

Patient Education

COVID-19 の退院指導

本情報の正しい理解と利用のため、下記の

「消費者情報の使用方法と免責事項」をよく読む必要があります。

このトピックについて

新型コロナウイルス感染症は、新型コロナウイルスとしても知られています。肺に感染が生じるウイルス性疾患です。SARS関連コロナウイルス（SARS-CoV-2）と呼ばれるウイルスによって引き起こされます。

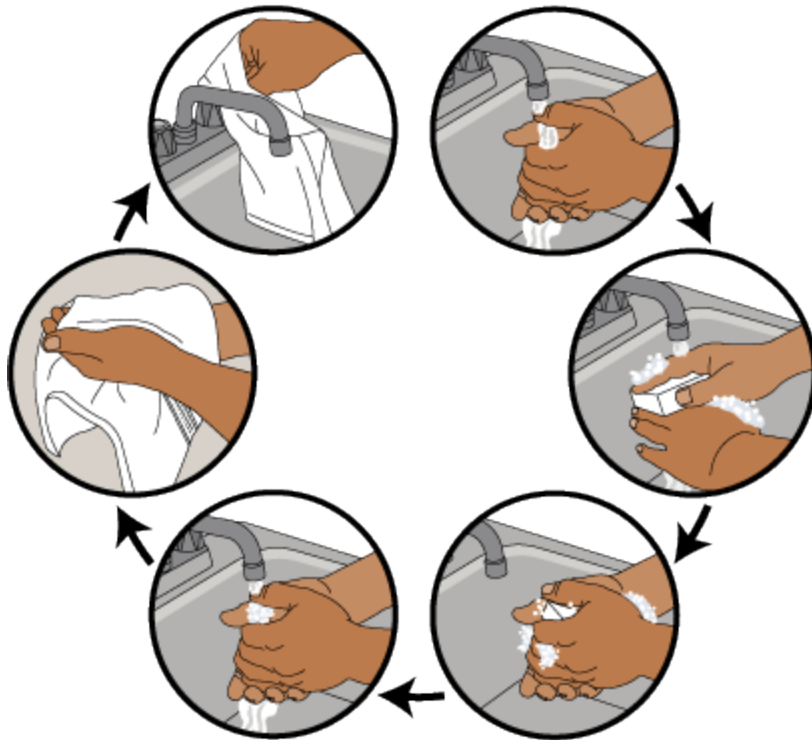
新型コロナウイルスの徴候は、ほとんどの場合、感染してから数日後に始まります。人によっては、徴候を示すまでに時間がかかります。感染の徴候が全くみられない人もいます。咳、発熱、悪寒の震えがあり、呼吸が困難になる場合があります。重度の疲労感、筋肉痛、頭痛、喉痛などが生じる可能性があります。嘔気や下痢を認める人もいます。匂いや味覚がなくなる人もいます。これらの徴候は必ず認められるわけではなく、病気にかかった際に現れたり消えたりする可能性があります。

あなたの会話、くしゃみ、咳などでウイルスを含んだ飛沫が放出され、それが容易に拡散されます。あなたが人の近くで話す、歌う、人と抱き合う、食べ物を共有する、握手をするといった行為をとるときに、ウイルスを他人に感染させるおそれがあります。医師によれば、細菌はテーブル、ドアの取っ手、電話などの表面でも生存し続けるということです。しかし、これは新型コロナウイルスが伝播する一般的な方法ではありません。医師は、あなたに症状がなくても感染が広がる可能性があると考えていますが、それがどのように発生するのかは理解できていません。このため、ワクチン接種が健康を保ち、ウイルスの拡散を遅らせる最善の方法のひとつとなります。

軽症の新型コロナウイルス患者であれば、気分が良くなるまで在宅し、他人に近づかないようにすることが可能です。重症の場合は入院が必要になることもあります。新型コロナウイルス患者の中には、数週間から数ヶ月の間、一部の症状が現れることがあります。新型コロナウイルス感染者は、自分自身を隔離する必要があります。主治医から安全であると診断された場合に限り、他人のそばに近づくことが可能となります。

