

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



第14回 自宅療養中の自宅内歩行

筆者のクリニックは新型コロナウイルス第4波のど真ん中（兵庫県尼崎市）に位置しています。ゴールデンウィーク中の発熱外来には連日30人〜40人の患者さんが押し寄せて、毎日、数人〜10人の陽性者が出ています。

しかし、全員すぐに入院できません。5月10日時点で、大阪府では1万4000人、兵庫県でも2000人程度が自宅療養を余儀なくされています。その中で酸素飽和度が93%以下の中等症Ⅱの患者さんには自宅に酸素濃縮器を設置し、デキサメタゾンとイベルメクチンを服用してもらい、オンライン診療などで入院までを見守ります。第3波までは肺のCTで肺炎の程度を確認していましたが、第4波は感染者数が多すぎて初診時の画像診断もできなくなりました。略治した後にCTを撮ると、予想以上の肺の荒廃ぶりに驚きます。コロナ肺炎は間質性肺炎という形をとります。「間質」とは肺胞と肺胞の間を指し、その間の線維が増えるという病態です。肺炎が治癒する過程で更に線維が増えて肺が硬くなります。

このように「肺が硬く縮んで小さくなる」のがコロナ肺炎の治り方です。そのため息切れや動悸、疲労感が2〜3か月以上続く人がいます。中にはうつを併発し社会復帰できなくなった人もいます。

そんな経験から、第4波においては発熱のピークを越えた自宅療養中の患者さんに「できる範囲で室内をこまめに歩いてください」と説いています。回復期になってもじっと寝てばかりいると肺は縮んだままです。息切れという後遺症を予防するために、早期から歩行や深呼吸、腹式呼吸を日課にしましょう。コロナでの自宅療養Ⅱ安静臥床、というイメージがあるかもしれませんが、しかし、自宅隔離の10日間は可能な限り室内を歩き回ることが極めて大切です。もしも病院に入院すれば病棟内を歩き回ることができませんが、自宅なら自由に歩けるはずですが、呼吸器リハビリと聞くと、退院後に行くものと思われる方もいるでしょう。しかしコロナ肺炎においては、自宅療養中の自宅内歩行が後遺症を大きく左右します。

納税

NOUZEI GEPPPO

月報

7

個人版 No.883

JULY
2021

● 税務相談室

● 暮らしの法律救急箱

● 消費税の軽減税率制度(インボイス編)

● 対話でわかる

● 在宅勤務にも活用できる！
パソコン仕事の効率アップ術(後編)

納税協会指針

納税協会は
健全な納税者の団体として
税知識の普及に努め
適正な申告納税の推進と納税道義の高揚を図り
企業及び地域社会の発展に貢献します

e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで

