

八重山商工高校生徒の皆さん

こんにちは。学校医の城所です。

皆さん、夏休みはどのように過ごされたでしょうか？

残念ながら新型コロナウイルス感染が拡大しているため、せっかくの夏休みも思う存分楽しむことが出来なかったかもしれませんね。

毎日テレビやインターネット、新聞でご覧のように、新型コロナ感染は、今とっても大変な状況です。八重山でもそうですが、特にワクチンを打っていない若い世代で感染者が増えています。

そこで、新学期の初めにあらためて三つのことにつき一緒に考えさせていただきたいと思います。それは、「うつらない、うつさない、つぶさない」ことについてです。

「うつらない、うつさない」という感染対策については、すでに耳にタコができるくらい聞かれていることと思いますが、改めてお話させてください。

なