



# COVID-19 症状の観察

2022 年 7 月 20 日

COVID-19で自宅療養する際には、医師や医療関係者と連携しながら自分で症状を観察することができます。症状を毎日書き留めるようにすれば、回復に向かっているのか、医師の診察や入院が必要なのかを判断する材料になります。

ほとんどの場合、COVID-19の症状は軽く、自宅で対処できます。重症化するリスクの高い人は、医療関係者が処方する抗ウイルス経口治療薬が必要になることがあります。

COVID-19経口治療が受けられる条件については、以下のウェブサイトをご覧ください：

[www.health.gov.au/covid19-translated](http://www.health.gov.au/covid19-translated)

## 書き留めておくべき症状は？

病気の症状を毎日書き留めると役に立つ場合があります。COVID-19の症状が改善、現状維持、あるいは悪化しているといった変化を書き留めましょう。医師はそれを参考にして診断できます。療養中の毎日、以下の項目を記録しておきます。

- 体温（熱があるか）
- 呼吸のペース
- 呼吸困難や息切れの有無
- 咳が出るか、どの程度か
- 筋肉の痛みがあるか
- 頭痛があるか
- だるい感じがあるか
- 嘔吐や下痢をしているか

医師から酸素飽和度や脈拍を記録するよう指示されることもあります。

## 症状が悪化、または心配な症状があるときは？

症状について心配なことがあれば、すぐに医師に相談しましょう。あるいは **National Coronavirus Helpline (1800 020 080)** に電話して、症状の評価をしてもらうこともできます。無料通訳サービスを利用するには、オプション 8 を選びます。

感染初期に軽い症状でも、後から重くなることもあります。

以下のような**重篤な症状**があれば、ambulanceを呼びましょう。

- 呼吸困難
- チアノーゼ
- 胸の痛みや圧迫感
- 皮膚が冷たく湿った感じ、または血の気がない、まだら模様に見える
- 失神、卒倒
- 意識混濁
- なかなか目が覚めない
- 排尿困難
- 血痰

重篤な症状があるときは、ためらってはいけません。ただちに 000 に電話して ambulance を呼びます。電話口で COVID-19 に感染していることを伝えましょう。英語が話せなければ、000 に電話したときに「ambulance」と告げ、通訳者が出てくるまで切らずに待ちます。

## 体温の測り方

体温を測るには体温計が必要になります。体温計がなければ、薬局または電話やオンラインで買うことができます。宅配に応じる薬局もあります。体温計にもいろいろあるので、製品の取扱説明書にしたがって使用してください。

測定値が38℃以上なら、熱がある可能性があります。該当する場合は、できるだけ早く医師の診察を受けましょう。

## 呼吸困難や息切れとは？

呼吸困難とは、息が切れる、息を吸ったり吐いたりするのが難しい、肺に十分な空気を吸い込めないといった感じがすることです。

呼吸困難を感じるのは、以下のような場合です。

- 歩いているとき
- 座っているとき
- 話しているとき

呼吸が楽になってきた、困難になってきた、変わらない、といった感覚を日時と共に記録しておきましょう。

## 呼吸のペースはどうやって測る？

タイマーやスマホの機能を使って、1分間に何回呼吸をするかを測ります。時計の秒針を見て測っても良いでしょう。落ち着いて普通に呼吸することを心がけてください。1分間に呼吸した回数を数えます。1分間の呼吸数を日時と共に記録します。

1分間に20～30回呼吸している場合、呼吸困難が疑われます。該当する場合は、できるだけ早く医師の診察を受けましょう。

1分間に30回以上呼吸している場合、重度の呼吸困難が疑われます。ただちにambulanceを呼びます。電話口でCOVID-19に感染していることを伝えましょう。

これらの数値は、成人についての目安です。年齢や健康状態によっては該当しない場合があります。呼吸困難があるかどうか疑わしい場合は、なるべく早く医師に相談してください。連絡する際にはCOVID-19に感染していることを伝えましょう。医師や看護師は、ビデオ通話や遠隔医療を通じてあなたの胸の動きを観察し、呼吸数を測定することもできます。

## 酸素飽和度や心拍数の測り方

医師から酸素飽和度や心拍数を測定するよう指示された場合は、パルスオキシメーターが必要になります。パルスオキシメーターは中指か人差し指に装着する小さな器具です。痛みはなく1分間で結果が出ます。

医師や病院、医療機関からパルスオキシメーターを手渡されることもあります。あるいは、薬局または電話やオンラインで買って自宅に配達してもらうこともできます。

スマホ、スマートウォッチ等の酸素飽和度測定機能は使用できません。

子どものCOVID-19患者の看病をしていて、医師からその子の酸素飽和度を測るよう指示された場合、小児専用のパルスオキシメーターを使用する必要があることがあります。医師や看護師の指示に従ってください。

## パルスオキシメーターの使い方

1. 測る指（人差し指または中指）にマニキュアや付け爪があるときは除去します。つけたままだと正確な測定ができない場合があります。
2. 背中を垂直にして座り、そのまま5分間安静にしてからパルスオキシメーターを装着します。
3. 手先が冷えていると正確に測れない場合があります。冷えているときは手を擦り合わせて温めます。
4. パルスオキシメーターのスイッチをオンにします。
5. 人差し指または中指の先に、測定部が指に触れるようにクリップを留めます。爪とパルスオキシメーターの表示部が上を向くようにします。
6. 手や指を動かさないように。
7. 力を抜いて通常の呼吸を心がけます。
8. 1分後、「SpO2」というマークの隣にある数値を読みます。その数値が酸素飽和度です。
9. 測定値と日時を記録します。
10. PR（脈拍）もしくはBPM（心拍数）というマークの隣にある数値を読みます。その数値が心拍数（脈拍）です。
11. 測定値と日時を記録します。

計測できなかったり**95%未満**の数値が出た場合は、指を動かしてみたり、何度か深呼吸をしたりしてから、別の指（人差し指または中指）に装着します。

酸素飽和度は**95%以上**あるべきです。数値がそれよりも低い場合は、医師や看護師に診断してもらるか、入院した方が良い可能性があります。

- 何度測っても**95%未満**の数値が出た場合は、担当医や看護師に酸素飽和度が**95%未満**であることを伝えましょう。
- 酸素飽和度が何度測っても**92%未満**である場合は、ただちに**000**に電話して **ambulance** を呼びましょう。
- 心拍数が継続して毎分**120回以上**である時は、ただちに **ambulance** を呼びましょう。

酸素飽和度および心拍数における上記の数値は、成人にとって、中度ないし重度の症状と考えられる数値です。年齢や健康状態によって変動するものであり、あなた自身の状況に応じて調整する必要がある可能性があります。重篤な症状かどうか疑わしい場合は、なるべく早く医師に相談してください。連絡する際には**COVID-19**に感染していることを伝えましょう。

## 肌の色が濃い人のパルスオキシメーター使用

パルスオキシメーターは皮膚を通して光を当てて血液中の酸素濃度を測定する器具です。肌の色が濃い人がパルスオキシメーターを使用すると正確に測定できないという例が報告されています。そうした例では、実際の酸素飽和度よりも高い測定値になります。

肌の色が濃い人でも、パルスオキシメーターで測定することは必要です。大事なのは、定期的に測定して、測定値が下降していないかどうか確かめることです。測定値はその都度記録してください。

## パルスオキシメーターなしで心拍数を測定できますか？

以下の手順に従って、パルスオキシメーターなしで心拍数を測定できます。

1. 測定する前に**5分間**安静にする
2. 人差し指と中指を反対側の手の親指側の手首に当てる
3. 手首を軽く押さえ、**1分間**の脈拍数を数える。その数字が心拍数です。

## 各国語の **COVID-19** サポート



質問があるときや自分の言語で **COVID-19** サポートを受けたいときは、**National Coronavirus Helpline (1800 020 080)** に電話します。無料通訳サービスを利用するには、オプション **8** を選びます。