

新型コロナウイルス感染症

体験集

～経験した今、伝えたいこと～

令和3年3月

北海道新型コロナウイルス感染症対策本部指揮室

<はじめに>

道では、道民の皆様、お一人お一人の予防意識を高め、感染防止行動を実践していくための一助となるよう「新型コロナウイルス感染症体験集」を作成しました。

なお、本事例集は陽性確認された方からいただいたアンケートを基に、読みやすいようインタビュー形式に再構成しています。

また、「生の声」を可能な限りそのままお伝えする趣旨から、一部、個人の感覚や推測等に基づく発言もそのまま掲載していますので、そうした面に十分ご留意の上、お読みください。

1 20歳代 男性 軽症 **ドライブ中の感染疑い** **発熱・喉の痛み**

「年齢に関係なく感染する時は感染する。ただ日々の感染予防によって確率を下げることは出来る」

2 30歳代 女性 無症状 **職場での感染疑い** **無症状**

「コロナはただの風邪と軽視しない」
「誰もがかかるかもしれないことをキチンと理解して欲しい」

3 30歳代 女性 軽症 **感染経路不明** **発熱・味覚の違和感**

「健康的に毎日過ごしていることがどんなにありがたいことなのか、伝えたい」

4 30歳代 男性 無症状 **感染経路不明** **味覚・嗅覚異常**

「味覚障がい、嗅覚異常は現在も継続しています」

5 30歳代 男性 軽症 **職場での感染疑い** **喉の違和感**

「かなりの対策をしても感染してしまうことがわかったので、やるなら徹底的にやること」

6 40歳代 女性 軽症 **家庭内での感染疑い** **発熱・倦怠感**

「陽性者の体験談、療養中の過ごし方をさりりとでもいいので知っておくと良いと思います」

7 40歳代 男性 無症状 **飲食の場面での感染疑い** **微熱**

「他の陽性者の中には症状が後々まで続いたりといったこともあったので、後遺症へのフォローが充実されると良い」

8 40歳代 男性 軽症 **感染経路不明** **発熱**

「陽性判定後、1人暮らしのため自宅での食料確保をどうしようかと思っていました」

9 40歳代 男性 軽症 **職場での感染疑い** **鼻づまり・嗅覚異常**

「高齢者や基礎疾患のある人と接する場合は、特に気をつけることが重要」

10 50歳代 男性 軽症 **職場での感染疑い** **発熱（自宅療養）**

「できることは全て行い、自身を守ることが、周囲や職場の人を守ることになる」

11 50歳代 女性 軽症 **家庭内での感染疑い** **咳・倦怠感**

「家の中になると緩みがちになっていたので家庭内感染しやすい状況であったと反省」

12 50歳代 女性 軽症 **親戚の集まりでの感染疑い** **微熱**

「親族間の会食であっても油断しない。距離をとり、正面にならないよう座る場所に気をつける」

13 50歳代 女性 無症状 **職場での感染疑い** **咳・掻痒感**

「勤務先で陽性が複数確認された時には、『目に見えなくて怖いね』と同僚と話しをしていました」

14 50歳代 男性 軽症（後に中等症） **職場での感染疑い** **容態急変**

「無症状者や軽症者が多いですが、症状が急変し、肺炎に至ることもある」

15 50歳代 男性 無症状 **職場での感染疑い** **無症状**

「『これを行えば絶対コロナに感染しない』ということは無いのだと思います」

16 70歳代以上 女性 軽症 **家庭内での感染疑い** **無症状**

「本当にどこでもらうか分からないと思いました。手洗い・消毒の徹底はもちろんですが、普段の健康管理がとても大事」

1 20歳代 男性 軽症

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

一緒にドライブに行った友人が発症し、保健所から濃厚接触者とされたため、検査を受けたところ、陽性が判明しました。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

外出時は必ずマスクの着用、店や施設の出入り口ではアルコール消毒、手洗い・うがいも必ず行っていましたし、部屋の換気も時々行っていました。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

〇月〇日	発症
2日後	ホテル療養開始
3日～4日後	高熱、のどの痛み
5日後	のどの痛み
6日～9日後	症状無し
10日後	ホテル退所

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

2週間程度、人と会うことがないため寂しさなどから精神的にしんどくなることがありました。体温が安定しなかったり、のどの痛みによって食事が取れないなど、症状面でも多少辛さがありました。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

年齢に関係なく感染する時は感染する。ただ日々の感染予防によって確率を下げることは出来るので、しっかりと習慣付けて行うようにするのが1番だと思います。

② 30歳代 女性 無症状

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

働いている介護施設でコロナの陽性者が出たことから、濃厚接触者となったためPCR検査行いました。

〇月〇日 PCR検査陰性 無症状

7日後 PCR検査2回目 陽性 無症状

1回目のPCR検査の2日前に陽性になった施設利用者の「むせ込み」対応をしていたので、嘔吐対応もあり、その時に感染したのではないかと考えています。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

出勤前後の検温、うがい手洗いにマスクも着用していました。

外出も自宅と職場、生活用品の買い物しか行っていませんでした。

職場内にはアルコール消毒を各所に設置してあり、休憩食事もソーシャルディスタンスを保ちながら行っていましたし、職員はマスクを着用していた。また、施設内食堂や手すり、エレベーターボタンの消毒も行っていました。

しかし、マスクは不織布マスクではなく、入浴介助時は、職員はマスクをしていませんでした。

利用者は基本マスクはしていませんでしたし、定期的にイベントを開催しており密状態もありました。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

陽性判明の2日後から9日間 ホテル療養（無症状）

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

職場の人や利用者が体調不良になってないか、コロナクラスターで現場職員の業務が増えて、多忙で倒れないか・・・。

免疫力が低下して感染していないか、自分が行っていた業務を代わりに行っている職員や利用者を助けられないもどかしさ等、色々と感じるところがありました。

リモートで出来る業務には限界があると思います。

同居家族の体調に変化ないかと心配でした。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

コロナはただの風邪と軽視しないで、いま一度感染予防を徹底して欲しいと思います。

他人事だと思わずに考えて欲しい。もし感染したらどうするか想定し、会社としてどうするか具体的に考えた方がいい。マニュアルがあってもその通りになんてならないと思います。

若い人は軽症や無症状が多いですが、高齢者や持病をお持ちの人は生命の危機になる事を考えて欲しい。

また、コロナ感染者への誹謗中傷もやめてほしいです。

誰もががかかるかもしれないことをキチンと理解して欲しいです。

③ 30歳代 女性 軽症

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

発熱はありませんでしたが、喉が少しイガイガする感じでした。
(時々、咳が出るくらい)

その後、5日後ぐらいに発熱と味覚の違和感があり、PCR検査を行ったところ陽性判定を受けました。

実家に帰省していたため、家族も検査を受けましたが、結果は陰性でした。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。
また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

帰省していた実家でも、マスク着用・消毒・家族と別の場所で食事をとるなど、対策をしていました。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

〇月〇日 PCR検査を実施。

当日夜に保健所から陽性結果の連絡がありました。

37.0度前後の発熱と味覚の違和感がありました。

(※検査施設で処方してもらった解熱剤を服用)

2日後 宿泊療養施設へ入所

37.0度程度の発熱。

鼻水が止まらなかったため、薬を処方してもらい服用していました。

(※療養期間は、37.0度前後で発熱。味覚の違和感
は入所してから2日程度でなくなり、食事も問題なく
とることができた)

6日後 発症日から10日経過し、症状もよくなり、療養施設を
退所できました。

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

ホテルの部屋に一人していると精神的に参ってしまう気がしたので、
家族や同僚と連絡をとるようにしていました。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

感染はしたものの、症状は軽症であったため、生活に影響はなかつた
ですが、やはり自分が感染したことで、周りに迷惑をかけてしまつた
という罪悪感はずっと残ると思います。

また、後遺症が長引いて完全回復できていない方もいるみたいなので、
まずは予防を徹底すること、自分が感染してしまうと周りに迷惑が
かかるということ、そして健康的に毎日過ごしていることがどんなに
ありがたいことなのか、伝えたいと思いました。

4 30歳代 男性 無症状

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

○月○日 咳の症状のまま出勤
1日後 発熱
2日後 発熱、咳、味覚異常
3日後 PCR検査実施
5日後 ホテル療養開始
10日後 ホテル退所

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。
また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

外出では、マスク着用の徹底はしていたものの、職場内でマスクを常に着用して行動していませんでした。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

味覚異常、嗅覚異常は現在も継続しています。

なお、現在は症状がないものの、1ヶ月半程度、足のむくみにより寝付きが悪かったことがありました。

また、こちらも現在は症状がありませんが、1ヶ月程度、入浴時に抜け毛が通常の倍以上となっていました。

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

ホテル療養中は、非常に丁寧にご対応いただき、文句などありません。

ん。全て税金で面倒をみてもらったことに申し訳なさがあります。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

私の咳のため、周囲に感染を広げた可能性が否定できないことから、なんてことない症状でも、他人を守るために外出は控えるべきだと思います。

⑤ 30歳代 男性 軽症

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

職場で感染者が発生し、同じ部屋で勤務する職員がPCR検査を受診することになり、私も受診し、その結果、陽性と判明しました。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

自宅以外はすべてマスクをし、帰宅したら必ず手洗い、うがいを実践していましたし、食事以外ではマスクを外すことなく、通勤時は手袋をしていました。

思い返すと、職場に着いたときには、最低限、指先消毒を行えば良かったと思います。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

熱などの症状は一切ありませんでしたが、喉の違和感と鼻腔の痛みが2、3日続きましたが、味覚障害、嗅覚障害はありませんでした。

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

持病があり、免疫抑制剤を服用していたので症状が悪化しないか不安でした。

また、家族に感染させていないか不安でした。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

かなりの対策をしていても感染してしまう事がわかったので、やるなら徹底的にやることだと思います。

また、身近に感染者が出たら、できるだけ家族等との接触は避けるようにすることも大切です。

一番大事なことは、日頃から感染リスクを意識して生活し、手洗いがい、マスク等の対策は今後も徹底していきたいです。

⑥ 40歳代 女性 軽症

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

家族が通う施設で陽性者が発生し、後に集団感染と認定されました。

〇月〇日 家族が検査対象者となり、検体採取当日に陽性判明。

1日後 当該家族の濃厚接触者として検査し、陰性。

2日後 当該家族の入院に同伴。

3日後 症状が出現したため検査し、陽性。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

マスク、手洗い、消毒。

家庭内ではマスクはしていませんでした。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

症状は発熱（38℃台）及び倦怠感で、発症してから数日間続きました。倦怠感が強く、同伴の家族の世話もできない状態でした。

数日後に味覚・嗅覚障害出現しましたが、約10日程度で回復した。

発症から約10日後に退院したが、その後も2ヶ月程度は倦怠感が持続していた。

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

自分が陽性になったことは、知人や家族に話すことはありました。

個人情報への漏洩や誹謗中傷はありませんでした。

陽性になった場合の情報が少なく、また、突然だったため、どうしても良いのか困りました。

同じ立場の陽性者（家族が陽性になり、家族内で感染）とつながる機会や体験を知る機会がほしいと感じます。

自分の症状がつらく、寝たきり状態だったときに、家族をみてる人がいなくてつらく、自分よりも家族が、どうなるのかと不安が高まりました。

ただ、入院していたので何かあればすぐに対応してもらえる安心感もありました。

入院中に入浴やシャワー浴の利用がしばらくできず、不快感もありました。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

基本の行動（マスク、手洗い、消毒）などを守ること。

陽性者の体験談、療養中の過ごし方をさらりとでもいいので知っておくと良いと思います。

7 40歳代 男性 無症状

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

出入りしていた飲食店で、陽性者が複数発生、クラスターとなり、濃厚接触者とされたので、検査を実施し、検体採取当日に陽性と判明しました。（無症状でした）

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

マスク、手洗い、アクリル板の設置は行っていました。クラスターとなったお店では、マスクを外して喫煙や飲食をしていました。換気や消毒もしていませんでした。（カラオケあり）

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

陽性判定後、検体採取日の2日後に療養施設入所。
検体採取日の2日後に37℃台の微熱があり、4日後まで微熱が継続した他は症状はありませんでした。
検体採取日の12日後に療養施設退所。

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

自分が陽性になったことは、周囲にはそこまで知られていませんでしたが、知っている友人・知人達はいつもと変わらずに接してくれました。友人は療養中に気遣って連絡もくれました。
（自分はほぼ症状がなく、元気だったので、徐々に連絡は減ってい

