



## 30代 男性 Jさんのコロナ体験談(R4.9)

### (症状あり、医療機関受診後、自宅療養したケース)

#### ① 感染判明から療養の経過は？

体調の異変を感じた初日は鼻水だけであり、季節性の鼻炎かと思っていましたが、その翌日(土曜日)の深夜から 38 度台の発熱が出て、月曜の朝になっても熱が引かなかったため、病院で抗原検査を受けたところ、陽性の診断を受けました。その後、5日間自宅療養をし、子の看護のため1日休暇を取ったので、職場の休暇取得は6日間でした。

#### ② 感染が判明したときの心境は？

風邪を引いても発熱をすることがほとんどないため、念のため検査を受けましたが、まさか自分がという心境でした。

#### ③ どのような症状が現れましたか？

38度台の発熱(2日間)、鼻水、咳、喉の痛みがありました。いずれも軽症でしたが、咳は1週間以上続き、完治するまでには時間がかかりました。

#### ④ 感染を経験したときの不安は？

仕事への影響や家族にうつしてしまうこと、子ども(5歳)が感染していた場合に保育園で感染を広げることへの不安がありました。

#### ⑤ 感染した原因に思い当たることはありますか？

全く思い当たることはありませんでした。

#### ⑥ 療養期間をどのように過ごしましたか？(有効な分離方法、防止対策 等)

最初は自分のみ発症したため、自分が療養する部屋を決め、なるべく家族とは接触しないよう努めました。また、妻に協力してもらい、洗面台で使用するタオルを分けることや、ドアノブなどの共用部分の消毒をすること、自分が鼻をかんだティッシュなどのゴミは密閉し、家族が触れないように捨てることなどの対策を行いました。

#### ⑦ 療養中困ったことはありますか？

結局、家族全員が発症してしまったため、食料の調達をどうするのかという不安がありましたが、UberEats やネットスーパーを利用して対応しました。

#### ⑧ どのようなサポートが欲しかったですか？

特にありません。

#### ⑨ 自分の経験からお伝えしたいことは？

自分の場合、最初に鼻水の症状が現れた時点で、家庭内隔離の対策をする必要があったと思いますが、鼻炎や風邪等の症状と判別できず、普段どおり子どもと接していたため、まず子どもにうつしてしまい、その後、子どもの世話をしていた妻が感染することになってしまいました。

家族に幼児がいる場合は身の回りの世話がありますので、家庭内感染は避けるのは容易ではないと思います。家族全員が感染してしまった時のことを考えて食料の備蓄等しておく必要があると思います。