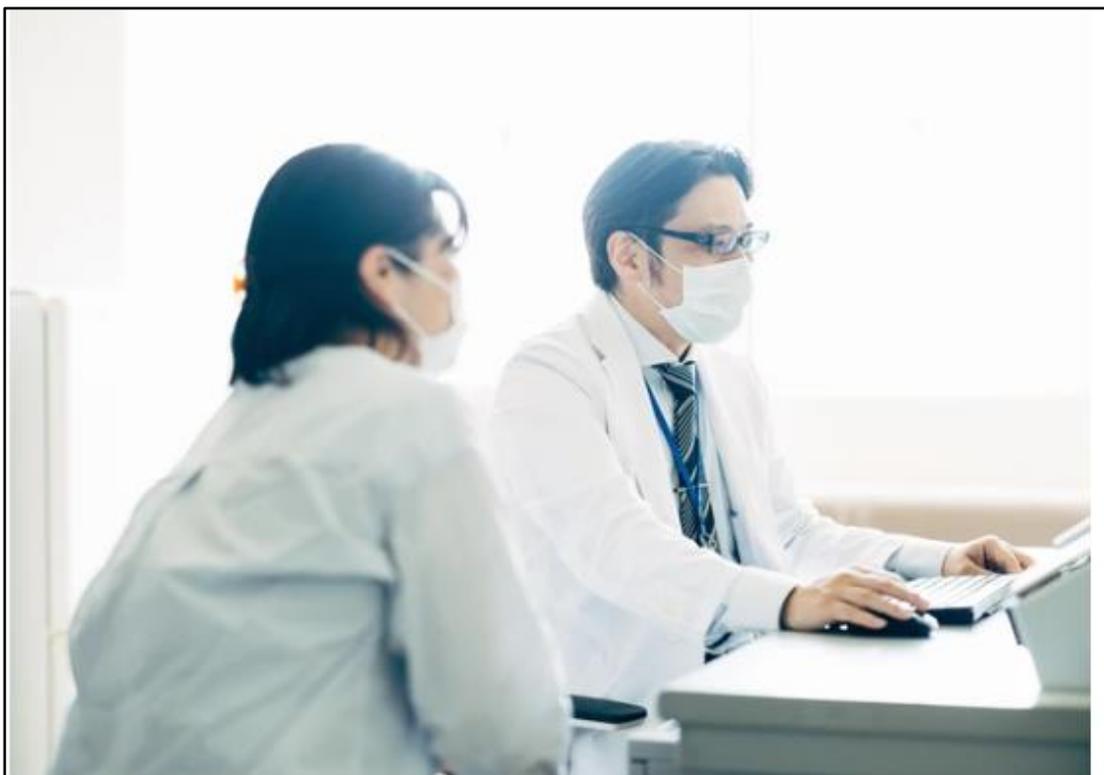


## コロナに感染した医師が今、伝えたいこと

2022年08月11日 西田佐保子・毎日新聞 医療プレミア編集部



大塚篤司さん（右）は、「軽症といっても、症状は人それぞれ異なります。オミクロンは風邪ではありません。そのことを理解して、コロナ感染後に苦しんでいる人たちを支えてもらえたら」と語る（C）幡野広志

新型コロナウイルスの変異株「オミクロン」が猛威をふるい、感染者は過去最多を更新した。そんな「第7波」の影響は医療従事者にも及ぶ。「オミクロン株は軽症とされていますが、個人差があります」。コロナ発症後、約1カ月たった今も倦怠（けんたい）感に悩まされているという近畿大学医学部皮膚科学教室主任教授の大塚篤司さん（45）が自らの体験を語った。【西田佐保子】

「最初は、仕事を終えた後、普段よりも少し疲れているかな、と感じる程度でした」

7月初旬のある夜、布団に入ると寒気がした。大塚さんは念のため体温を測ったが平熱だった。「エアコンが利きすぎているのかもしれない」。翌朝はいつも通り通勤した。倦怠感はあるものの、熱もなく一日を過ごしたが夕方、急激な疲労感に襲われた。

研究会や講演会などのため、全国を飛び回っていたので疲れがたまっているせいだろうと思い、帰宅。急変したのは夜中だった。のどの痛みで目が覚めた。

「コロナかもしれない」

そこで初めて感染を疑った。

出張の際、打ち合わせでマスクを外してコーヒーを飲んでしゃべった場面は何回かあった。無症状の感染者と話していた可能性もある。毎日、満員電車に乗って通勤していたので移動時の感染も否定できないが、会話の相手が医療従事者だったので「感染対策に気を付けているだろう」という油断はあった。

「これまで誰かとお茶をする時は飲むときだけマスクをずらしたり、食事を伴った打ち

合わせでは（食べるときだけマスクを外す）“マスク会食”をしたりしていました。それが徐々にマスクを外している時間が長くなっていった。気の緩みはあったと思います」

**熟睡できずに迎えた翌朝、関節の節々が痛んだ。勤務先の病院でPCR検査を受けると陽性。幸い、濃厚接触者となった1人のスタッフは検査の結果、陰性だった。**

その日から自宅での療養生活が始まった。

### **のどの痛みで4日間食事が取れず**

「はじめは本当につらくて、つばが飲み込めないくらいのどが腫れているのが分かりました。水を飲むのも一苦勞で、たんが絡むとさらに苦しかった」

咽頭（いんとう＝のど）炎が悪化して、たんが詰まると呼吸が危ない。念のため自らのどを診て、（息が通る）スペースがあることを確認し、窒息の危険がないと判断した。食事はほぼ取れず、水分と、栄養を摂取できるパウチ入りゼリーなどを口にして4日間過ごした。

一方、コロナのワクチンを3回接種していたのである安心感があった。「ワクチンは重症化予防効果があるので、肺炎を起こして入院するケースは極めてまれだろうと思って過ごすことができました」

基礎疾患のない軽症者には“特効薬”はなく、対症療法しかない。解熱剤を朝昼晩1日3回服用した効果か、熱はほとんど出なかった。

発症から10日後、右の背中に痛みを感じた。右脇腹に触れると丘疹（ブツブツしたもの）があった。確認すると赤い紅斑もあった。帯状疱疹（ほうしん）だ。「10年前にも発症したので、免疫がある程度できていたせいか悪化せず、後遺症となる神経痛も残さずに回復しました」

実は、皮膚科医として診療を行う大塚さんは、昨年の夏ごろから帯状疱疹で受診する患者が増えたと感じていた。

「コロナ禍で帯状疱疹の患者さんが増えているという論文もあります」

（<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8126597/>）。コロナ禍でストレスのかかる生活を送っているのが要因の一つです。コロナの感染により免疫機能に何らかの変調をきたし、抑えられていた水痘・帯状疱疹ウイルスが増えて症状が出てしまっているからとも言われています」

### **感染後に変わったコロナのイメージ**

発症日から11日後に隔離解除となったが、その後もすっかり快方には向かわず、倦怠感が残る。「少しずつ体調は良くなってはいます。が、すっかりはしません」。症状緩和のため、漢方に詳しい医師に勧められた、“コロナ後遺症”に処方されることも多い「補中益気湯（ほちゅうえっきとう）」を服用しているという。

「体の中で炎症が続いている感覚は初めてです。明らかに風邪やインフルエンザとは違います。病み上がりではなく、病み続けている状態です。今もコロナを引きずっています」

ただ、これほどつらい症状があっても、あくまでも「軽症」の範ちゅうだ。自らが感染したことで、コロナに対するイメージが変わった。

「軽症であれば、数日で症状が回復して、読書をしたり、テレビを見たりする余裕があると思っていましたが、実際はつらくてずっと横になっていました。65歳でも微熱ですむ

人も、20歳でもつらい思いをする人もいます。人によって症状はバラバラです。少なくとも僕は、仕事のパフォーマンスは落ちて、元気な時に比べて7~5割程度しか働けない状態になりました」

**改めて感染対策の大切さを痛感しているという大塚さん。4回目のワクチンも接種する準備をしたいと話す。**

とはいえ、「ワクチン接種する」「3密を避ける」「マスクをつける」などの感染対策を徹底しても、感染力の高いオミクロン株への感染は避けられないケースもある。万が一に備え、できることはある。

大塚さんは自宅療養中、熱や痛みを抑える成分「アセトアミノフェン」含有の解熱剤と、のどの腫れを抑える効果のある成分「トランサミン（一般名：トラネキサム酸）」が含まれている薬を服用した。共に、市販薬をドラッグストアで購入できる。のどあめや殺菌作用のあるのど薬にも助けられた。

「自治体などが提供してくれる支援物資が届いたのは発症の1週間後です。1人暮らしの人は特に困ると思うので、隔離期間中に必要となる食料を用意しておいた方がいいでしょう。のどが痛くても摂取できるゼリー飲料、アイスクリームものどが冷えて気持ちよく、栄養も取れておすすめです」

家庭内での感染対策も参考になるだろう。大塚さんは部屋にこもり、共用スペースに行く際は、家族にもマスクをつけてもらった。お風呂に入ったり、洗面所で歯磨きしたりするときにはマスクを外すので、他の家族が終わった後にして、換気も徹底。使用するトイレも分けるなどの対策を行った。

「3人の子どものうち2人は接種済みだったので、一番心配したのは未接種の末っ子でした。感染せずにはすみましたが、今慌てて接種の準備をしています」。このような感染対策で、同居する家族への感染拡大は避けられたという。

なぜ感染を公表したのか

今回、感染を公表するのには迷いもあった。コロナ流行当初、医療従事者が差別された時期があった。「医者なのに」と後ろ指をさされるかもしれない。それでも自分の症状を冷静に判断し、感染後の経過を客観的に語る医師の言葉が、誰かの参考になるかもしれない。そう考えて、体験をシェアすることにした。

最後に、「いまだに普通に仕事をこなすのがつらい」と明かす大塚さんがどうしても伝えたいことがあるという。

**「自宅療養解除後も、体調万全とはほど遠く、休む必要がある人もいるはずです。無理して仕事復帰して頑張っている人もいるでしょう。軽症といっても、症状は人それぞれ異なります。オミクロンは風邪ではありません。そのことを理解して、コロナ感染後に苦しんでいる人たちを支えてもらえるとうれしいです」**

おおつか・あつし 近畿大学医学部皮膚科学教室主任教授。1976年生まれ。千葉県出身。2003年信州大学医学部卒業。京都大学大学院修了後、チューリヒ大学病院客員研究員を経て、17年京都大学医学部特定准教授。21年より現職。がん薬物治療認定医。皮膚科専門医。医師・医学博士。