



# 自宅療養の心構え

～私達も覚悟しましょう、入院はできません～



姫路工学キャンパス新型コロナウイルス感染症総合対策会議

2021.5.10

## 医療は既に崩壊している

新型コロナウイルス(以下新型コロナ)の暴風が列島に吹き荒れ続けています。感染者数は全国的に増え続け、現在では複数の「変異株」も……。都市部では病床数が不足し、感染しても自宅療養せざるをえない現実と直面しています。感染していない今のうちに、準備しておくことで最悪の事態は避けられる可能性があります。自宅に備えておくべきモノ・コトは何でしょうか――。

### 新規感染者はおのずと自宅療養に

新型コロナ患者は入院が長引く傾向にあり、病床使用率が依然高い状態が続いています。

ベッドが空かなければ、次の人は入院できません。新規感染者はおのずと自宅療養になってしまいます。

高熱があっても血中酸素濃度が96%を下回らなければ“軽症”に分類されます。そのため熱が38度、39度と出て、咳や倦怠感があっても入院できるとは限りません。

多くの人が高熱でつらくても入院できず、自宅待機を強いられています。身体を動かすこともままならない。感染を広げないために、買い物も行けない。そんな状況になってから準備をしようと思っても間に合いません。生き延びるためには、元気なうちに備えておくことがカギとなります。

### 英国株への置き換わりが進む日本

2021年5月1日現在、流行が上昇傾向にあるほとんどの地で、感染性や重症化率が高いと言われるイギリス由来の「英国株」が「従来株」を置き換えて拡大しつつあります。

大阪・兵庫では、酸素投与をしたい患者さんがいるのに家で待機を余儀なくされていることも多く、連日亡くなる方が出ているのは、相当に良くない状況です。いまこそ、従来株によるこれまでの流行と、英国株に置き換わりつつあるこの「第4波」はこれまでと異なることがわかってきました。

20歳から40歳代で酸素投与を要する中等症の方が圧倒的に増えました。また、60歳未満も含めて肥満あるいは基礎疾患を持つ方を中心に重症化する患者が増えました。第3波では60歳以上の方で重症者の82.5%が占められていましたが、「第4波」ではそれが65%程度まで落ちてきています。これまでは20歳代や30歳代で感染しても軽症で治ってしまう方がほとんどでした。でも、英国株では、そんな若者も肺炎を起こしてしまい、苦しくて我慢できない程度になる方もいるのです。すると、中等症患者として入院して酸素療法をすることが必要になります。

生産年齢人口の重症者は高齢者よりも回復しやすいと思われま。肺炎による肺組織の障害ダメージが治癒しやすいかもしれない。この感染症は早期の治療によって救命できることも多く、死亡リスクが高くなるということは、医療がどれだけ崩壊しているかにかかっている部分も多いと考えられるのです。それはつまり、自宅等で療養

兵庫県 入院・宿泊療養待機者、自宅療養者、入院患者の推移



しないといけない中等症・重症の患者がどれくらい出るかということなどです。これまでも第3波で医療が逼迫している時に致死率が高くなっていることを示唆するデータがありました。医療が逼迫するのは新型コロナウイルス感染症以外の病気の患者さんを助けにくい、ということももとより、そもそもこの感染症の患者さんも救命しにくくなることを意味しています。病床を増やすことも重要ですが、何よりも感染者を増やさずに乗り切るのがベストなのです。

	入院	宿泊療養	自宅療養	入院調整中	入院率
大阪(5/4)	2,051	1,800	13,000	3,300	10%
兵庫(5/8)	768	329	1,817	1,777	14.8%

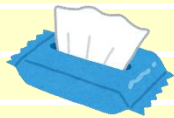
※入院調整中とは、病院や宿泊施設への入院入所を必要としているが入れずに待機している者

## 【コロナ自宅療養】準備すべき「絶対そろえたいリスト」

これらは新型コロナだけでなく、地震や台風などの災害時でも活用できます。この機会に備えておいても損はありません。

### <日用品>

- ティッシュペーパー
- 石けん、ハンドソープなど
- アルコールや除菌スプレー
- 塩素系漂白剤
- 使い捨てマスク(1人につき1日2枚は消費)
- 使い捨て手袋(1日4枚は消費)
- レインコート
- 各種サイズのビニール袋(ゴミ袋サイズ、コンビニ袋サイズなど)
- ゴーグル(もしくはめがね)



### <薬剤>

- 総合風邪薬
- 解熱剤
- 水まくら・冷却ジェル
- うがい薬
- 常備薬
- 体温計(予備含め2本あるといい)



### <その他>

- 飲料水
- 多少の現金
- パルスオキシメーター
- 下着やパジャマ
- タオル(バスタオル・フェイスタオル)
- シーツ
- かかりつけ医の連絡先や緊急連絡先など記したメモ

### <食料品(最低でも2週間分)>

- 主食(お米やうどん、シリアルなどの食べやすいもの)
- 菓子類(特にチョコレートやビスケットなど)
- ゼリー状栄養補助食品
- レトルト食品、インスタント食品・缶詰(果物など)
- 冷凍食品(電子レンジで調理できるうどんなど)
- 経口補水液
- スポーツ飲料(粉末状のもの含め)



### <入院時にすぐに持って出られるようにひとつの袋にまとめる>

- 保険証と身分証
- 携帯電話とその充電器
- コップ
- 暑さ・寒さを調整できる衣類(ひざかけなど)
- 基礎化粧品(化粧水やリップ)・爪切り
- メガネ
- 補聴器(替えの電池も)
- スリッパ

※注意 自宅待機で必要になる備蓄品は家族構成で変わります。上記のほかにも自分の家族には何が必要なのかを事前に用意しておきましょう。

## 宅配を利用する時

### 基本的には「置き配」

買い物に行くのが厳しいときはネットスーパーやインターネットサイトを利用するのも手。非対面での受け取りが可能な“置き配”を利用して、周囲への感染防止を心がけましょう。

(1)玄関先に「ここに置いてください」などの張り紙をしておく。地面に置かれることに抵抗があれば、新聞紙や段ボールなどをあらかじめ敷いておく。

(2)宅配便を受け取ったら、除菌スプレーをかけて消毒してから家の中に持ち込む。不安があり、急ぎでなければ2~3日は玄関に放置して、細菌やウイルスを不活性化させる。

### どうしても受け取りが必要なとき

宅配業者らと対面するときは必ずマスクをして対応しましょう。署名が必要な場合は自分のペンを使い感染のリスクを減らしましょう。本人確認用の書類や代引きのお金もおつりがないように用意しておくことも大切です。



### <引用>

Bazaar 2021/04/19 <https://www.harpersbazaar.com/jp/> 岡田晴恵「新型コロナ自宅療養完全マニュアル」

YAHOO ニュース 2021/05/01 <https://news.yahoo.co.jp/articles/8729afb35032e2092a9e63214d949fc4b5c1ca92>

週刊女性 PRIME 2021/05/01 <https://news.yahoo.co.jp/articles/4ff436a1d446305d4f5a669725c20eb5b699f351?page=1>

週刊女性 PRIME 2021/03/09 <https://www.jprime.jp/articles/-/20116>

神戸新聞 NEXT 2021/05/06 <https://www.kobe-np.co.jp/news/sougou/202105/0014299226.shtml>