

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、COVID-19 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。

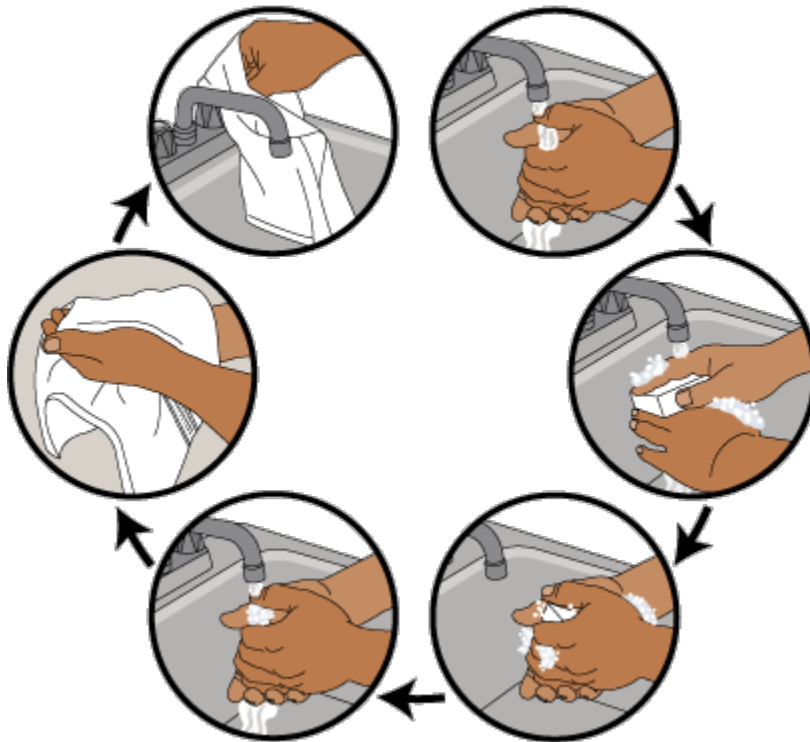
COVID-19の徴候は、ほとんどの場合、感染してから数日後に始まります。人によっては、徴候を示すまでに時間がかかります。感染の徴候が全くみられない人もいます。咳、発熱、悪寒の震えがあり、呼吸が困難になる場合があります。重度の疲労感、筋肉痛、頭痛、喉痛などが生じる可能性があります。嘔気や下痢を認める人もいます。匂いや味覚がなくなる人もいます。これらの徴候は必ず認められるわけではなく、病気にかかった際に現れたり消えたりする可能性があります。

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COVID-19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、他人と距離を置くことが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COVID-19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。COVID-19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。COVID-19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。

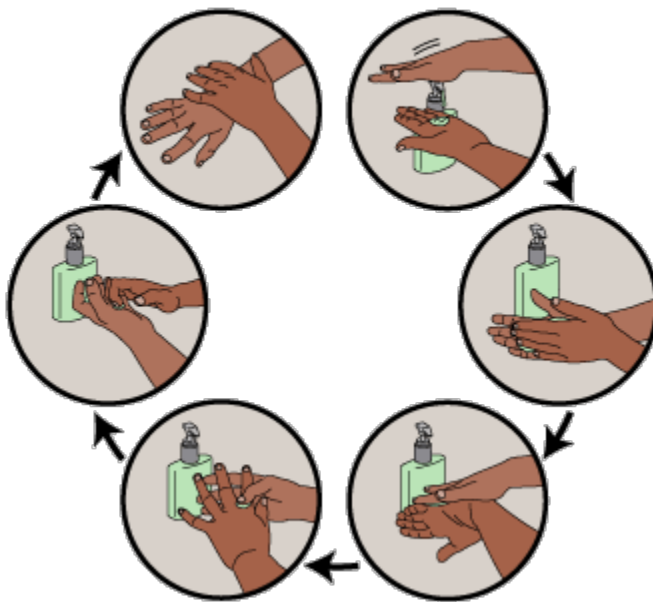
Image Filename

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？

- 退院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。
- 他者への感染リスクを減らすには：
 - 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。
 - 他の人から離れた別の部屋に待機します。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、病気になった場合に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。

