



いさはや暮らしをわかりやすく

広報
ISAHAYA

いさはや

別冊

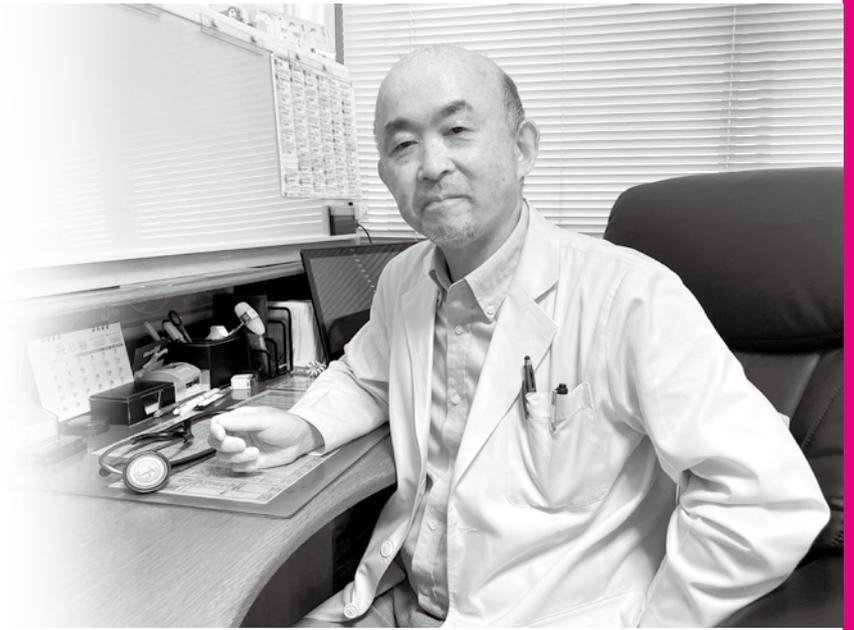
新型コロナ対策号
2022.9.20

コロナ

その時、どうする？



8月に入り、諫早市内でも新型コロナウイルス感染者が急増。家族や職場、近所の人など身近な人の感染が日常となってきました。予防は十分に行っている、いつ、どこで感染するかわからないコロナ。新型コロナウイルスに感染したとき、どうすればいいのか。最前線でコロナ対応を担う人たち、そして感染経験者にお話を伺いました。



おおすみ内科医院

院長 **大角 光彦** さん
(諫早医師会 新型コロナ担当理事)

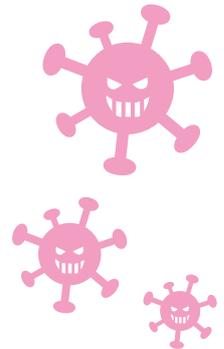
発熱などの症状が
起きたら

**まずはかかりつけ医に
相談を**

重症化リスクなどがある人は、
まずはかかりつけ医に電話で相談し
てください。持病がある人は特に
ですが、その人のことをよくわかっ
ている先生に相談するのが一番で
す。かかりつけ医がいなければ、
受診相談センターに連絡し、指示
を受けてください。

最前線

現場の声



コロナと診断されたら

基本、自宅療養

多くの人は自宅療養になります。
症状が特に重い場合などは、保健
所が判断し、必要時には入院の調
整を行います。

ご自身が陽性と診断されたら、
感染を拡大させないために早めに家
族や濃厚接触者にあたる人に連絡
をしましょう。

家での過ごし方は？

隔離、換気を十分に

家族などと住んでいる人は、個
室での隔離が望ましいですが、難し
ければカーテンなどパーテーション
で対応し、こまめな換気を心掛け
てください。トイレやお風呂など共
用せざる得ない場所は、使用後に
十分な換気と消毒を行ってください
。換気は約30分から1時間くら
いが好ましいです。

濃厚接触者となったら



症状がでたら検査

まずは経過を観察してください。
症状がないうちは受診・検査の対
象になりません。

待機期間は、5日になります。
ただし、軽微でも症状がでたら検
査を行ってください。

メッセージ

感染を広げないことが大切

感染しないことが一番ですが、
普段健康な人は、もしコロナにか
かっても過度に心配することはあり
ません。ただし、高齢者や基礎疾
患がある人などに感染をさせないよ
う十分注意してください。

