

周回遅れのコロナ罹患日記。人生初の高熱でオロオロ発熱時に便利だったことを振り返り

2024/9/22 クウネル・サロン

長年続けている「冷えとり健康法」のおかげもあり、25年以上風邪をひいたことがないという整理収納アドバイザーの青木美詠子さん。コロナのいくつもの波を夫婦ともにくぐり抜けてきましたが、この夏、いよいよ陽性に。周回遅れの「コロナ禍」のオロオロを振り返ってくれました。コロナにかかった人も、いま一度おさらい。今後、さまざまな感染症にかかったときに役立つはずです。

四半世紀、風邪すら引いたことなかったのに

この夏、夫婦で初めてコロナにかかりました。夫64歳、私61歳。ふたりとも風邪は25年程はかかったことがなく、インフルエンザも未経験。コロナも初めてでした。まず夫に症状が。朝「熱中症かも」と、しんどそうだったのですが、そのうち熱が39.5度まで上がり、熱に慣れてない私達にはやや緊迫感が。

「まさかコロナ？」とコロナ禍に買った抗原検査キットを出してみると、2年前に期限切れ（検査の液体が干上がってて）。その日は金曜で、病院に行くなら今日かも、と近所の病院に電話してみました。

まず発熱外来があると当てをつけていた病院に電話すると、診察時間は終了していて、翌日以降も新患は難しいかもとのこと。別の病院にかけると、院の外で発熱外来をやっているそう。具合を伝えたら、コロナと熱中症の初期症状は似ている場合もあるみたいでした。

発熱外来は、今でも大混雑でした

病院は、自転車ですぐの距離（5類になってからは、マスクをしての公共交通機関の利用も可能なようですが）。夫は暑さ対策の「アイスノンベルト」（帽子の中に）やネッククーラーをつけて行きました。

病院の玄関先に着くと、看護師さんが抗原検査を（鼻に差し込むもの）。数分後に先生が「コロナ陽性です」と告げられ、「本当にそうなんだ」という気持ちでした。

私のほうは「今は熱も症状もないので検査しても」と言われました。夫も陽性が出ない可能性もあったようで、発熱から1日後とかのほうが、はっきり出るそうでした。

急いで帰宅し、夫は「アイスノン」枕も使って横に。食べられないので、起きた時にスポーツドリンクやリンゴジュース、お茶など飲みながら。寝る前も39.7度でかなり心配でした。

寝室を別にとも考えましたが、急変に気づかないのも怖いので、並べているシングルベッドの頭の方を逆さまに。病人がマスクをするのは苦しいので、私がマスクをして就寝。

寝る前と明け方に窓を開け、扇風機で外に空気を追い出してみました。日中は暑すぎて、冷房のみ（時々、冷房したまま窓を少し開ければよかったのか？考える余裕もなく）。

夫はひたすら眠ると翌朝には38度台に。薬を飲むと36度台に下がり、心から安堵しました。

が、翌日からは37、38度台を行ったり来たり。3日後には40.2度に！この時がいちばん怖く、近くの大病院にも電話してみました。が、ひとつはずっと話し中。片方は「今、発熱の方が多く、もう病院にかかった方は受け入れが難しい」と。

そのうち元気だった私にも38.7度の熱が（人生初）！検査してもらった病院に電話して夫の再発熱を相談しつつ、私も検査へ。夫の発症が金曜、私が月曜。病院は時間外にならず、

幸いでした。

検査の結果は、やはり私も陽性。看護師さんに熱のことを尋ねると「40度になる人もいるけど、今は重症で入院する人もほぼいない」と聞き、少しはほっとしました。「どうなったら急変というか、救急車とか？」と聞くと、「息苦しくて状態がよくない様子」だそう。パルスオキシメーターの数値も確認しましたが、忙しそうで長くは聞けず。コロナ禍から本当に大変なお仕事です。

帰宅後、救急車以外の手段も検索。テレビで見た夜間休日も来てくれる「〇〇ドクター」など。救急車も熱中症で混み合うのかも、サイレンも大げさだし、などの懸念からです。以前より、いろんな会社がありましたが、口コミもさまざま。来てくれたお医者さんの印象でも大きく違いそうです（結局利用はせず）。

その夕方、私の熱は自然に37度台に下がり、少しほっと。そこから鼻が詰まったり、1週間程は痰がよく出ましたが、熱は36度台に。いっぽう夫は36~38度を上下し、一喜一憂。でも40度にはならず、恐怖感は減りました。

その時、熱ってこう何度もぶりかえすのか？と疑問が湧き、検索していたら、「Ask Doctors」というサイトを発見。多くの医師が患者の質問に答える、日本最大級のオンライン医療相談サービスだそう。一部は無料で閲覧可のようですが、私が見たい回答は見られず、月額330円をamazon payで払って有料会員になりました。

私は結局、質問はせず、検索しては具体例を数多く閲覧。細かいことを知りたい私にはとてもよく、「再発熱も多い」「感染者同士はうつし合わないの、家でマスクは不要」など知ることができました。

また5類移行後は「人にうつしやすいとされる5日たって、症状がなければ、マスクで職場復帰も可」のようですが、このサイトでは「病気は昔と変わらず、10日間はうつす可能性もあるので注意」とよく見かけました。

夫は徐々に熱も下がり、やっと8日目から36度台に。喉の痛みも消えたよう。代わりに痰が出るようになりましたが、「ウイルスが減った頃に出やすい」という記述も読み、そこまでは心配せず。でもふたりとも病み上がり感は長く続き、やはりコロナは違うのかなと感じました。

夫は仕事を1週間程休ませてもらったら、その後は偶然長い夏季休暇で静養でき、よかったです。家での感染対策は以前からの知識で行い、感染者同士になってからはやめました。

高熱のときに役立ったものまとめ

ここから、文中以外で役立ったものなど少し。

- 体温計…人数分あると、消毒など考えなくてよいかと。
- 消臭袋…災害時用に購入しておいたもの。今回、ゴミ出しで近所の方に会わないほうが私は安心だったので、出さず。これに入れてゴミ箱で2週間程は大丈夫でした（個人差ありそう）。
- 食料…友達に頼むより、ネットスーパーが気がラクかも。使ったことのない方は、Amazon内にあるネットスーパー「ライフ」も簡単です。私は日頃「置き配」ではないため、インターホンで「風邪をひいてしまって、すぐ取るので玄関の外に置いといてください」と伝えていました（理由は言わない時もありましたが、馴染みの配達員さんもいて）。
- ゴミ…ペットボトルなどの分別ゴミは、作業員の方が手で分けられるので、感染防止の

ため、可燃ゴミで出すそう（ビン、缶は分別で1週間後）。自治体のHPで確認を（私は市役所に電話）。違反で置いてはいかれないそうですが、紙袋に入れて可燃に出しました。日を迫うにつれ、ふたりの病み上がり感も回復。ようやく日常に戻れました。夫も仕事に復帰し、安堵しています。まだかかったことのない方は、発熱外来に当てをつけておくことは大事かと。またこれらは、あくまで私達の場合なので、もっとこうしたら、もあったかも。最近の体験談なども見て、適切にご判断くださいますように。

