

COVID-19感染者の声から学ぶこと ～今から出来る感染への備え～

中国・武漢で新型コロナウイルスの感染が確認されてから2年、ヒューストンも繰り返す感染の波にさらされました。私たち日本人のコミュニティも無傷ではいられず、感染を経験した人たちがいます。今回、Gulf Stream編集部では感染経験者へのアンケート調査を実施しました。次の感染の波に備えて何をしておくべきなのか、感染者の経験から得られた知見を共有します。

1. アンケートの概要

今回のアンケートでは12名の方に協力いただきました。このうち入院にまで至ったのは1件のみですが、自宅療養で済んだ方の中にも40℃近い熱が出たケースがあります。感染のタイミングは昨年末から年初にかけてと今年の7～9月に集中しており、どちらもハリス郡における新規感染者数が増加した時期と一致します。このうち今年7～9月に感染した方は1名をのぞいてワクチン接種完了済み、つまりブレイクスルー感染でした。このことからワクチンを接種していても安心はできないということが分かります。

感染源に心当たりがあるのは7件で、うち3件が家庭内でのお子様からの感染となっており、学校(現地校)での感染例1件と合わせて、学校を経由した感染パターンが広がっていることが分かります。一方で感染源が思い当たらないというケースも4割以上あり、いつどこで感染するか分からないという不安は残ります。

また感染前にとっていたコロナ対策を見るとマスク着用や手洗いの励行など、多くの方が基本的な感染対策をとっていたことが分かります。決して気を抜いていたわけではないのにもかかわらず、新型コロナの厄介さが読み取れます。

2. 感染に備えて準備しておくこと

感染が分かっただけからの対策として多かったのが「感染者の隔離」です。この時、単に部屋を分けるだけでなく、食事、トイレ、シャワー、洗濯などを含めた生活動線を完全に分けるのは効果があるようです。部屋の間取りやお子さんの年齢によっては完全な分離は難しいと思いますが、家庭内で感染者が出た場合に備えてあらかじめイメージしておくことと良さそうです。

なお療養中に急に症状が悪化した例もあり、自宅療養の場合でもすぐに医療機関に連絡できるようにしておきましょう。そのためにも元気なうちからかかりつけ医 (Primary Care Physician (PCP))を持ち、定期的に健診 (Annual Checkup)を受け、かかりつけ医との関係を築いておくことが大事です。症状、治療などのアドバイスが必要な時は自分で判断せずかかりつけ医に指示を仰いでください。通常、診療時間外や休日でも Answering Serviceなどで対応してくれます。息が苦しいなど緊急時には

911に電話をして救急車を呼びましょう。詳しく知りたい方は日本人会サイトの [医療ハンドブック](#) をご参照ください。

その他、感染者の体験からは以下の項目を準備しておくこと、感染してしまったときに有効だと分かります。

- 紙コップや紙皿、プラスチック製の食器などの使い捨てできるものを用意する
- 体温計も2本以上用意する(感染者と感染してない人で分ける)
- 家庭用の検査キットを常備しておく(結果がすぐ分かり対策を打ちやすい)
- 解熱剤やスポーツドリンクなどの常備
- 隔離期間中に時間をつぶせるもの(本や趣味の物)
- 血中酸素飽和濃度測定器(Pulse Oximeter)

医師の処方箋無しでも薬局など店頭で購入できる一般医薬品のことをOver-the-Counter Medicineと言います。同じ名前の薬でも、適正年齢や形状、用量などが異なる色々なバリエーションがあるので、わからないことがあれば、医者や薬剤師に相談しましょう。以下は、当地でよく常備薬として購入されています。

Tylenol® タイレノール(解熱鎮痛剤)

- 有効成分:アセトアミノフェン
- 胃への負担が少ない
- 妊婦、小児にも安全



Advil® アドビル(解熱鎮痛消炎剤)

- 有効成分:イブプロフェン
- 炎症を抑える働きもある



Robitussin® ロビタシン(鎮咳去痰薬)

- 有効成分:デキストロメトルファン



Benadryl® ベナドール(抗ヒスタミン薬)

- 有効成分:ジフェンヒドラミン
- 鼻水、痒みなどによく使われる
- ヒアリに噛まれた際にも有効
- 眠くなる薬もあるので注意

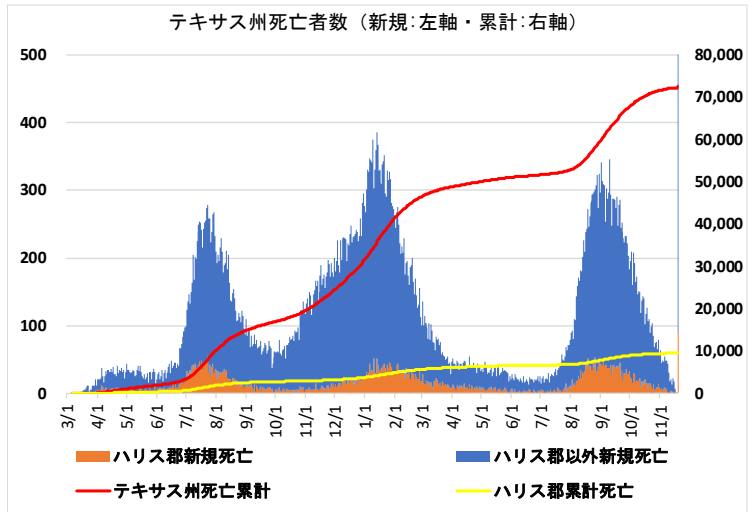
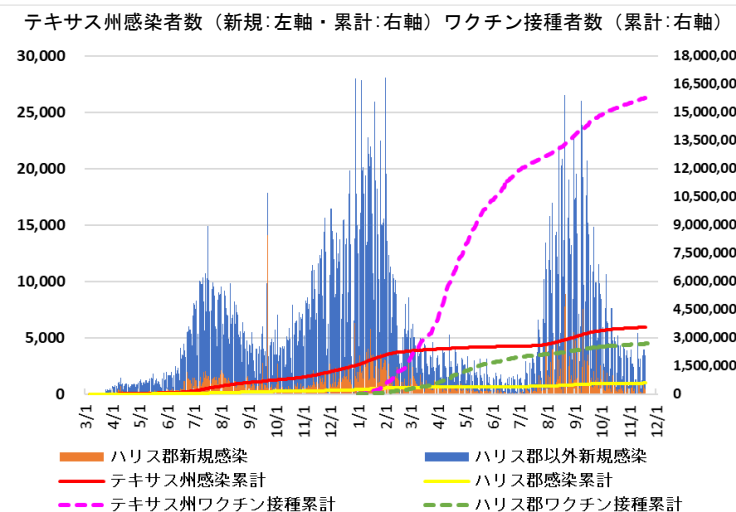


3. まとめ

今回のアンケートを通じ、感染対策をとりワクチンを接種してもなお、気づかぬうちに感染するリスクのあるCOVID-19の手強さが改めて浮き彫りになりました。これから本格的な冬場を迎え、感染が再拡大する可能性は大いにあります。十分に予防を心がけることも大事ですが、同時に、感染してしまった場合に備えて準備をしておくことも欠かせません。家族の一人一人について、もし感染したらどのように部屋を分けて看病をするのか、トイレや食事はどうするのか考えてみてください。事前に考えたことがあるのとないのとでは大きく違ってくると思われます。また使い捨て食器や常備薬の準備も大事です。気づきにくいですが、体温計が2本いることなども忘れてはいけません。

アンケート結果の詳細などは次回のガルフストリームにてご紹介します。引き続き皆で協力しあって乗り切っていきましょう。

(編集部、医療監修 福田由梨子先生)



Texas Department of Health State Servicesのデータを元に作成