずしも必要ではありません（手洗い＋アルコール消毒は手荒れの原因になり、かえって細菌やウイルスの入り口となる可能性があります）。
- ② 体調が普段と違うときはマスクをしましょう：咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、接触感染を引き起こす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。使用したマスクの表面には触れないようにし、外した後は必ず手を洗いましょう。
- ③ 換気をしましょう：報道で「感染経路不明の感染者」と聞くと不安になりますが、感染者はいわゆる「3密」空間へ出入りしたり、濃厚接触者である場合がほとんどです。定期的に換気を行いましょう。逆に換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることは避けてください。
- ④ 手で触れる共用部分を消毒しましょう：共用部分（ドアの取っ手、ベッド柵など）は薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後に水拭きしましょう（主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めてください。目安の濃度は0.05%、例えば製品の濃度が6%の場合、液25mLを水3Lで薄めます。）。トイレや洗面所は通常家庭用洗剤で洗浄し、洗浄前のタオルやバスマットなどは共用しないようにしてください。
- ⑤ 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日本体を測定して、症状と一緒に記録してください。

※救急受け入れの人数を月別に表しています。（休日・時間外を含む）

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

