



長く続けられる 新型コロナ感染対策を

鈴木 隆

(高崎中央病院・小児科医師)

<自己紹介>

皆さま初めまして、高崎中央病院で小児科医をしている鈴木と申します。この度深沢先生の後を引き継いで、皆さまの仲間に入れていただくことになりました。どのように関わればよいのかまだよくわかりませんが、気軽に声をかけてもらえれば私の知識と経験の範囲ですが出来るだけお応えしていきます。

私は生まれも育ちも大学も就職もずっと群馬県です。ちなみに妻も同じです。群大卒業後は小児科に所属し、群大病院、桐生厚生病院や小児医療センターなどに勤め、医師になって8年目から高崎中央病院に小児科を開設し、そのまま30年以上たってしまいました。小さい病院ならではの特徴を生かして、大きな病院や開業医があまり



森の演奏会 筆者作

取り組まない分野で、子どもの在宅医療や臨時の予防接種などを行い、今は保健所の依頼で保育園の新型コロナ



の集団検査なども時々引き受けています。

趣味は木工細工、待合室で子どもが遊べる乗り物やおもちゃなども作ります。また乗馬や山歩きも楽しんでいます。最近ではできるだけ仕事を減らして、趣味の時間を増やすよう心がけています。(すみません)

<新型コロナの感染対策を考える>

今、多くの人に関心を持っているのは新型コロナの流行だと思います。なかなか終息の見通しが立たず、皆さんも不安な毎日が続いていることでしょう。それでも予防接種がすすんで国内外の情勢は変化しています。

私が気になっているのは市民の感染予防対策です。『もっとしっかりやろう!』というよりは、『もう少し手を抜いてもいいかな?』というのが私の個人的意見です。仕事として新型コロナの入院患者を診たり、「疑い患者」の検査をしている医療機関の職員と、一般の市民の感染対策は分けて考えてよいと思います。またそれぞれのレベルで自分がうつされない対策と、人にうつさない対策を分けた方がすっきりします。

コロナウイルスはほとんど感染者の口と鼻から出てきます。唾液や鼻水の中にいます。また吐いた息の中にいます。それらを

吸い込むことで感染します。入り口は口と鼻です。これが飛沫感染・空気感染ということです。唾や鼻水が手や物に付いてそれを触ることです。うつるのが接触感染です。ただしウイルスは皮膚からは入ってこないの触っただけでは感染しません。その手で食べ物を口に入れる時に感染します。

毎日全国や県内の感染者数が発表されて「増えた、大変だ。」「減った、良かった」と感じます。しかし、自分の住んでいる市町村としてはどうでしょう。高崎では多い時で30~40人でした。これは小学校区あたり一人です。感染が続いてはいますが、幸い特定の人から人へというレベルです。電車の中、コンサート会場、買い物しているスーパーの中での集団発生はありません。そういうところでどんどん広がればこんな数では済まないはずですが。もちろんみんながしっかりマスクをしているからだと思えます。

<マスクについて考える>

私が気になるのは、朝すれ違う車の中で一人で運転していてマスクをしている人がかなりいるということ、また道を一人で歩いている人、登校中の子どもたち、自転車に乗っている人もほとんどマスクをしていることです。新型コロナウイルスは野外の空気中にはいません。『外出時にはマスクを付けましょう』は正しくありません。『同居の家族以外と建物内で過ごすときにはマスクを付けましょう』が正確です。朝、家を出て車に乗る段階でマスクは要りません。勤め先の建物に入る時から付けば十分です。自転車に乗るときマスクは要りません。自分が吐く息にウイルスがいても走りながら拡散してしまいます。静かに外を歩いている時、マスクは要りません。同居の家族と連れ立って歩いている時も要りません。子どもの登下校時も要らないと思えます。

多少おしゃべりはしていますが結構早く歩いていますよね。特に夏場は熱中症予防の方が大事です。富山市では子どもの登下校でマスクは不要というガイドラインを作っていますが、特にそこで感染者が増えたという報告はありません。野外でマスクが必要なのは井戸端会議のように近くで長時間おしゃべりをするような時、人が集まるイベント会場ですね。野外でもバーベキューのように密集して飲んだり食べたりする時は要注意です。

市民はマスクを何のためにするか？『もしかしたら自分がウイルス持っているかもしれないので自分の息を他人にかけないため、狭い空間内にウイルスを吐き出さないため』と割り切ってよいと思います。場所によって、つけたり外したりしても問題ないと思います。「マスクの表面にはウイルスが付いているかもしれないから触らないように」というのはコロナの患者を診ている医療関係者の問題です。皆さんの生活のなかでは考えなくてよいでしょう。必要なことは食べたり飲んだりする前に手を洗うだけです。フェイスシールドはマスクをしていない相手の真正面から咳やくしゃみを浴びる可能性のあるコロナ病棟従事者や、疑い患者の鼻から検体をとる医師や看護師の目を守る道具です。それ以外の人には要りません。少し息を抜いて重点をしぼって長く続けられる感染対策を続けたいですね。



機関車トーマス 筆者作