きました。）

クラスターとなりましたが、感染はお店に出入りしていた人々にほぼ限定されており、感染が拡大することがなかったので良かったです。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと 療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

感染予防には、基本の行動（マスク、手洗い、消毒）などを守ることです。

また、療養後の心のケアや周囲が今まで通りに接することで、感染者がスムーズに社会復帰できるような普及啓発が必要と感じています。

自分は元気に明るく過ごせましたが、他の陽性者の中には症状が後々まで続いたり、覇気がない等といったこともあったので、後遺症へのフォローが充実されると良いと思います。

⑧ 40歳代 男性 軽症

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

発熱の症状があり、病院を受診したところ、PCR検査の受診を勧められ、結果、陽性となりました。

1人暮らしのため、家での接触もなく、職場の感染対策（マスク着用や感染防止シートの設置）や発熱前の人との接触状況（周囲の職場の同僚は年始の休暇や在宅勤務で不在）からも、どこで感染したのか心当たりがありません。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

発熱前は、年末・年始の休日でしたが、帰省はせず、外出はマスクを着用の上、1人で自宅付近のスーパーでの買い物や自炊をしない日は、飲食店・コンビニ弁当での食事程度でした。

自宅での手洗いは実施していましたが、消毒アルコールは所有していなかったため、ドアノブ等の触れる部分の消毒は行っていませんでした。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

- 〇月〇日 陽性判定。38℃超えの発熱あり。
- 1日後 自宅療養。39℃超えの発熱あり。
- 2日後 宿泊施設へ入所。37℃超えの発熱あり。
- 3日後 37℃超えの発熱あり。
- 4日後 解熱剤なしで平熱に戻る。
- 8日後 発熱後、2週間経過し、発熱等の症状が無くなったことから療養施設を退所。

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

陽性判定後、1人暮らしのため自宅での食料確保をどうしようかと思っていました。早くに宿泊施設での療養ができたため、特に問題はありませんでした。

発熱の症状はありましたが、特に不安に思うことはなく、宿泊施設では快適に過ごせました。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

マスク着用や手洗い、密を避ける等の基本的な対策を徹底するしかないと思います。

⑨ 40歳代 男性 軽症

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

職場内で感染者が増えてきたことから、保健所から感染者と席が近い職員を検査するよう進められたので、受けたところ陽性となりました。

職場内では、一部ビニール等による仕切りが不十分（飛沫防止のパネルが低く幅は短い）でしたが、その後は改善しました。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

出勤時や外出時などは常にマスクを着用していましたし、手洗いも意識的に実施していました。

こまめに（昼食前）に手指消毒することが足りなかったのかもしれない。

職場でも飛沫防止のビニールを設置したり、手指消毒アルコールを出入り口に備え、必ず消毒してから入るよう周知されていましたが、一部職員の飛沫防止対策が不十分だったのではないかと考えています。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

○月○日 宿泊療養施設へ入所。

鼻のつまりがあり、嗅覚が鈍くなりました。

5日後 発症日から10日が経過したことから、療養施設を退所。

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

施設に入所した当初、症状が軽かったものの、重症化することがないか不安でした。

また、家族を含めてプライバシーが守られているか気になりました。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

無症状や軽症の方が多いと聞いているので、自分は感染しているかもしれないという意識を持って、マスクや手洗い、消毒など、個人ができる感染防止対策を日々、しっかり行っていただきたいと思います。

また、高齢者や基礎疾患のある人と接する場合は、特に気をつけることが重要と感じました。

10 50歳代 男性 軽症

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

家族が通う社会福祉施設で、コロナ陽性者が発生したとのことで、通所する家族がPCR検査を受けたところ、陽性が判明しました。

それに伴い、濃厚接触者である家族もPCR検査を受けることとなり、自分も検査を受けたところ、陽性が判明しました。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

日ごろから、マスク着用や小まめな手洗いなど、感染防止に努めていましたが、施設に通う家族が、日常的に介助が必要な状態であり、感染症状も出ていなかったことから、普段どおり介助等を行っていたため、感染してしまいました。

職場や通勤などで気を付けるだけでなく、家庭内においても、対策の励行が大切と感じました。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

