

新型コロナウイルス感染症かも？ ～自宅療養のポイント～

熱があるとき

新型コロナウイルス感染症は、症状がほとんどでない場合もありますが、発熱、鼻水、鼻づまり、のどの痛みやせきなどの風邪のような症状からはじまります。

症状があって自宅で療養する場合の過ごし方についてのポイントを紹介합니다。まずは落ち着いて、からだを休めることが大事ですので、ここでご紹介するポイントを参考にしてみてください。

熱がある場合はどうしたらいいの？



一般に 37.5 度以上の場合、熱がある(発熱)とみなします。
ただし、熱の感じ方は人それぞれです。
37.5 度以下でも“熱っぽい”と思う方もいますし、37.5 度ぐらいでは全く平気という方もいます。

定期的(朝・夕の 1 日 2 回など)に熱を測って、記録しておきましょう。記録には熱の値だけでなく、その時の症状や何か変かなと感じることがあれば一緒に書き留めておくとよいでしょう。

医療機関を受診すべきサインは？

- 37.5 度以上の熱が 4 日以上続く
(高齢者、持病がある人、妊婦は 2 日以上続くとき)
 - 息が苦しい、胸が締め付けられるような感じや痛みがある
 - 意識がもうろうとする、意識の混濁
 - 唇の色が紫がかる、顔面が蒼白となる
- } **すぐに医療機関か 119 に連絡!**

熱があるかな？と思ったら…

- ◎ ゆったりとした寝間着（パジャマ等）を着て、横になって休みましょう。
- ◎ 部屋の温度は、暑すぎず、寒すぎず、あなたが心地よいと感じる程度の温度に調整しましょう。
- ◎ 汗をかいたら、清潔な寝間着（パジャマ等）に着がえましょう。汗で湿った寝間着や下着を脱ぎ、からだを温タオルでさっと拭き、乾いたタオルで水分をさっと拭き取ります。そして下着と寝間着に着がえてください。脱いだパジャマや下着は、ビニール袋に入れておきます（洗濯方法は別を参照）。
- ◎ 脱水（からだの中の水分が不足すること）に注意しましょう。汗をたくさんかいていなくても、脱水にはなります。脱水かも？は、次が目安になります。このような場合は、すぐに水分を補ってください。
 - ・おしっこの間隔が6時間以上になる
 - ・おしっこの色が濃くなる（濃い黄色～）
- ◎ 脱水にならないように、こまめに、水分をしっかりとることが大切です。大人では、普段でも最低でも1日1.2～1.5リットルの水分を飲み水として摂ることが必要と言われています。発熱や発汗がある場合は、これ以上の水分が必要になります。からだの状態をよく気かけながら、水分補給にこころがけてください。
- ◎ 水を飲むときは一気飲みではなく、時間をかけて少しずつとるのがよいと言われています。1回コップ1杯（200cc前後）程度をこまめに飲むようにしましょう。冷やしすぎた水もよくありません。また、水だけでは体の中の電解質（塩分など）が不足します。スポーツドリンクや経口補水液で補うようにしましょう。



簡単な経口補水液の作り方

水……1リットル
塩……3グラム(小さじ半分)
砂糖……40グラム(大さじ4杯半)

容器に入れ
よくかき混ぜる



汚れた衣類やシーツ類の洗濯



- 汚れた衣類やシーツはビニール袋に入れて、部屋から持ち出します。
- 衣類やシーツをビニール袋から取り出し、洗濯機に入れる際(直接、衣類やシーツに触れる際)には、使い捨ての手袋とマスクをつけましょう。手袋がない場合は、洗濯物に触ったあとは、他のものに触れずにすぐに手を洗うこと。手袋は、衣類やシーツを洗濯機に入れた後、外側を素手で直接触れないようにはずします。
- 洗濯物はバサバサと振らないように(ホコリといっしょにウイルスを空中にまき散らす可能性があります)、静かに扱きましょう。
- いつもの洗剤で、いつもの通り洗濯します。洗濯物の素材にもよりますが、温水での洗濯が可能な場合は、できるだけ高い温度での洗濯が望ましいとされています。
- 衣類やシーツ類の消毒は特に必要ありません。
- 他の人の洗濯物と分けて洗う必要はないとされていますが、排泄物などが付いていた場合は、別に洗ってください。
- 洗濯の後はしっかりと乾かします。天日干しでも、乾燥機でも、どちらでも OK。

参考資料

- Centers for Disease Control and Prevention. Caring for Yourself at Home, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/caring-for-yourself-at-home.html> (Access on 2020.4.13)
- Hooper L, Bunn D, Jimoh FO, Fairweather-Tait SJ.(2014).Water-loss dehydration and aging. Mech Ageing Dev. ; 136-137:50-58.
- Jequier E, Constant F.(2010). Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration.Eur J Clin Nutr ; 64 : 115—23.
- 厚生労働省.「健康のために水を飲もう」推進運動,
- <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html> (Access on 2020.4.10)
- 国立感染症研究所／国立国際医療センター国際感染症センター.新型コロナウイルス感染症に対する感染管理（2020年4月7日改訂版）. <https://www.niid.go.jp/niid/images/epi/corona/2019nCoV-01-200407.pdf> (Access on 2020.4.13)
- 厚生労働省.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> (Access on 2020.4.10)
- National Health Service. Coronavirus (COVID-19): Self-care advice, <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19/caring-for-a-cough-or-fever/coronavirus-covid-19-self-care-advice> (Access on 2020.4.13)



公立大学法人兵庫県立大学

地域ケア開発研究所

災害健康危機管理WHO協力センター

<https://www.u-hyogo.ac.jp/careken/>