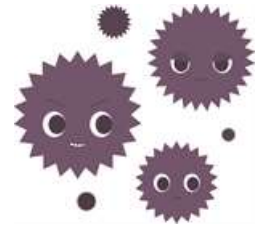




与新型冠状病毒有关的信息 第5弾 新型冠状病毒的体验记录

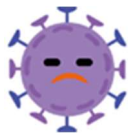


しんがたころなういるすかんれんじょうほう だいごだん
新型コロナウイルス関連情報 第5弾

新型コロナウイルス体験記

距离上次刊载有关新型冠状病毒的信息（今年2月）已经过去半年了。当时稍稍平息下来的那波疫情，在那之后又迅猛地高涨起来，经过第六波之后，到了7月据说又进入到了第七波。

那么这次呢，是我家（住在东京都）的新型冠状病毒的体验记录。2022年新年过后的第六波与这之前的状况有所不同，从身边的亲戚、朋友那里听说到的感染事例一下子就多了起来。我这才实实在在地意识到新型冠状病毒已不再是隔岸观火，而是就发生在自己身边的事情了。



第1天：我丈夫突然发起了38.5度的高烧。到前一天为止他一直说胃痛，因为没有显示出什么所谓新型冠状病毒的症状，所以我还在想怎么可能呢，依然是半信半疑。

第2天：因为前一天我丈夫向公司汇报自己发烧的事时，被告知要花3万日元自费接受15分钟即可出结果的PCR检测，所以这天我丈夫接受了检查。检测结果呈阳性，我丈夫刚刚回到家，马上就接到了来自保健所的联系电话，被询问是否愿意到宾馆疗养。我把我和我儿子是密切接触者的事与有关单位和部门联系了一遍。因为我儿子正好初中毕业，所以好在对学校也没有什么影响，只是春假的计划全部都被取消，我儿子的情绪也相当消沉。我丈夫的高烧快要退下来的时候，喉咙又开始疼起来了。从前一天开始，让他一个人呆在自己的房间里，饭食

ぜんかい じょうほう ことしにがつ はんとし た
前回の新型コロナ情報(今年2月)から半年が経
ちました。あの時少し収まっていた波は、その後ぐ
っと高くなり、第6波を経て、7月に入って第7
波に突入したといわれています。

さて今回は、我が家（東京都在住）の新型コロナ体験記です。2022年が明けてからの第6波はそれまでとは異なり、身近な親戚・友人からコロナに感染した話を聞くことが一気に増えました。新型コロナウイルスはもはや対岸の火事ではなく、自分のすぐ隣にすることを実感した日々でした。

1日目：夫が突然38.5度の熱を出した。前日まで胃が痛い
と話していたが、いわゆるコロナの症状は見られなかった
ので、まさかと思った。まだ半信半疑。



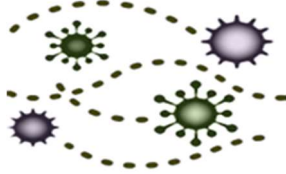
2日目：前日に会社に発熱を知らせたところ、15分
で結果の出る3万円のPCR検査を自分で受けるように指示されたので、この日検査を受ける。陽性と判明し、帰宅するとすぐに保健所から連絡が入り、ホテル療養を希望するか尋ねられる。息子と私は濃厚接触者となったことを関係各所に連絡。息子は中学を卒業したところだったので学校に影響はなくてすんだが、春休みの予定がすべてキャンセルになり、相当落ち込む。夫の熱は下がりかけていたが、喉の痛みが始まる。前日から自室にこもらせ、食事などは私がお盆で運ぶ。洗面

等是我用盘子送过去的。因为洗手间和卫生间等是共用的，所以前前后后的消毒比较麻烦。虽然听说使用一次性的餐具比较好，但也只有筷子用的是一次性筷子，餐具用的还是平时使用的东西。尽可能减少使用卫生间和洗手间的次数。我丈夫使用完之后，他的手可能触摸到的地方我都用酒精喷雾喷一遍后进行擦拭。我自己做过消毒清扫之后也总是反复洗手或是用酒精消毒。到了晚上，我们告诉保健所希望到宾馆疗养。



