

水分補給に解熱剤… 医師がコロナに感染し、いかに乗り切ったのか

8月13日 金子至寿佳・高槻赤十字病院糖尿病・内分泌・代謝内科部長 毎日新聞



新型コロナウイルスは、感染の「第7波」のまっただ中。感染者数が全国で1日当たり25万人を超えるなど、感染リスクがいつになく高まっています。一方、中国で初めて感染が確認されてから2年半以上が過ぎ、この間、コロナウイルスに関するさまざまな知識が蓄積されてきました。医療が窮迫し、容易に医療機関で受診できなくなっている今、感染したとしても、コロナの知識を最大限生かし、乗り切ることが求められています。地域でコロナのワクチン接種に従事し、多くのコロナ患者の血糖管理に携わってきた高槻赤十字病院の金子至寿佳医師も先月、コロナに感染し、患者の立場を経験したといいます。いかに健康リテラシーを発揮し、コロナを乗り切ったのでしょうか。

引かないのどの痛み

7月16日の夕方、夕食用にと野菜を買いに歩いて出かけたところ、夜になると左の太ももに筋肉痛を感じました。かかとのあるサンダルで、休みながらとはいえ1時間以上歩いたせいでしょうか。太ももをもむと、しばらくは痛みを忘れることができました。しかし、夜になると日光に当たり過ぎた後のようなけだるい疲れで出て、起き上がれなくなっていました。

朝になると、のどにヒリヒリした痛みが走りました。乾燥しているとよくみられる現象で、いつものことかと思いました。ただ、しばらくたっても痛みが引かない。体温を測ると37.1度と微熱があり、気になってPCR検査を受けると、翌日、陽性と判定されました。診察時は細心の注意を払っているので、感染は通勤時の満員電車以外考えられませんでした。

まず、他の人に感染させない対策を講じなければなりません。一番身近な人と言えば家族です。感染が判明したのは、夫が出張から帰ってきた日でした。それから、夫は目が細

かく、ウイルスが付着したエアロゾルも通過しにくい N95 マスクを着けての生活です。もちろん、私もうつさないよう不織布のマスクを着けました。人にうつすリスクを下げるには、このマスクで十分だからです。



不織布マスク = 2020年12月、石田奈津子撮影

幸い、発症は休みに入ってからでした。発症から1週間さかのぼっても、感染リスクには十分注意していたため、職場には濃厚接触にあたる人は一人もいませんでした。そして、10日間の自宅療養生活が始まったのです。

発熱や食事が取れず水分喪失

陽性判定を受けた17日の午後から、熱は39度と急上昇しました。一般に発熱があると平熱の時と比べて1日約500mlの水分を余分に失うため、この分を補ってあげなければなりません。また、食事から取る水分も減っているため、これも補う必要があります。つまり、「発熱で失う500ml + 食べ物に含まれる水分約500ml」を追加で体に取り入れなければなりません。**平熱時は1日あたり1200~1500mlを飲むよう勧められています。追加分と合わせ、2000ml以上を目安に水分を補給します。**考え方を理解し、食事が取れる時にどれくらい水分を取るべきか、取れない時はどうすべきか、自分で計算できるようになっておくことも健康力です。

一方、水分を補給する上で、何か問題点はないでしょうか。私の場合、検診で血液の流れを作るポンプである心臓も、水分を調節する腎臓も異常がないと分かっていたので、水分を2000ml以上を取っても問題はありませんでした。塩分も少しは取る必要があります。糖分の少ない経口補水を準備しました。しかし、何本も飲むと塩分や単糖類を取り過ぎることになります。経口補水とお茶を交互に飲みました。**脱水になると体のつらさが増すだけでなく、腎臓への血流が減って腎臓を傷める危険があるため、注意が必要です。**

また、夏の暑さもあり、熱中症にならないよう注意しなければなりません。これからどれぐらいの熱が続くか分かりません。頭痛や咽頭（いんとう）痛もあるので、解熱剤を飲んで体力を残すようにします。経験上、熱は出はじめが最もつらいです。熱中症予防で隣の部屋のクーラーを付けて、サーキュレーターで空気を循環させました。

解熱剤、体温を下げすぎない

解熱剤にはアセトアミノフェンを使いました。この薬は一般に市販されています。服用後 3~4 時間は熱が下がりますが、その後再び上昇します。私も一旦下がったものの、再び 39 度に戻り、一向に良くなる気がしませんでした。



アセトアミノフェンを含む解熱・鎮痛剤「コロナール」 = 東京都練馬区桜台1の桜台薬局で2022年8月4日午後3時31分、秋丸生帆撮影

ただし、感染に抵抗する免疫力は、発熱によって高まると考えられています。実際、体温が上がるとウイルスの増殖が低下することが知られています。つまり、体は体温を上げることでウイルスと戦っているのです。解熱剤で体温を無理に平熱まで下げる必要はありません。体力が落ちない程度に熱をコントロールする方が、治りは良いと考えられます。体を温めていると自然と汗ばんできます。私は、着替えた服や体を拭いたタオルはナイロン袋に入れて部屋の隅に置いていました。

解熱剤には鎮痛効果もあります。頭痛や咽頭痛が辛い場合、痛みをつらくない程度に抑えるのに服用するのはいいと思います。しかし、解熱剤を頻繁に服用すると、体温を一定に保つ体温中枢のセットポイントを下げ、病気に対する免疫力を弱めることにもなります。私は寝て体を温めていたら、しんどくなくなったので、解熱剤の服用は一旦やめました。

十分な換気で感染防止

口腔内、体、衣類やシーツについているコロナウイルスの数を減らすことも必要です。入浴は昼間の家族のいない時間帯に、窓を全開にして換気した状態で、毎日素早く湯舟に体をつけました。浴槽の湯は自分が使うたびに捨て、その後、次亜塩素酸を浴槽と風呂場

の床に噴霧しました。うがいもまめにしました。うがいをした洗面所は水をため、次亜塩素酸を入れた後で流しました。

シーツも枕カバーも毎日交換しました。次亜塩素酸の洗剤や、洗濯機に熱を加えて除菌する機能がついていたのでこれも使い、風通しの良い庭に干していました。

この間、家族とは部屋を分けて生活しました。自分が寝ている部屋以外のリビングや台所、洗面所、そして風呂は、夜中以外、窓を全開して風通しを良くするよう心がけました。さらに、扇風機2台とサーキュレーターを窓の外に向かってさらに換気をよくしました。

コロナの呼吸苦は間質性肺炎

※筆者提供

医学の言葉は、起こっている場所の名前と、起こっている現象を表すことが多いので、このルールを覚えておくと病気を理解する一助となり健康リテラシーも高まります。

肺胞

肺胞では呼吸によって二酸化炭素と酸素が交換（ガス交換）される。肺胞の壁は風船のように膨らんで酸素を含んだ空気を取り入れ、ガス交換後の二酸化炭素を多く含んだ空気を壁が縮むことで外に出す。

間質性肺炎

間質

肺胞の外側が炎症を起こし分厚くなる。

肺胞の壁が硬くなり（繊維化）、縮んで十分に空気を取り入れることができない。

間質性肺炎を知って、さらに応用してみよう

※筆者提供

健康な肺	間質性肺炎	一般に言う肺炎は？
<p>肺胞 間質 肺の中の血管</p> <p>酸素 二酸化炭素</p>	<p>● 細菌やウイルス</p>	<p>○ 細菌やウイルスと戦う白血球</p>
<p>血管と肺胞の膜を通して呼吸による二酸化炭素と酸素のガス交換が行われる。酸素は濃度の高い肺胞から血管へ、二酸化炭素は血管から肺胞へ自然に移動する。</p>	<p>細菌やウイルスに反応して間質が炎症を起こし硬くなるため、酸素が血管に流れにくくなる。</p> <p>↓</p> <p>歩いたりして体が酸素を余分に必要とする状況になると、酸素飽和度が下がって息苦しくなり、間質性肺炎に気づく。</p>	<p>肺胞の中で白血球がウイルスや細菌と戦うため、痰（たん）がたくさん出て酸素も交換できなくなる。</p> <p>↓</p> <p>安静にしているでも息苦しい。</p>

行政からの生活品は「チェックリスト」 コロナが引き起こす肺炎は、間質性肺炎です。間質性肺炎の初期は、安静にしていると酸素低下に気づきにくい特徴があります。肺胞を取り巻く間質に炎症が起こるため、酸素が肺胞に届きにくくなります。わざと歩いたり、体を動かしたりして酸素の必要量を増やしてはじめて、酸素モニターの数値が下がり、気づくことができます。私はこの知識を利用し、トイレに歩いたときや、入浴後に酸素飽和度をモニターし、間質性肺炎を発症していないかどうか判断していました。

感染防止を目的に、行政からは玄関先に生活品などの置き配があります。私の場合、ちゃんと取りに出てくるか宅配会社のスタッフに離れたところから見届けていただき、本当に感激しました。

送られてくる生活品は、何をすべきなのかを知るチェックリストにもなります。例えば、アルコールシートはドアノブなど自分が触ったところを拭かなければならないとか、ゴミ袋は自分の生活から出るものと別に仕分け、必ず封をしなければならないとかです。



コープぐんまが用意して自宅療養者に配達する食料品（10日分）と生活物資＝群馬県の館林市役所で2021年1月19日午後1時56分、高橋努撮影

新型コロナは一つの災害とも考えられます。健康リテラシーが足りないと、災害弱者になりやすくなります。逆に、健康リテラシーが備わっていると、災害時も自分で考え、適切な情報にたどり着き、適切に読み取って行動することができます。もちろん、感染はなるべく避ける行動や対策を取るのが肝要です。しかし、感染リスクが高まっているのも事実です。もし、感染したのなら、健康リテラシーを十分に発揮し、みなさんも無事に乗り越えてもらえたらと思います。

知っておきたい知識

- ・健康リテラシーを高める方法

1. 情報源が明確なものを使用する
2. その分野の専門による情報にアクセスする
3. 一つの情報だけをうのみにせずいくつかの情報に目を通す
4. 自分の今までの経験、知識とも合わせて考えてみる

・発熱時に補うべき水分量

(食物に含まれる水+経口摂取量+代謝水) - (尿量+便+不感蒸泄)

※不感蒸泄 (ふかんじょうせつ) は汗として感じないで呼吸や皮膚から出ていく水分で、発熱時は約 500 ml。代謝水は細胞が生きていることから作られる水分で、約 350 ml

・解熱剤の目的

高熱で体力が落ちないようにすることが目的です。体温を無理に平熱まで