- 直近の3日間、あなたが発熱しておらず、解熱剤を服用していない
- 咳や息切れの症状がない
- 最初に症状が出た時点、または最初の検査で陽性反応が出た時点から少なくとも10日間にわたり待機しており、その後上記の症状が認められていない。14日の待機期間を推奨する医師もいます。他の人を避けるべき期間は、症状の重症度や免疫系に問題があるかどうかによって決定されます。

医師によっては、COVID-19の陰性判定検査を少なくとも1日間隔で2回行うよう、あなたに要請する場合があります。医師は、あなたがCOVID-19に再感染するかどうかについても判断することができません。専門家は、COVID-19ワクチン接種が受けられるようになったら接種を受けることを推奨しています。

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

この健康問題を回避するためには何をすれば良いですか？

- 複数の布層で織られた布製マスクまたはフェイスカバーを口と鼻に着用してください。
 - 外出する場合、できる限り自宅で待機することが最良策となります。外出は、食品や薬剤の購入を目的とする場合に限りです。他の人に近づく必要がある場合は、少なくとも1.8m（6フィート）以上距離をとるようにします。
 - あなたがCOVID-19に感染しており、他者と同じ部屋に滞在しなければならない場合、COVID-19に感染している場合は、他の人から隔離された部屋に待機することが最善策となります。

- COVID-19に感染している家族の世話をする場合、場合に応じて、手袋を着用します。
- COVID-19の症状があり、自分の周囲に人がいる場合、他の人から隔離された部屋で待機することが最善策となります。
- COVID-19のリスクが高く、他の人に近づく環境にある場合、
- 布製マスクやフェイスカバーを外した後は、すぐに手を洗ってください。マスクを外すときは、目、鼻、口に触れないように注意してください。
- 頻繁に、毎回 20 秒以上、石けんと水で手を洗います。特に咳やくしゃみの後は徹底してください。60% 以上のアルコールを含むアルコールベースの手の除菌剤も、ウイルスを死滅させるのに有効です。除菌剤を少なくとも 20 秒間手に擦り込みます。
- 人混みを避けます。少人数のグループでも、リスクを伴う可能性があります。できる限り家にいるようにしてください。集団の中になければならない場合は、頻繁に手を洗ってください。屋外にいる場合には、屋内で人々が集まる場合よりもリスクが少なくなる可能性があります。少なくとも 6 フィート (1.8 m) 離れるようにしてください。握手、ハグ、ハイタッチなどの行為は控えます。顔に触れないようにします。
- 市や州のトップなどが、集会できる人数を制限する可能性があります。自宅に待機するよう要請される可能性があり、こうした情報にできる限り従うことが重要となります。
- 移動が必要な場合は、COVID-19 の感染国や感染場所に関する警告を確認し、このようなエリアは避けます。一部の場所では、訪問する前に自己検疫を行う必要があります。このため、旅行前には少なくとも14日間、公共の場や人に接近する場所に出かけないようにする必要があります。
- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュで口と鼻を覆います。肘の内側に咳き込んでも構いません。使用済みティッシュはゴミ箱に捨て、それに触った手をよく洗います。
- 自分の顔に触らないようにします。特に鼻と口の周りは避けます。
- 触れたものや表面は、家庭用クリーニングワイプやスプレーで頻繁に拭き取ります。ラベルを確認して、ウイルスが死滅するよう正しく使います。
- COVID-19 患者の血液、粘液、それ以外の体液に接触する場合は、ガウン、フェイスマスク、手袋を着用してください。これは、COVID-19患者に近い場所にいる場合にも該当します。話したり咳をしたりすることによってウイルスが伝播する可能性があるためです。

医師に電話する必要があるのはどのようなときですか？

- 感染症の兆候。38°C (100.4°F) 以上の発熱、悪寒、咳、痰の増量または、変色などの症状。
- 呼吸の悪化：以前よりも荒く速くなる、または酸素が入らないような気がする

- 仰向けに寝ているときに呼吸が困難になる
- 座っているときに呼吸を楽にするため、前かがみになる必要がある
- 指、爪、皮膚、または唇が青くなる

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、医療従事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手段の選択に関する詳細については、担当の医療従事者にご相談ください。この情報から、医療従事者のアドバイス、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。適切な治療を助言する知識を持ち、そのための訓練を受けているのは、担当の医療従事者のみです。

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.