……感染途径……

我丈夫是乘飞机出过几次差，但是每次都做 PCR 检测，而且一直都是阴性。他也没有参加聚餐等的机会，真想不出是在什么地方感染上的。正如在电视采访中也常常听到的那样，确实确实如此，真不知道是怎么感染上的。另外，据说在发病前后的两天左右病毒的排出量比较多，而我们家晚饭总是一家人一起吃，所以我们也做好了家庭内感染的思想准备。但是，我和我儿子都没有发病，在我丈夫发病两天后做的 PCR 检测中也都是呈阴性。是不是说是否会发生家庭内感染要看情况和时机呢？



第 3 天：输入“东京都 PCR 检测 免费”进行搜索，发现我家附近有好几处东京都认定的检测所。在药店的检测已经预约满了，不过另一处立刻就预约上了。去了一看，在进入到一条小路里有栋冷清的建筑物，检测所就在那栋建筑物的一间房子里。一个身穿白大褂的男性一个人既受理登记也做测试，我多少感到有些不安。在回家的路上，为了应对之后可能会发病的情况，我购买了一些软罐头食品和饮料等食物。虽然表格上

所・トイレなども共用なので、前後の消毒などがかなり面倒。使う食器は捨てられるものがないと聞いていたが、箸だけ割り箸を使い、食器は普段のものを使った。トイレ・洗面所は使用回数をなるべく減らし、夫が使った後は手が触れるところにアルコールスプレーをかけて拭いた。私自身も対応後は常に手洗またはアルコール消毒を繰り返した。夜になって保健所にホテル療養希望を伝える。



感染経路：

夫は飛行機での出張が何度かあったが、その都度 PCR 検査を受けており、ずっと陰性。会食などの機会もなく、どこで感染したのかわからなかった。これはテレビのインタビューでもよく聞く答えだが、本当にその通りで、心当たりがなかった。また、発症の前日2日ぐらいがウイルスの排出量が多いと言われていたので、いつも晩御飯と一緒に食べていた我が家の家庭内感染を覚悟した。しかし、息子と私は発症せず、夫の発症から二日後のPCR検査も陰性。家庭内感染するかどうかは状況とタイミングによるということか。

3日目：「東京都 PCR 検査 無料」と入力して検索したところ、都が認定した検査所が近所に複数あることが判明。薬屋の検査は予約でいっぱいだったが、もう一カ所はすぐに予約が取れた。行ってみると、一本裏道に入ったところのさびれたビルの一室に検査所があり、白衣の男性が1人で受付も検査もやっていた少し不安になった。帰りに、その後発症した場合に備えて、レトルト食品や飲み物など食料を買い込む。結果は翌日届くと書いてあったが、その日のうちに（5時間後）

面写着结果会在第二天通过电子邮件送达，但是实际上，当天（5 小时之后）就收到了是阴性的邮件，儿子和我都松了一口气。

……检测制度……

这次，通过免费接受 PCR 检测，第一次知道了类似这样的许多事情。在东京都以外，伴随着感染人数最多的第 6 波高峰期，检测制度也在不断健全完善，并且不经过保健所的民间的检测也在不断增多，所以和以前相比情况有了很大的不同。只是，地区之间的差异好像还是很大的。

第 4 天：一辆面包车来接我丈夫，他被带到了一家宾馆。因为听说宾馆除了盒饭以外什么都没有，所以就准备了一些杯面和点心等什么的。可是去了之后才知道这些东西已经被准备了很



多，而且盒饭好像还能有得选，看起来情况与以前相比改善了很多。但是，除了领取盒饭以外，不能离开房间，所以每天都是在煎熬中度过。我丈夫说用带来的咖啡器具冲泡咖啡是唯一的乐趣。我丈夫是中年人，有点儿高脂血症，但是因为没有高血压、糖尿病等的既往疾病的原因吧，给开了退烧药，却没给开新冠病毒的服用药等。

