

## 私が濃厚接触者となり感じたこと(一般的な対策以外)

陽性患者も私も変化に気が付かずに施術をしました。  
結果、濃厚接触者となり、PCR検査を受けることになりました。

私の施術は、普段から顔と顔で50cm程度まで接近しますし、患者をリラックスさせるために、会話をしています。  
そのため、基礎疾患のある私にとって、陽性患者となる可能性が高いと感じていました。

日頃、心掛けていた内容(陰性になれた要因)

1. 梅干し・黒ニンニク・納豆を食していた。(免疫機能を向上・維持)
2. 患者の施術後、頻繁手と顔のみでなく頭髪をアルコールで消毒していたこと
3. 常にお風呂に入るようにしていた。お風呂に入らない場合は、頭髪をアルコールで消毒
4. 乾布摩擦を服の上から実施していた。(お風呂の時は、風呂上りに実施)

陽性患者さんからのヒアリング

- ・陽性となった時に日頃活発に身体を動かしていた方は、自覚症状が出にくい
- ・家族で陽性となった場合は、体力(基礎疾患)により、発生の順序が、変わる場合もある。
- ・陽性患者が他の方に感染させた可能性を心配(状況を詳細に聞き判断)

基礎疾患のある陽性患者さんの対応

- ・かかりつけ医院で1回目の診察を受け風邪と診断される。
- ・他の医院で2回目の診察の際の抗原検査で陽性と判定を受ける。
- ・ただちに他の方に感染させたと思われるところへ連絡を取る。
- ・基礎疾患があり、重症化する可能性を医師より指摘される。
- ・乾布摩擦をして肺を冷やさないよう、心掛けた。

### 結論

偶然かもしれませんが、私のコロナ対策を聞いていた患者さんが、自ら私のコロナ対策内容を実践することにより、基礎疾患があるにもかかわらず、コロナが重症化せず軽微で済みました。

私のコロナ対策は

ほぼ正しいことが、私自身と患者及び家族の方で経験・証明出来ました。