家族の介助が日常的に必要なことから、保健所から自宅療養とされました。

38度台の熱が2日ほど続き、次の日に37度台となり、4日目には、36度台となりました。

72時間の観察期間を経て、保健所の医師から自宅療養期間の終了の診断を受けました。

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

自宅療養のため、市から自宅療養セットとして食料や消毒液が送られてきたのは助かりましたが、療養期間すぐではなかったため、当初は自宅にある食材等のみで、自宅療養期間中の食事が賄えるかの不安がありました。

また、毎日保健所からの電話があり、体温や体調についてのコミュニケーションができるため、安心感がありましたが、自宅療養期間終了の判断時にPCR検査があって、陰性の判定があればより安心できたと思います。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

だれもが経験したことのない疾病であり、たまたま軽症ですんだものの、重症になれば死亡する可能性も大きく、後遺症の懸念もあることから、やはり感染防止のために、マスク着用、手洗い、手指消毒、ソーシャルディスタンスの維持、飛沫防止パネルの設置など、できることは全て行い、自身を守ることが、周囲や職場の人を守ることにになるので、怠らずに続けてほしいと思います。

11 50歳代 女性 軽症

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

寒気がしましたが、その夜は熱もなく就寝しました。翌日は熱も寒気もしなかったため、そのまま仕事をしましたが、夕方から急に倦怠感が始まり、その夜から咳が出始めました。

次の日から4日間は、熱はありませんでしたが、身体中に筋肉痛のような痛みがあり、起き上がるのが辛い状態で、ベッドからトイレに行き戻ってくる数mの移動で呼吸がゼーゼー、食欲もありませんでした。

寒気がした日から5日後に病院へ行ったら陰性の結果となり、次の日に陽性確定で入院となりました。

どこで感染したのかははっきりとは分かりませんが、家庭内で感染したのではないかと考えています。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

職場では常にマスクを着用し、換気も適宜行い、空気清浄機も完備。お客様が入替わるたびに消毒、入れ替わる時には顔も洗ったり、咳やくしゃみなどしたお客様がいた場合は、着替えをしたりしていました。

外出時はマスクを着用、極力、物を触ることは避け、その日1日の出かける場所は1箇所とするよう心がけていました。

家の中ではマスクはせず、手洗い消毒はしていましたが、口を覆うこともなく、談笑しながら食事やテレビを見たり、お風呂も消毒もしなく普通に入浴していました。トイレも手は洗っていましたが、便座など消毒はせず、トイレ掃除をする程度でした。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

〇月〇日 陽性確定 入院

この日は食欲も戻り食事ができた。熱は36度台。

咳は止まらず薬を服用。咳が出てあまり良く眠れなかった。

1日後 熱は36度後半から37度前半、咳が止まらずベッドの上で横になる時間が多く、食事もし少ししか食べられず。少し強い咳止めの薬を飲み、夜は熟睡できた。

2日後 前日の様な苦しさはなく、熱も36度前半。咳は依然出る。

3日後 熱は36度台。だるさもなく、起きて動ける時間が多くなってきた。

4日後 熱は36度前半。咳は出る。ゼーゼー治らず、あくびが困難。

5日後 熱は36度前半。咳は出る。この日退院になり、病室から出口までの移動が辛く、咳やゼーゼーというのが辛かった。

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

入院中は病院なので「症状が悪くなくても大丈夫」という安心感はありませんでした。ただ、「いつ退院なのか？どんな治療をされるのか？」がわからず看護師さんに聞きました。

コロナに感染した看護師さんの話を聞ける事があり、その部分だけで少し安心できました。体験した人の話を聞いたかったので、看護師さんが話を聞かせてくれ、話を聞いてくれたことが良かったです。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

家の中になると緩みがちになっていたので、家庭内感染しやすい状況であったと反省しています。職場も家の中も人と接するのは同じなので、マスク着用、よく触る場所の消毒換気は大事だと思います。そしてコロナの症状は様々。少しでもいつもと違うという事を感じたら 家の中でも隔離、即病院で検査をした方がいい。そこからの広がりを防ぐ事ができると思いますし、もちろん感染しない身体作り、食事の栄養や適度のストレス発散など、自分も気をつけていきたいと思っています。

12 50歳代 女性 軽症

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

親戚内で集まりがあった後、「親戚がコロナに感染した」と連絡がきました。

その後、地元の保健所から連絡があり、検査で陽性判定を受けました。（家庭内でも発生がありました）

同時期に咳と喉の痛み、37.1～3℃の微熱が出た時もありましたが、すでに解熱していてあまり気にしていませんでした。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