……疗养制度……

从 3 月份的数据来看，在东京都，疗养者中的大约一半的人都是在家中疗养，其次多的是正在给安排疗养去处的人，这两者占到了百分之九十。尽管病床、疗养设施有很多空置床位、但是结果却是住院的人以及进入到宾馆等的疗养设施的人还是很少。目前病床的使用率，从全国来看依然是维持在较低的水平，不过也有转为上升趋势的地区，所以今后有必要加以注意。据说，对于在家疗养者很快会给邮送来大量的饮料、食品等，但是，今后如果感染者增多的话，还能不能接受到同样的服务尚不清楚。

いんせいめーる とど
陰性メールが届き息子も私もホッとする。

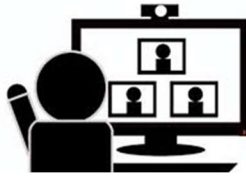
けんさたいせい
検査体制：
こんかい
今回、無料で PCR 検査が受けられるところがこのように沢山あることを初めて知った。東京都以外でも、感染者が最も多かった第 6 波のピークにあわせて検査体制の整備が進められており、保健所を介さない民間の検査も広がっているの、以前とはかなり状況は異なっている。ただ、地域差はまだ大きいようだ。

わごんしゃ むか
4 日目：ワゴン車が迎えに来て夫はホテルに連れて行かれる。ホテルで弁当が出るがそれ以外は何もないと聞いていたので、カップ麺やお菓子なども準備したが、行ってみるとそれらはふんだんに用意されていたとのこと。弁当も一応選べたらしく、以前より状況が改善されていた模様。但し弁当の受け取り以外は部屋から出られないので我慢の日々。持参したコーヒースセットでコーヒーを淹れることだけが楽しみだったとのこと。解熱剤は処方されたが、コロナの飲み薬等は処方されず。夫は中高年で高脂血症気味ではあるが、高血圧・糖尿病などの持病を持っていなかったためと思われる。



りょうよう
療養体制：
3 月のデータを見てみると、東京都では療養者のうち約半数は自宅療養、次に多いのが療養先調整中の人で、その 2 つで 9 割を占めている。病床・療養施設にはかなり空きがあるにもかかわらず、病院に入院したりホテルなど療養施設に入ったりしている人はかなり少ないという結果。現在のところ病床使用率は全国的に低い水準を維持しているが、一部上昇に転じているところがあるので今後は注意

第 5-8 天：我丈夫在宾馆疗养，我在家中远程工作。因为我丈夫的症状比较轻，所以似乎每天都是在开会、会谈中度过的。幸运的是，有电脑、而且工作方面的业务即使不用面对面也可以进行。这期间，我和我儿子的身体状况也没有什么变化，就一直困在家里度过。我们每天的生活就是看书、看电影、看动漫、做饭等，只是时间太多了，这对于我 15 岁的儿子来说每天都受煎熬。他和他的朋友通过智能手机联系，有朋友邀请说要是健康没问题的时候就一起出去吧，可是因为担心万一就让他拒绝了所有的邀请。



第 9 天：时隔一周第一次去单位（首都圈支援・交流中心）上班。我儿子也和朋友一起出去玩儿了。

第 11 天：我丈夫从宾馆回到家里。据他说工作人员说了“PCR 检测还是阳性，但是没有问题。”真的没问题吗？让人半信半疑。为了以防万一，他再次在自己的房间里隔离度日。还是会咳嗽，还有点儿发烧，他说挺难受的。



第 14 天：我丈夫的 PCR 检测结果显示是阴性。第二天开始他就每天都去公司上班。

……隔离期间……

根据厚生劳动省的资料，规定有症状的阳性者“从出现症状之日起经过 10 天以上，并且症状缓解后经过 72 小时以上之后，无需检查就可以返回单位等工作”。无症状的阳性者“自样本采集之日起经过 7 天后可以解除疗养”而密切接触者则是“从发病的同居者开

