



40代 男性 K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 感染判明から療養の経過は？

のどに違和感が2日間ほどあり、3日目に体のだるさと発熱ありました。受診相談センターに電話し、発熱外来の病院を照会し、PCR検査で陽性判明、その日から自宅で療養開始しました。

② 感染が判明したときの心境は？

陰性であるよう祈るような気持ちでしたが、ショックを受けました。職場の人や家族にうつしていないか心配になりました。

③ どのような症状が現れましたか？

38度以上の熱があったのは最初の2日ぐらいまででしたが、その後、平熱に下がることもありながらも微熱は約2週間続きました。同時に主に下半身を中心とする倦怠感が約3週間続きました。職場復帰後もしばらくだるさが続いていたと思います。のどの痛み、違和感は1週間ぐらいで引きました。味覚障害などは特になかったと思います。

④ 感染を経験したときの不安は？

気分が落ち込み、憂鬱な日々を過ごしました。独り部屋にいて眠りも浅く、精神的によくありませんでした。今思えば、割り切って落ち着いた心で休養すればよかったのかもしれませんが、当時はそのような気持ちにはなれませんでした。職場の方への感染を広げていないか不安があり、熱や体のだるさがなかなか治まらず、症状の長期化や後遺症への不安もありました。

⑤ 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)

個室で療養できたため、他の家族からの隔離は可能でした。また、トイレは家に2つあったため分離できました。共用部分はマスク着用でドアノブはたまに消毒、風呂は自分が最後に入っていました。ただし、共用部分のリスクを完全に消し去るのは難しいと感じました。

⑥ 療養中困ったことはありますか？

食事に関しては家族と同居なので問題はなく、療養するために特に困ったことはありませんでした。独り住まいの場合は、宿泊療養施設や配食サービスなどの制度もありますが、日ごろから飲料や非常食などを常備しておくことも大事だと思います。

⑦ 必要な情報はどこから入手しました？

情報は県や松山市のホームページで入手していました。その他ニュースサイトなどからの情報入手のほか、HER-SYSに入力することによる毎日の保健所への体調の報告、保健所職員との電話のやりとりなど、スマホがコロナの療養においても非常に便利であることを痛感しました。

⑧ 自分の経験からお伝えしたいことは？

ワクチンを打ってから約1カ月後の効果が強いはずの時期に感染したこともあり、感染しないためにはワクチンを打っていても警戒を怠らないことが必要だと思います。オミクロン株が主流になり、重症化のリスクはデルタ株ほどではなくなっていますが、症状が長期化したり後遺症が残ったり、精神面でのダメージを負うリスクもあり、かからないに越したことがないことをお伝えしたいと思います。