マスク着用、手洗い・消毒などの
基本的な感染対策と積極的なワクチ
ン接種などにより、これ以上感染
がまん延することを食い止め、一
日も早く日常生活を取り戻したいと
切に願います。

県央保健所の現状は？

感染拡大により 業務がひっ迫

県央保健所は、諫早・大村両市と東彼3町（東彼杵町・川棚町・波佐見町）を管轄し、人口でいうと約26万人、県立保健所では一番多いエリアを担当しています。

職員は私を含め65人。現在は、BCP（事業継続計画）を発動し、新型コロナウイルス関連業務を最優先とし、全職員でさまざまな業務を手分けして行っています。

電話は一日中ひっきりなし。夜間も6人の保健師が毎晩交代で緊急用の携帯電話を持ち帰り、療養者の問い合わせや救急搬送要請を受けた消防からの連絡を受けています。



長崎県県央保健所

所長 藤田 利枝 さん

医療現場

コロナ対応を担う

クラスターの発表がないのはなぜ？

感染者への対応を最優先

保健所では、電話対応だけでなく、感染者情報のシステム入力・確認をはじめ、療養者の健康観察、受診・療養調整、検体搬送、相談対応など多くの業務を担っています。また、クラスターを調べるためには1人につき約1時間の聞き取りなどを行う必要があります。感染者が急激に増えたため、これらのすべての業務を行うことが物理的に不可能な状態になりました。

現在は、重症化リスクの高い人への連絡や入院・療養先調整、自宅療養者の健康観察などを最優先とし、疫学調査のうち個人の感染源の追究はストップしています。

クラスターの情報がなくても大丈夫？

基本的な感染対策を

クラスターは、そこに近づかなければ感染しないという保証はありません。逆にクラスター以外の場所は大丈夫と思う行動が危険です。

今は無症状者も多く、誰が、いつ、どこで感染してもおかしくない状況です。まずは、基本的な感染対策をきちんとしておくことがなにより大切です。

メッセージ

できる備えをしっかりと

本場に新しい感染症ではありませんが、防ぐ方法があるとは分かっています。まずは感染予防をしっかり行い、防げる場面では防ぐことが大事です。

もし、発熱などの症状が出ても慌てる必要はありません。普通の風邪の人もたくさんいらっしゃいます。まずは様子を見ていただき、普通の症状とは違うと思ったときに受診してください。今はホームページなどでいろいろな情報を得ることができます。そちらもぜひ活用してください。

感染することは悪いことではありません。ただ、一度に多くの人が感染すると医療機関の負荷が大きくなります。今のように入院したくてもできなくなります。感染が広がっているときはさらに注意を払っていただければと思います。

最後に、「備え」が大事です。食料品の備蓄や、感染したときにどの部屋を使うか、どう過ごすかなど、万が一を考慮できる備えをしておきましょう。

※お二人へのインタビューは、
8月25日に行いました。

Aさん (30代女性)

早朝5時、突然のめまい。「貧血かな…？」と横になると、関節痛が始まりました。正午頃、熱っぽさがあり、熱を測ると37度5分。そこからじわじわと倦怠感がひどくなり、2日間38度後半の発熱が続き、病院にも行けず寝たきりでした。

日頃、感染対策は行っていたし、二日で解熱したので、単なる風邪だろうと思ったのですが、念のため近所の病院で抗原検査を受け、まさかの陽性。10日ほどの隔離期間を伝えられ、「子どもがまだ小さいのに、隔離なんて無理！食材などの買い物はどうしよう？家族にうつってないかな？」と、不安になりました。

幸い、症状が落ち着いてからの陽性判明だったため、体調が回復してからは、家族との接触を避けながら、家の中の普段やらないところも掃除することができました。

自分の隔離期間が終わる頃に子どもも感染し、さらに職場復帰が遅れましたが、職場の方々や家族から温かい言葉をかけてもらい何とか乗り切ることができました。

Bさん (50代男性)