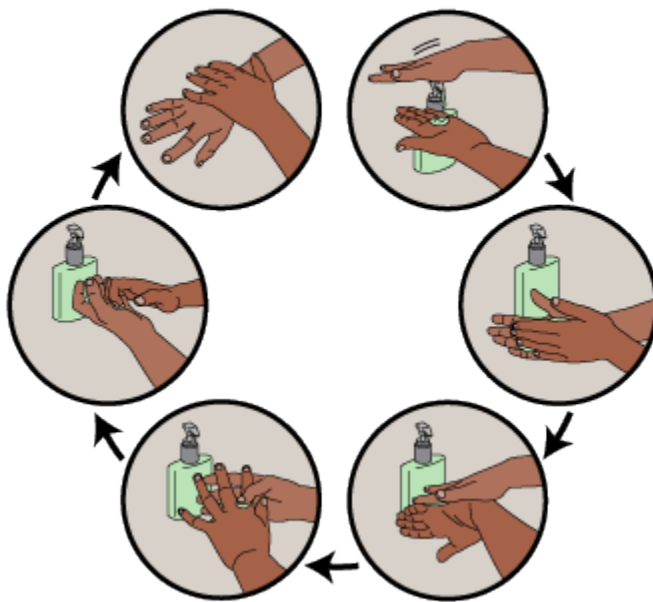
Image Filename

手洗い



20秒間こする

手の除菌



自宅ではどのようなケアが必要ですか？

- 帰宅後の注意事項について主治医に質問してください。主治医の説明がわからない場合は、必ず質問してください。
- 熱で失われた水分を補うために、水、ジュース、またはスープを多めに摂取してください。
- 鼻づまりと咳を緩和するのに低温ミスト式の加湿器を使ってもよいでしょう。
- 横になるときは枕を2~3個使って上体を支えると、呼吸や睡眠が楽になります。
- 喫煙、ビール、ワイン、混合酒（アルコール）などの摂取は行わないようにします。
- 他人への感染リスクを下げるには、感染症が収まった段階で新型コロナウイルスワクチンを接種します。
- ワクチン接種を完了していない場合：
 - あなたが感染していないすべての人の周りにはいる場合は、口と鼻にマスクを着用してください。マスクを着用するようにします。布製マスクは、複数の布の層からなるタイプが最も効果を発揮します。
 - 頻繁に手洗いをします。
 - 可能であれば、他の人から離れた自宅の別の部屋で過ごします。受診する場合のみ、外出するようにします。
 - 可能であれば、家族とは別のトイレを使用します。
 - 他の人に料理を作るのは控えます。

どのようなフォローアップケアが必要ですか？

- 主治医が快復過程をチェックするための通院を勧める場合もあります。その場合は必ず通院してください。通院時は必ずマスクを着用してください。
- 病院のスタッフが感染を防ぐために特別な措置を講じることができるよう、できれば事前に COVID-19 に罹患していることを伝えてください。
- 健康が回復するまでに数週間かかる場合があります。

必要となる可能性がある薬剤は何ですか

医師は次のような薬剤を処方する場合があります。

- 呼吸しやすくする
- 熱を下げる
- 気道と肺の腫れを緩和する
- 咳を抑える

- 喉痛を緩和する
- 鼻水や鼻づまりを改善する

運動制限はありますか

身体活動を制限する必要があるかもしれません。適切な活動量について主治医に相談してください。COVID-19による症状が重症であった場合、以前の体力が戻るのに時間がかかる可能性があります。

その他の治療が必要ですか？

病気にかかっている場合、どれくらいの期間はウイルスを他人に感染させる可能性があるのか、医師は判断できません。このため、病気にかかった場合は、可能な限り他人とは別の部屋に滞在することが重要です。現在では、病気になった場合を守るべき一般ガイドラインについて医師から指示が出されています。人に面会する前には、以下の条件を満たさなければなりません。

- 過去24時間、解熱剤を服用しなくても発熱していない
- 咳や息切れの症状がない
- 最初に症状が出た日、または最初に陽性反応が出た検査日から少なくとも10日間待った後に上記の症状が見られない。専門家の中には、感染症がひどかった場合、20日待つことを勧める人もいます。

新型コロナウイルスワクチン接種については、主治医に相談してください。

どのような問題の発生が予想されますか？

- 水分喪失。これは脱水症です。
- 短期間または長期間の肺損傷
- 心臓障害
- 死亡

医師に電話する必要があるのはどのようなときですか？

- 呼吸が非常に苦しくて、一度に1語か2語しかしゃべれません。
- 呼吸をするためには常に座っていなければならない、横になることもできません。
- 非常に混乱している、または起きていられません。
- 唇や皮膚が青くまたは灰色になり始めます。
- 自分が医療上の緊急事態に陥っているのではないかと考えています。医療上の緊急事態の例としては、次があります：
 - 激しい胸痛。

- 話すことも動くことも普通にできません。
- 話しているとき、じっと座っているときに呼吸が苦しくなります。
- 新たに息切れします。
- 衰弱や眩暈に襲われます。
- 非常に濃い色の尿が出る、または8時間以上尿が出ません。
- 以下のような新型コロナウイルスの症状が新たに発症したり、悪化した場合：
 - 発熱
 - 咳
 - 疲労感
 - 震える悪寒
 - 頭痛
 - 嚥下障害
 - 嘔吐
 - 軟便
 - 手指や足指の赤紫色の斑点

ティーチバック: 理解に役立てる

ティーチバック法を使用すると、提供された情報が理解しやすくなります。スタッフと話した後、学んだことを自分の言葉で伝えます。これはスタッフが各事項をはっきり説明したことを確認することにも役立ちます。理解が困難であった事柄を説明するのにも役立ちます。帰宅する前に、下記のことができるか確認してください。

- 自分の症状について説明できる。
- 呼吸を楽にする方法について説明できる。
- 他人への感染の予防方法について説明できる。
- 呼吸困難、眠気や意識の混濁、指先、爪、皮膚、または唇が青くなった場合に何をすべきか説明できる。

費者情報の使用および免責事項:

この情報は特定の医学的アドバイスではなく、医療提供者から得られる情報の代替となるものではありません。これは一般的な情報の概要にすぎません。病状、病気、怪我、検査、手術、治療、療法、退院指導、ライフスタイルの選択肢に関する情報をすべて含んでいるわけではありません。あなたの健康状態と治療オプションに関する詳しい情報については、かかりつけの

医療提供者と相談する必要があります。この情報によって、医療提供者のアドバイス、指示、推奨を受け入れるかどうかを決定しないでください。かかりつけの医療提供者だけが、どのような治療が適しているかアドバイスする知識を持ち、訓練を受けています。

<https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.