が必要。自宅療養者にはすぐに大量の飲料・食料品が届いたとのことだが、今後感染者が増えた場合に同様のサービスが受けられるかは不明。

5～8 日目：夫はホテルで、私は自宅でリモート勤務。夫は比較的軽症だったので、ほぼ毎日会議・打ち合わせをして過ごしていた様子。パソコンがあり、業務が対面ではなくても出来ることだったので、幸いした。この間息子も私も体調には変化なく、ひたすら家にこもって過ごした。本を読む、映画・アニメを見る、料理をするなどして過ごした



が、あまりにも時間があり過ぎて 15 歳の息子にはつらい日々だった。友人とはスマホで連絡を取り合っており、元気なら一緒に出掛けようと誘われたが、万一を考えてすべて断らせた。

9 日目：1 週間ぶりに職場（首都圏支援・交流センター）に出勤。息子も友達と遊びに出かける。

11 日目：夫がホテルから出て自宅に戻る。「まだ PCR 検査は陽性ですが大丈夫です」と言われたらしいが、本当に大丈夫か？と半信半疑。念のため再度自室隔離で過ごす。まだ咳も出るし、微熱もあってしんどいらしい。

14 日目：夫はようやく PCR 検査が陰性になる。翌日から毎日出社。

隔離期間：
厚生労働省の資料によると、症状のある陽性者は「症状が出た日から 10 日以上経過、かつ症状軽快から 72 時間以上経ていれば、検査なしで職場等への復帰可能」とされている。無症状の陽性者は「検体採取日から 7 日経過後に療養解

始出現症状等那日算起需要在家待机 7 天”，如果在第 4 天和第 5 天用抗原定性检测试剂盒检测确认为是阴性的话，第 5 天可以解除待机”。

虽然如上所写，但是实际上在测试的结果成为阴性之前也还是一直很担心的。这次因为家庭内的感染没有扩大，所以隔



离期间这么短就都过去了。但是如果接着有谁再感染发病的话，因为隔离期间又要从那时开始算起，在相当长的一段时间里就都无法自由行动，那样的话觉得负担就太重了。

此外，在我的一位朋友家里，因为是从小学 1 年级的小孩子先开始发病，没法隔离，结果全家人一个接一个地呈阳性。正好是入学典礼的时候，而且孩子也挺精神的，可是在入学典礼前后却不得不休息，觉得孩子好可怜。我们家也是，如果是稍微早一些的时候发病的话，正好就碰上了考高中的时期，那就太麻烦了。关于这样的隔离期间，我觉得还是改善一下比较好吧。

我丈夫的症状还算比较轻，即便如此还是持续发烧，他说很难受的。一个多月后的现在，也还会时不时地咳嗽。听说有位朋友因为血液中的氧气浓度在 90 以下，被诊断为中度症状，就在宾馆接受疗养，但是就在疗养中情况最坏的时候，每隔一小时就会接到确认是否生存的电话。还听说要转到医院，但结果还是在宾馆中度过了疗养期。



……后遗症（罹患后症状）……

从新型冠状病毒肺炎发病开始持续 3 个月（至少 2 个月），无法用其他的诊断来说明的症状被称为罹患后症状，现在罹患后症状成为了一个问题。

据报道，特别是关于奥米克戎，即使是

除」。濃厚接触者は「発端となる同居者の発症等から 7 日間の待機が必要」で、「4 日目と 5 日目に抗原定性検査キットを用いた検査で陰性が確認できた場合は 5 日目で待機解除」とのこと。

上記のように書かれているが、やはり実際に検査が陰性になるまでは心配だった。今回は家族に感染が広がらなかったため隔離期間がこの程度で済んだが、もしも続けて誰かが発症すると、またそこから隔離期間がスタートするため、相当長い期間身動きが取れなくなる。これは本当に負担が大きいと感じた。

友人宅は小学 1 年の小さいお子さんから発症したため、隔離もままならず家族全員が次々に陽性になった。



ちょうど入学式の頃で、本人は元気なのに入学式前後を休まなければならず、かわいそうだったとのこと。我が家も、もう少し早い時期になっていたら、ちょうど高校受験と重なって本当に大変だったと思う。この隔離期間については見直しても良いのではという感想を持った。

夫は軽症で済んだが、それでも微熱が続いてつらそうでした。一か月以上経った今も時々咳込んでいます。ある友人は血中酸素濃度が 90 以下となり、中等症と診断されホテル療養となったが、その最中ひどいときは 1 時間おきに生存確認の電話が来たそうです。病院に移る話もありましたが、結局ホテル療養で最後まで過ごしたそうです。

后遗症（罹患後症状）：
新型コロナウイルスから 3 か月（少なくとも 2 か月）続き、別の診断では説明できない症状のこと

感染時の症状较轻,还是有很多人受后遗症所苦。碰巧我的周围没有出现被严重的后遗症所苦的人,但是多多少少咳嗽或是倦怠感会一直持续,觉得还是和流行性感冒不一样。



……疫苗接种……

我们家全家都打完了第二针疫苗,就在要准备预约第三针的时候,我丈夫一个人感染了。或许是疫苗接种过了半年后预防感染的效果就减弱了吧,但是也可以说因为还保持着对于重症的预防效果,所以出现的症状都比较轻。在一位全家人都发病的朋友家中,听说未接种疫苗的 6 岁和 12 岁的孩子发起了高烧,而打完了第二针疫苗的爸爸妈妈和大儿子却几乎没发烧。虽然会有个体的差异,还是觉得疫苗对重症化有一定的预防效果。不过,小孩子们即使是发高烧,也会很快退烧,并不会转为重症化,所以我的一位朋友还在犹豫要不要给小孩子接种疫苗。



关于第四次接种,厚生劳动省的方针是以 60 岁以上的人、18 岁以上有基础疾病的人群以及 BMI (体重指数) 在 30 以上的肥胖人群为对象。今后,将会是在保护危险度较高人群的同时使生活的轨道逐渐恢复正常吧。

※在撰写本文之际,参考了以下的网站:
厚生劳动省“关于新型冠状病毒感染症”、
NHK: 新型冠状病毒特设网站、朝日新闻:
新型冠状病毒专题报道

(2022 年 7 月初) (O)

を罹患後症状と呼び、今問題になっている。
とくにオミクロン株については、感染時に軽症であっても後遺症に悩まされている人が多いという報告がある。たまたま私の周囲には重い後遺症で苦しんでいる人はいないが、多かれ少なかれ咳や倦怠感
は続いており、やはりインフルエンザとは違うという印象を持った。

ワクチン接種:

我が家では家族全員ワクチン接種は 2 回目まで終わっており、3 回目をそろそろ予約しようというときに夫だけ感染した。半年経って感染予防効果が薄れてくるころだったために感染したのかもしれないが、重症化予防効果はまだ保たれていて軽症で済んだとも言える。家族全員が発症した友人一家は、ワクチン未接種の 6 歳と 12 歳の子が高熱を出し、二回接種済みであった両親と長男は熱もほとんど出なかったそうで、個人差はあるが、やはりワクチンには一定の重症化予防効果はあるのかなという感想を持った。ただ、小さい子ども達も高熱はすぐ下がり重症化したわけではないので、ワクチンを接種するかどうかについてはまだ迷いがあるというのが友人の感想だった。

4 回目の接種について厚労省は、60 歳以上の人と 18 歳以上で基礎疾患がある人や BMI (体格指数)30 以上の肥満の人を対象としている。今後は、危険度の高い人を守りながら通常の生活に戻していくということだろう。

※本原稿の執筆に際し、以下のサイトを参考にしました:
厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」、NHK: 新型コロナ特設サイト、朝日新聞: 新型コロナ特集記事
(2022 年 7 月初) (O)