「自分がかからない」と思っていたのでコロナにかかったときはかなりショックでした。

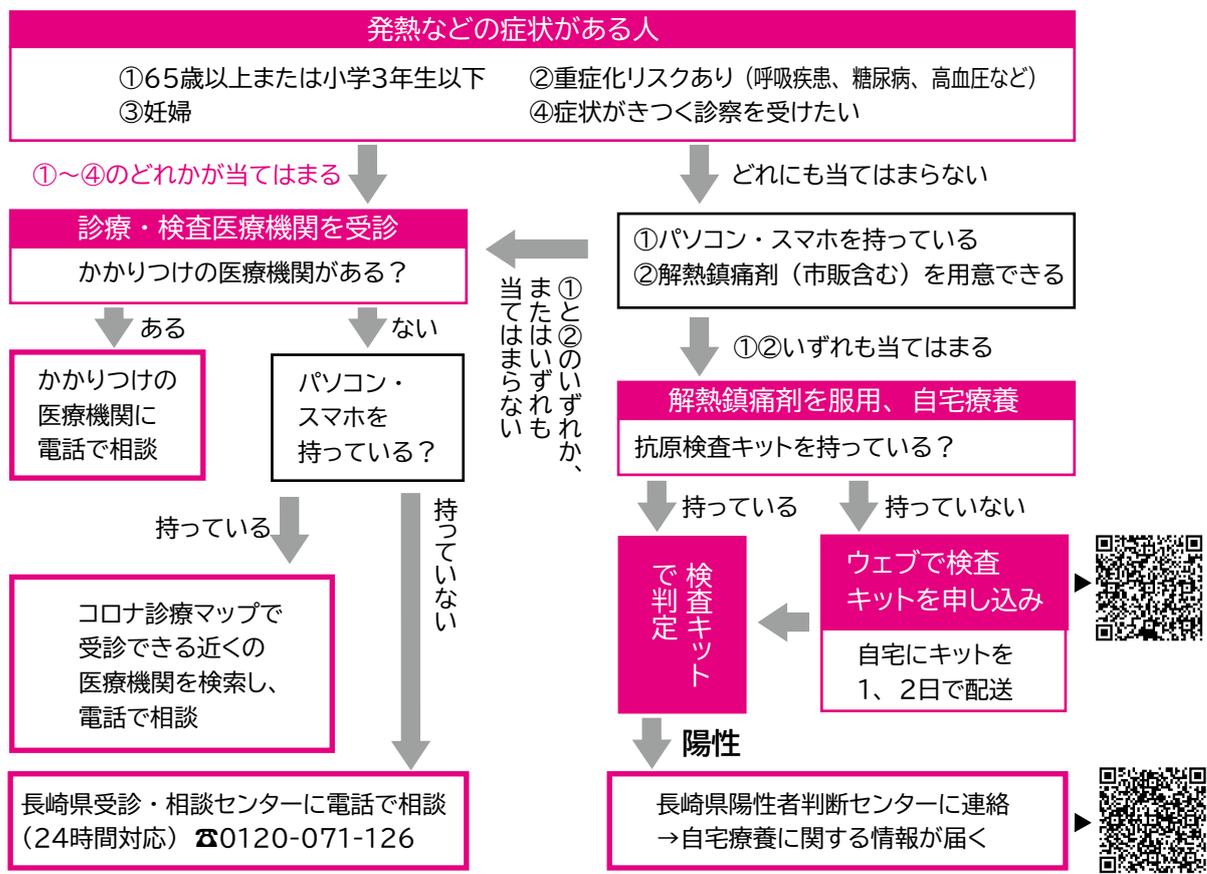
夕方、突然具合が悪くなり、夜に発熱。もしかやと思い、翌日仕事を休み受診。PCR検査を受け、その日の夕方に陽性が判明しました。その日から4日間、倦怠感と40度の高熱。体感では、インフルエンザよりもつらく感じました。

熱が下がったら、激しい喉の痛みが1日、その後、喉の痛みは取れましたが咳が続き、食事も取れず5キロほど痩せました。これまで経験したことがない倦怠感と高熱が続いたときは、いつ治るか分からない不安を感じました。

発熱が続いた時、病院からもらった薬が切れたので、自宅にあった解熱鎮痛剤を飲んだところ、意外に効いたのは驚きでした。喉の痛みも市販の薬で効果がありました。あとは、ハチミツをお湯で溶かして飲み、ひたすら喉を潤していました。療養中は、同僚の差し入れや、職場の理解がとても有り難かったです。

感染経験者の声

診療・検査までの流れ (9月2日～)



※記事は、9月9日現在で作成。国の制度変更などにより、取り扱いが変更になる可能性があります。

■問い合わせ/感染症対策室