



30代 女性 Iさんのコロナ体験談(R4.8)

(症状あり、医療機関受診後、自宅療養したケース)

① 感染判明の経緯は？

のどの痛みと顔のほてり(発熱)を感じ、県の問い合わせ窓口(受診相談センター)に連絡しました。最寄りの発熱外来を教えてもらい、受診したところ検査で陽性が判明しました。

② どのような症状が表れましたか？

自宅療養から2~3日は39度台の発熱、のどの痛みと咳があり、とてもしんどい状況でした。ふだん、寝込むことがないので、余計に辛い気持ちで、コロナに感染すると、大変であることが身にしみて分かりました。5日ほどで落ち着きましたが、嗅覚がなくなり(カレーや納豆の匂いも感じませんでした)、その症状が1か月弱続きました。

③ 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)

自宅療養では、冷却ジェルシートをあてて寝ると、少し気分がよくなりました。親に、ゼリー飲料やスポーツドリンクを送ってもらいましたが、食料の備蓄なども必要だと思いました。

④ 必要な情報はどこから入手しました？

愛媛県のコロナサイトがメインでした。あと、近い時期にかかった親しい会社の先輩に、メールをして、どのように過ごしたかなど聞きました。最初は、具合が悪く、これが回復するのか…と不安だったので、先輩が「数日寝込んだが、徐々に元気になった」という生の声を寄せてもらい、自分もあともう数日療養すれば元気になるかもしれないと、励みになりました。

⑤ 療養期間を終えた今の気持ちは？

自分が体験するまではコロナは風邪くらいかな？と勝手に思う部分もありましたが、何日か寝込むまでに至ったことや、まとまって会社を休まざるを得ないことを考えると、非常に慎重になる必要がある病気だと感じました。

⑥ どのようなサポートが欲しかったですか？

自宅療養の細かいノウハウ(例えば水分をとる場合、冷たいもの、温かいものどちらがいいのかなど)などの情報やより適切な自宅療養術を教えてくれるサイトなどがあればよいと感じました。(スマホでたくさん検索しました)

また、会社を1週間程度休むことは、正直気がひけました。会社としても、気兼ねなく休める仕組み(社会的理解も含めて)が必要ではないかなと感じました。

⑦ 自分の経験からお伝えしたいことは？

日頃からマスクはつけていましたが、手洗い消毒については、正直、コロナの流行当初と比べ、そこまで慎重には出来ていなかったと思います。コロナ禍が長引き基本的な対策がおろそかになる部分もありますが、そこは油断せず、基本的な対策を徹底することが大事だと実感からお伝えしたいと思います。感染すること自体は、誰にでもリスクがあることだと思うので、感染しても、しっかり静養すれば、回復するというのも私の実体験ではありますが、分かったことでもあるので、とにかく自宅ですっきりと寝て、水分も摂って、休養することが大事だと思います。