

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)医療崩壊対策一般市民チェックリスト

作成者： 日本マネジメント総合研究所合同会社 理事長 戸村 智憲 (とむら ともりのり)

緊急事態宣言・ロックダウン(都市封鎖：日本では主に自粛要請や指示等で欧米より強制力が及ぶことが少なめなもの)がいよいよという局面は、感染症の拡大だけでなく、主に重症者を受け入れる集中治療室数や隔離用病床数が圧倒的に足りなくなり、医療関係者の疲弊も増す医療崩壊によるものが大きいものと考えられ得ます。

そこで、極力、COVID-19での救急対応以外で各医療機関にご負担をかけずに済むよう、私の実際の準備・対応例などをもとに本チェックリストを作成致しました。

ご参考までにご活用頂き、また、それぞれの状況や生活実態などに沿って、各自の自己責任にて受け身や指示待ちではなく自ら感染症対策の創意工夫でパニックを避け、少しでもご健康・ご安全にお過ごし頂くお役に立てば幸いです。

✓	チェック項目等
	いわゆる「コンビニ受診」を控える
	味覚異常や嗅覚異常などの COVID-19 感染症状のある際は、必ず保健所等と受診を予定する病院に連絡・相談してから受診する
	湿布等で済む慢性の疾患・傷病は市販薬やセルフメディケーション税制を活用する (令和元年度の確定申告での情報例： https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/info-iryohikoujo.htm)
	加入の生命保険・医療保険による医師・看護師等の医療や健康の相談ダイヤル等を活用する
	緊急時は迷わず 119 番ダイヤルする一方で、あわてず東京都なら救急相談センター (ダイヤル# 7 1 1 9) に連絡してみる https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/kyuu-adv/soudan-center.htm
	厚労省による「こども医療でんわ相談」(ダイヤル# 8 0 0 0) を活用してみる (https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html)
	「医療相談 ○○」(○○に各地の地名あるいは自治体市区町村名を入れる)で最寄りの医療相談窓口を探しておく
	東京版「救急受診ガイド」のネットで自己チェックを活用する (https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuumuka/guide/main/index.html)
	緊急時は迷わず 119 番ダイヤルしたとしても、スマホのアプリのできるトリアージ (医療の優先重要度判断・振り分け)として「全国版救急受診アプリ Q助」を活用してみる
	東京都福祉保健局による「暮らしの中の医療情報ナビ」 (https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/inavi/index.html)を活用してみる
	もし死にたいと思ったら「いのちの電話」 https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php

	自粛疲れ・感染症での差別やいじめ・心がつらい際は厚労省提供による「こころの相談の窓口」へ (https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/consultation/window/index.html)
	外出自粛や自宅おこもりで運動不足による運動機能の低下等で起こり得る「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」について知り「ロコトレ」で運動する (https://locomo-joa.jp/check/locotre/)
	東京都医療機関・薬局案内サービス「ひまわり」 (https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/)で多言語対応や医療機関・薬局さがしを行ってみる
	外国語を話せる方は地域の外国人の方々に日本での医療受診や感染予防対策や各種情報を正確にやさしく電話やメッセージなど非対面でもお伝え頂く
	災害時等もご活躍・ご貢献が高い(一財)自治体国際化協会さまの「多文化共生ポータルサイト」で新型コロナウイルス感染症に関する多言語テンプレートや動画などをチェックしておく (http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114514.php)
	夜間など病院で待合いの時間も減らし病院での感染する/させるリスクを減らすためにスマホひとつで駆け付け医療を提供してくれるサービスを活用してみる(例：ファストドクター(https://fastdoctor.jp/)やナイトドクター(https://piq.jp/lp/)など)
	これまでは初診は対面での診療が必要だったものの初診から利用可能へと切り替わりつつある「オンライン診療」でスマホで受診相談をしてみる
	COVID-19の拡大における緊急措置として慢性・症状安定等の場合に受診している病院に電話し病院がOKを出せば薬局に処方箋を送ってもらい対面受診・待合い・院内感染リスクなしで薬をもらえる特別措置を利用する(受診中の病院に要事前連絡)
	災害時にも備えてケガ外傷などの応急手当について知る・スマホのアプリで対応法がわかるようにしておく(アプリ例：「家庭の医学 応急手当」アプリ)
	すぐに救急車を呼ぶとしても救急車の到着まで時間がかかる可能性を勘案して人工心肺蘇生法(CPR)と心臓救命装置(AED)について学び使えるようにしておく(参考例： https://www.jhf.or.jp/check/aed/)
	懐事情や各家庭での状況等を勘案しつつ、可能なら家庭用に心臓救命装置(AED)をリースやレンタルしておく(月額2,400円からのセコム例： https://www.secom.co.jp/personal/medical/aed.html)
	厚労省の新型コロナウイルス感染症のページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)をよく読みデマや不確かな情報に振り回されないようにしておく
	政府広報の新型コロナウイルス感染症のお役立ちページ (https://www.kantei.go.jp/jp/pages/coronavirus_index.html)で個人・事業者・品切れ買い占めなどの社会問題・補助助成などの財務や税の問題の公式情報などを知っておく
	寄付等が可能な医療研究機関にネット決済で寄付し運営や医療器材等の購入の応援をする(いきなり財をもって医療機関に訪問せず非対面で自動処理しやすいように)