

東京では毎日3万を超える感染者が出ています。どんなに気を付けていても感染したり、濃厚接触者になる可能性はかなり高いです。ウイルス潜伏期間は1日から14日、3～4日が最も多いそうです。また感染者は症状が出る2日前からウイルスをまいています。

ワクチン接種の効果なのか、オミクロン型の特徴なのか、感染・発症しても多くの場合（特別の持病がなければ）2～3日の発熱、喉の痛み、倦怠感で快方に向かうようです。インフルエンザより症状は軽く、死亡者数も少ないです。

1. 感染が心配な方（無症状、感染者に接触した恐れがあるなど）、濃厚接触者の方
2. 発熱（37度以上）、喉の痛み、倦怠感などがある方
3. PCR検査や鼻粘膜抗体検査で陽性判定、但し症状なし、または軽い方

1. 感染が心配な方（無症状、感染者に接触した恐れがあるなど）、濃厚接触者の方

海外旅行のための証明書、田舎の親戚訪問、孫との付き合い、あるいは感染者と接触した恐れがあり、陰性であることを確認したい場合は、

- ① かかりつけ医に相談 よほど親しければ、PCR検査を手配してくれるでしょうが、現在は症状の出ている人の検査で追われていて、まず無理でしょう。
- ② 無症状者の検査として、企業のボランティアで駅前などで監査所があります。阿佐ヶ谷、高円寺駅前のテントなどです。発熱、喉の痛みなどの症状があれば拒否されます。予約制ですが、空いていれば現地で予約できます。無料ですが、陰性証明書発行は有料となります。問題は結果の連絡まで3日ぐらにかかるとのことです。
- ③ ネットで「PCR検査」を検索すると沢山の検査所（医院、その他）が出てきます。中で一番早く、高額なものは2時間判定で3万円、24時間で2万円です。そのほか、5000円など金額は様々です。お勧めは「木下グループPCR検査」で唾液検査2800円（翌日）、粘膜検査1800円（1時間）、（なお都民の場合、都が負担するので無料）場所は吉祥寺、渋谷、新宿、秋葉原など都内8か所くらいあります。ネットで予約が必要です。
- ④ コロナ検査キットを使って判断、またはサンプル、写真を送って判定
 コロナ判定キットは数多く通販されています。1回分が2500円位ですが10個単位以上が多いです。精度については良くわかりませんが、すぐに結果が出て、これで陽性ならば医者に行くのも一つの方法です。また、唾液をケースに入れて郵送するキットもあります

都は希望者に検査キット（家族数だけ）を無料で配布しています。ネットで申し込むと2日で届きます。指示通り麺棒で粘膜をこすり、それをこすりつけた資料の写真をメールで

送ると判定が届きます。

⑤ 濃厚接触者になった場合（7月22日変更）

感染者との最終接触日の翌日から5日間、自宅待機を要求されます。この間症状が出なければ6日目に解除です。ただ、2、3日目にPCR検査が陰性であれば自宅待機は解除されますが、自宅待機であること、PCR検査は予約がとりにくく、かつ判定が24時間（中には3日後）以上かかることから5日間は待機となりそうですね。
検査キットは役に立つかもしれません。

2. 発熱（37度以上）、喉の痛み、倦怠感などがある方

コロナを疑う症状（発熱、喉の痛み、咳、倦怠感、味覚・嗅覚異常）がある場合は至急コロナ感染かどうかの判定が必要です。

- ① かかりつけの医者があれば電話で相談すれば、多くの場合、PCR検査の手配をしてくれます。医者（医院）によってはコロナお断りの場合もあるようで、ホームドクターとしては失格ですね。

かかりつけの医者がダメなら

- ② 区の診察・検査医療機関 症状がある場合受診できますが、事前予約が必要です。事前予約は（9～17時）杉並区受信・相談センター 050-3665-7979
③ 都の診察・検査医療機関 症状がある場合受診できますが、事前予約が必要です。事前予約は（いずれも24時間）

東京都発熱相談センター 03-6258-5780, 03-5320-4592

発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル 03-6732-8864

3. PCR検査や鼻粘膜抗体検査で陽性判定が出たが、症状がなく、または軽い方

陽性と判定されても、症状が軽い場合は自宅待機で経過観察、あるいは宿泊療養（登録されたホテル）にて経過観察となります。熱が37度程度であればコロナ用錠を処方されます。

（38度を超える場合はウイルス増殖阻害剤ラゲブリオが処方されるようです）

宿泊療養は東京都宿泊療養申込窓口に連絡して、ホテルを決めます。又は、保健所から指定されることもあります。ホテルでは毎日、状況観察とSpO2測定（血液酸素飽和度）などを行います。家族にうつしたくない場合は有効ですが、退屈でしょう。

いずれにせよ、高熱、呼吸困難でないと入院とはならないようです。また、入院していても、症状が軽くなったらホテルにうつされるケースもあるそうです。

出歩く（飲み歩く）のが好きなことと、受験生の孫がいるため、PCR検査は唾液4回、粘膜2回受けています。幸いすべて陰性でした。皆様の参考になればと思い、まとめてみました。