新型コロナ　「まともな」かかりつけ医を持とう　谷口医師講演

2022/3/26 谷口恭・太融寺町谷口医院院長 毎日新聞

マスクをして講演する谷口恭医師

医療プレミアで 2015 年から「実践！感染症講義ー命を救う 5 分の知識ー」を連載する谷口恭医師（大阪市北区の太融寺町谷口医院院長）が 24 日、「コロナ終焉（しゅうえん）はいつなのか」と題し、毎日文化センター（大阪市北区）で講演しました。講演はインターネットで同時中継されました。新型コロナウイルス感染症に関連して谷口医師は「結局、ワクチンは効くのか」「子どもへのワクチンは」「マスクはいつまで」「今後、風邪症状が出たら」などさまざまな角度から論じました。また「まともなかかりつけ医を持とう」と呼びかけ、「まともでない」かかりつけ医もいると指摘しました。講演の主な内容を紹介します。

谷口医師は、さまざまな病気の患者を幅広く診療する総合診療医です。どんな患者にも対応することを原則にしており、診られない場合は大きな病院や専門医を紹介しているそうです。感染症専門医ではありませんが、新型コロナが広がり始めた 20 年 1 月から発熱外来を設けて、発熱患者や新型コロナ患者に対応してきました。

ワクチンは「集団としては効く」

この日はまず、全国で 3 回目接種が進む新型コロナワクチンについて取り上げ、谷口医師は「公衆衛生学的には（つまり、集団としては）効く」と言いきりました。

根拠の一つとして、英国のデータを紹介しました。「ワクチンを 2 回接種し終えた人は当初、新型コロナに感染する率が、接種なしの人に比べて 20%程度に下がる」「その後半年ほどで効果が弱まり、この率は 40%程度まで上昇する」「そこで 3 回目の接種を受けると、2 回接種の直後よりもさらに効果が高まり、感染する率は 5%程度にまで下がる」という内容です。

英国では一昨年6月、新型コロナにかかった人が死亡する率は、インフルエンザにかかった人が死亡する率の20倍にも達していたが、ワクチン接種が進んだ今年1月には、死亡率はインフルと同程度かそれ以下に下がった、というデータも示しました。

ただし3回のワクチン接種を終えても感染する人はいます。このため、谷口医師は「あなたにとって効くかどうかは別」と留保をつけました。

副作用はどうでしょう。新型コロナワクチンの接種後には「腕が痛い」「熱が出る」「だるさが数日続く」などの症状が、かなり多くの人に起きます。谷口医師は「重篤な副作用」については、厚生労働省のデータから「10万人に2人から3人程度」だと説明しました。

各ワクチン10万回接種における重症化例

ファイザー製コロナワクチン	3人
モデルナ製コロナワクチン	2人
HPV(4価)ワクチン	9.5～9.7人
麻疹風疹混合ワクチン	0.98人
B型肝炎ウイルスワクチン	0.67人
インフルエンザワクチン	0.17人

谷口医師が講演で使ったスライド。ワクチンの副反応の頻度を比べている

こうした「重篤な副作用」に見舞われる人は、インフルエンザワクチンなら100万人に2人弱。麻疹と風疹の混合ワクチンなら同1人弱で、新型コロナワクチンの10分の1程度です。一方、もっと多いワクチンもあります。子宮頸（けい）がんなどのHPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチンでは、10万人に10人弱というデータがあります。

結局ワクチンは効くのか

- 3回受けても感染することもある
- 1回も受けていないのに感染して無症状のこともある
- 2回受けたのに入院、ということもある

ポイント#1　公衆衛生学的には「効く」

ポイント#2　あなたにどれだけ効くかは不明

ポイント#3　2-3万回に1人の重篤な副作用をどう考えるか

谷口医師が講演で使った、新型コロナワクチンについてのスライド

一人一人がワクチン接種を受けるかどうかは、こうしたデータを総合して考えてほしいと話しました。

子どもにも効果はあるが

子どもへのワクチン接種についても「効果はある」としました。根拠として「5～11歳の子どもにワクチンを接種すると、していない子にくらべて、オミクロン

株に感染する率が3割下がった」という米国のデータを挙げました。

とはいえ、「3割減」を「その程度しか減らないのか」とみることもできます。日ごろ健康な子どもは、感染しても重症化や死亡が少ないことも分かっています。ですから子どもへの接種は、「子ども本人のため」というよりも、「同居している高齢者にうつさないため」という側面が強いといえます。米フロリダ州は「健康な小児には接種を勧めない」との方針です。このため、子どもへの接種については、医師の間でも意見が分かれていると述べました。

感染したくなければ「当分はマスクを」

多くの人が気になっている「マスクはいつまですべきか」については、谷口医師は「感染したくなければ、当分の間は必要だ」と訴えました。

欧米ではマスクを外す動きが進み、しない人が増えています。しかし、谷口医師が診た新型コロナ患者には、周囲にマスクを外した人がいる場所、たとえば飲食店などで感染したとみられる人が多いそうです。グループでの食事ではなく、1人でうどんを食べに行って感染したとみられる若者もいたそうです。

また「自分だけがマスクをしていても感染は防ぎきれない」と指摘しました。重要なのは、周囲の人がマスクをすることです。これについては、一昨年の谷口医師の記事「新型コロナ　感染は『サージカルマスク』で防げる」で詳しいデータを紹介しています。

谷口医師は「絶対に感染したくないなら、マスクを外す人のところには行かないこと。さらに絶対に他人に感染させたくないなら、不織布のマスクを外してはならない」と強調しました。

「若者は恋を」

一方、今はワクチン接種が広がり、これまでに比べて軽症で済みやすいオミクロン株の登場などによって、新型コロナに感染した場合の死亡率は、以前よりもかなり下がりました。特に若者の死亡率は低くなっています。

そこで、「『絶対に感染してはならない』ではなく『若い人や持病のない中年の人は、それほど行動を制限せず、ウイルスに触れてもよい』と考えてもよいのではないか」という意見もあります。感染しても重症化しなければ、その後は感染しにくくなるとも考えられています。新型コロナに2度以上感染した人は少なく、2度目の感染による死者はさらに少ないというデータがあるからです。谷口医師は、これらを踏まえて「若い人には（新型コロナ以前の）元の世界に戻ってほしい」「何より恋愛をしてほしい」と話しました。

「まともでない」医師とは

それでも今後、風邪のような症状が出て「新型コロナにかかったかもしれない」と心配になったらどうすればよいのでしょう。

谷口医師は「かかりつけ医を持ちましょう」と提案しました。理想的なかかりつけ医とは「なんでも相談でき」「最新の医療情報を熟知して」「必要なら専門医、専門医療機関を紹介できる」などの条件を満たす医師です。谷口医師は「こんな医師どこにいんねん」と指摘しつつ「（自分は）これを目指しています」と話しました。

そして、何よりも重要なことが「まともなかかりつけ医にかかることだ」と強調しました。

「まとも」な条件の一つが、患者が発熱などで相談した際に「診てもらうところを自分

で探せ」と突き放さない医師であることです。

谷口医師は「実は、こういう医師もかなりいる。この2年間で（「自分で探せ」と言われた事例を）何十回聞いたか。幻滅しました」と嘆き、「発熱などの症状が出て、かかりつけ医が遠いなどの理由で受診できない場合でも、受診できるところを探すことがかかりつけ医の責任だ」と述べました。

また「自費診療を勧めるクリニック」も避けた方がよいとしました。

たとえば、医師から「毎日点滴にきてください」と言われ、点滴代が1回8000円もかかった、という患者がいたそうです。この患者はさらに、毎回、サプリメントも買わされたそうです。

冷静ならば、眉につばをつけるような診療内容ですが、新型コロナの後遺症に苦しんでいる場合などは、このような医師に頼ってしまうことも多いのだそうです。谷口医師は「今は新型コロナの治療薬がそろってきたので（保険診療で）十分に治せる」と説明しました。

谷口医師もかかった「ワクチンの後遺症」

新型コロナに感染した後や、新型コロナワクチンの接種を受けた後、かなりの期間、「だるさ」など、さまざまな症状が続くことがあります。これらの「後遺症」について、谷口医師は「新型コロナにかかった後、しんどい（つらい）という人は、医師を受診したほうがよい」と勧めました。

ワクチン接種後の後遺症は、米疾病対策センター（CDC）はないとしています。しかし、谷口医師は「私はあると考える」と話しました。谷口医師は今年1月に3回目のワクチン接種を受けたそうです。その3日後、ランニングをしたところ、しばらくして胸が痛み、息が詰まって、動悸（どうき）がしました。測ると心拍数が上がっていました。この状態は1週間ほど続き、本調子に戻るまで1カ月ほどかかったそうです。

「接種後1週間、運動してはいけない」と知っていたものの「まあ大丈夫」と軽くみたのだそうです。思わぬ後遺症に見舞われ、谷口医師は「4回目の接種はどうするか」と考えていると明かしました。

新型コロナをめぐっては、専門家の間でもさまざまな意見があり、一般の人が戸惑うことが多くなっています。谷口医師は「私は科学的なデータに基づき話をしたり原稿を書いたりするよう心がけている。医師や専門家が情報発信する際は、きちんと科学的根拠を示すべきだ」と訴えました。