手洗い、手指消毒は欠かさず、外出時は（仕事時も）二重マスク（不織布マスクの上にウレタンマスクを着用）で気をつけていました。

水分補給をしているときに話しかけられても、ゼスチャーで待つと合図し、マスクをつけてから会話をしていました。

親戚（道内外から来訪）の集まりがあり、自分は会話時はマスクをしていたが、していない親族もいました。食事の時はマスクを外し会食しましたので、今思うと親族内で距離を取る事や食事のタイミングをずらすなど配慮が必要だったと感じています。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

陽性判定の翌日に保健所の送迎でホテル入所しました。

毎日スマホでQRコードを読み込んで体調を報告すると看護師さんから電話がありました。

途中微熱が出たこともありましたが、解熱剤を飲むことなく平熱に戻

り、発症から10日経過し症状もなくなったので、退所できました。

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

ホテル入所中に微熱が出た時もありました、体調を報告するとすぐに看護師さんから連絡があり、安心できました。

症状がない人には看護師さんからの連絡はないと聞きますが、2～3日に1回くらい連絡があっても良いのではないかと思います。

ホテルの部屋は、広く居心地は良かったです。仕事で関わった人から「陽性になった」、「陰性だった」などの連絡が入って気がかりでした。

自分に関わった多くの人達が検査を受けていると思われたので、一人でも陽性にならないよう祈る気持ちでしたし、非常に気になっていましたので、方々に電話やLineで情報収集をしてしまいました。みんなの検査結果がどうなるのか気がかりで、あまり食欲はありませんでした。

「二重マスクでがんばっていたのにね」と頑張りを認めてくれる友人もいて、励みになりました。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

親族間の会食であっても油断しない。

距離をとり、正面にならないよう座る場所に気をつける。

できたら時間差で食事をとるか、会食をさけるなどの配慮が必要だと思います。

13 50歳代 女性 無症状

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

勤務先の医療機関で陽性者が複数発生し、集団感染と認定されたことから、検査対象者となり、検体採取当日に陽性が判明しました。症状はありませんでした。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

マスク、手洗いはもちろん、施設内ではゾーニングを守っての行動を心がけていました。

自宅内ではマスクは未着用でした。

(家族が濃厚接触者となり、その後検査で陽性判明)

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

検体採取日の2日後に療養施設へ入所しましたが、無症状で経過しました。

検体採取日の10日後に療養施設退所。

療養施設退所後に咳（咳き込んで止まらない）が2ヶ月続いたほか、背中の掻痒感がありました。

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

勤務先で陽性が複数確認された時には、「目に見えなくて怖いね」と同僚と話しをしていました。

自分は症状がなく、「ただの風邪」程度と感じていましたし、基本的にポジティブな性格で忘れっぽいので、困った時もなんとかできました。

家族が感染し、陽性になったことで、職場からの圧力とを感じる言動がありました。

自分の上司からは自分の行動を監視されているような言動があり、なら感染と関連のないことも言いふらされ、プライバシーの侵害とも感じられました。

近隣住民などからの苦情や誹謗中傷はなかった。

(労災ではなく有給扱いになった)休業していたことで各種支払いにも影響した。

休業者への経済的な支援、フォローを手厚くしてほしい。

医療保険があり、保障もあった。助かった。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

基本の行動であるマスク、手洗い、消毒などを守ることです。

14 50歳代 男性 軽症（後に中等症）

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

38度弱の発熱の症状があったので、2日間、解熱剤（市販薬）を服用しながら仕事をしていました。

その後、1日のお休みを挟み、症状が軽くなったことから、3日間勤務しましたが、翌朝、再び39度弱の発熱と咳の症状が現れたので、直ちに職場や所管保健所に連絡をとりました。

同日、唾液検体によるPCR検査を実施し、陽性の告知がありました。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

常時、マスク着用、こまめな手洗い・手指消毒など、基本的な感染防止対策は実施していましたし、私が執務する部屋には、飛沫防止パネルや出入口・室内の消毒液が設置されるなど、必要な感染対策は行われていたと思います。

ただし、職場全体としては、トイレや手洗い場等は共有であり、同じフロアには、集団感染が発生していた部門もあったので、こうした面には支障があったのかもしれない。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

- 〇月〇日 自宅待機。宿泊療養施設入所調整。発熱は38度未満。
倦怠感・咳（軽症）。
- 1日後 宿泊療養施設へ入所。咳止め薬が処方される。
症状変わらず、食欲減退。
- 2日後 朝から倦怠感や咳等が続き、血中酸素飽和度も90～93%と低く、改善せず。
- 3日後 前日同様、倦怠感や咳等が続き、血中酸素飽和度も90%

未滿が続き、症状悪化。

療養施設担当看護師が、待機医師に連絡を取り、入院調整。
午前11時頃、救急搬送となり、入院。

CT肺炎像あり。

新型コロナウイルス感染症肺炎の診断（中等症）。

個室管理。酸素吸入、投薬治療（ステロイド薬・咳止め薬）。

→ 症状改善し、入院から9日後退院

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

宿泊療養施設入所時には軽症状態でしたが、急激に症状が悪化し、救急搬送となり、10日間の入院治療を要することとなりました。

宿泊療養施設を退所した入院初期には、呼吸苦などが続き、酸素吸入量もカニューレ（鼻からのチューブによる酸素吸入）の限界値であったので、症状の急変と、その重症化の程度には、不安がよぎりました。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

無症状者や軽症者が多いですが、前述のとおり、症状が急変し、肺炎に至ることもあるので、正しい知識を身に付けた上で、日々、基本的な感染防止対策を実施するとともに、油断することのないよう、心掛けていただきたい。

また、発熱や咳など症状がある場合には、職場を休むことを原則とされたい。

幸いにも、自分は職場において陽性者には出ませんでした、「自分だけは大丈夫」という過信は禁物だとお伝えしたい。

15 50歳代 男性 無症状

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

職場でコロナに感染している者がいることが判明したため、PCR検査を実施したところ、自らも陽性が確認されました。

陽性になる前、喉の調子が少し悪かった（声がかすれた）ですが、それ以外、特に体調に変化はなく、コロナに罹患（陽性）後もずっと無症状で過ごしています。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

出勤時や外出先から戻ってきた際、帰宅した際などは、なるべく手洗いやうがいをを行うようにしていました。

職場の机の前には、ビニールシートで飛沫感染防止対策を行っていましたが、職場内では、感染者が固まって発生している場所もあり、どれだけ効果があったのかは不明です。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

PCR検査の結果、陽性になり、その後、1週間程度、ホテルで療養しましたが、特に熱が上がるでもなく、食欲が落ちるでもなく、普段通りの生活を送ることができました。

味覚がなくなる、髪の毛が抜けるなど、職場では後遺症に悩んでいる者も複数いますが、自分はそのような後遺症も発生しておらず、本当にコロナだったのか、どこで罹患したのか、不思議に思っています。

（経過等）

〇月〇日	PCR検査を受診
1日後	陽性が判明
3日後	ホテルに入所
10日後	ホテルから退所
11日後	職場に復帰

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

療養期間中は、パソコンを持ち込み、テレワークを行っていたので、ある程度、仕事はこなせましたが、これまで、1週間も休むことはなかったので、復帰する際のことを考えると精神的に憂鬱になりました。

また、10日間の療養期間が過ぎたからといって、検査も何もせずに社会復帰することに不安を感じました。

諸刃の剣であることは承知の上で、療養期間終了後には、再度、PCR検査を行い陰性を確認すべきと思いました。特に自分のように症状がでていない人は、本当にウイルスを人に移さないレベルになっているのか、不安に感じました。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

「これを行えば絶対コロナに感染しない」ということは無いのだと思います。日々のこまめな手指消毒だとか、手洗いやうがいの励行が大切だと思います。

また、コロナに感染してしまうと、「家族に迷惑をかけた」、「職場に迷惑をかけた」という負い目を感じます。これからは、いつ、誰がコロナに感染してもおかしくないので、クラスターだ、何だと過度に騒ぐのはいかがかと思います。

報道も過熱し過ぎていると思います。コロナもそのうち、風邪と同じような病気になるのかもしれない。

16 70歳代以上 女性 軽症

■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

夫が発熱等の症状を訴え、近くの病院で検査を受け、陽性が判明しました。数日後に自分も PCR 検査を受けたところ、陽性が判明、同じく同居の孫も陽性となりました。

夫が発症する数日前に孫のアルバイト先で陽性患者が出ており、孫からの感染の可能性が高いのではないかと考えています。

■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

孫と同居することになったため、孫がウイルスを持ち込む可能性を考えて、自宅内でもマスクを着用していましたが、次第に予防意識が薄れ、マスクを外すこともあったことが影響していたと思います。

趣味のサークル活動では、マスクの二重着用、手洗い・消毒の徹底はしていました。今回サークル参加者が濃厚接触者となりましたが、陽性者が出なかったことは良かったと思っています。

■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

○月○日 陽性判明、同日病院へ入院。アピガン処方され、内服開始。

発熱はなく、自覚症状もあまりありませんでしたが、血中酸素濃度が低下していたため、酸素投与を受けました。

話をしていると咳が出て止まらなくなり、空腹が強いことが気になりました。

酸素が外れ、体調が回復したので、20日後の退院できました。

現在も咳が時々出て、右胸付近に痛みが生じることがあります。

(コロナの影響なのか、元々弱い心臓の影響なのか、他の理由なのか

は不明です)

体力が低下し、集中力が続かないため、様々なことへの意欲がわかないことが今の気がかりです。

■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

感染予防には気をつけていたつもりだったので、夫が陽性になったことがとてもショック、夫が入院してから自分が検査を受けるまでの間、自分が感染していたらどうなるのかと不安を抱えていました。

万が一に備え、自宅内を片付けるなどもしていました。

自分が陽性判明し、分かった当日に保健所が調整して入院させてくれたことは、非常にありがたかったです。

また、入院した当初は食が進みませんでした。おいしい食事を提供していただいたことで元氣になれたと思っています。

自分が陽性になったことはあまり周囲に伝えていませんでしたが、何かで知った友人数人が入院中に連絡をくれ、励ましの言葉をもらって元氣が出ました。

■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

皆さんすごく感染予防には気をつけていると思いますが、本当にどこでもらうか分からないと思いました。手洗い・消毒の徹底はもちろんですが、普段の健康管理がとても大事だと思います。

今振り返れば、食事が雑になっていたり、孫の生活ペースに合わせて夜が遅くなったり、自分の趣味活動にのめり込み過ぎて負担が大きくなったりしていたと思います。

しっかり食事を摂ること、睡眠時間を確保すること、疲れをため込みすぎないこと、といった当たり前のことを続けることが大事だと思います。

退院後、治療中の病気でかかっていた病院に行ったら、コロナ陽性患者だったことを理由に拒否され、つらい思いをしました。

まだまだコロナのことは知られていないと感じました。

～ 正しく理解し、思いやりのある行動を ～

道民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症への対応が長期化する中で、感染された方々やそのご家族、そして医療・介護従事者の皆さんをはじめ、私たちの生活を支えてくださっている関係者の皆さんが、いわれのない偏見や差別、心ない誹謗中傷やいじめなどにより心を痛め、傷つき、悲しんでおられます。

このような差別やいじめなど心ない行為は、決してあってはならず、許されるものではありません。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、この感染症に対する不安をお持ちの方も多いと思いますが、基本的な感染防止対策を取って行動することで、十分に感染リスクを避けることができます。

道民の皆様におかれましては、不確かな情報に惑わされ、差別やいじめなど人権侵害につながるような行動をとることのないよう、正しい情報の下、理解を深め、冷静に思いやりのある行動をしていただくようお願いします。

全ての道民が心を一つにし、一丸となって、新型コロナウイルス感染症に立ち向かって行きましょう。

北海道知事 鈴木 直道



正しく理解し、 思いやりのある行動を

道民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症にかかってしまった人、そのご家族、そして医療従事者の方々をはじめとした、私たちの生活を支えてくれている皆さんが、いわれなき偏見・差別・いじめなどにより心を痛め、傷つき、悲しんでいます。

不確かな情報に惑わされ、差別やいじめなど人権侵害につながるような行為をしてはいけません。

困ったときは、一人で悩まず、相談してください。

子ども相談
支援センター
(無料)

0120-3882-56

メール doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp



新型コロナウイルス
人権相談窓口

011-206-0497

メール cov.jinken@pref.hokkaido.lg.jp

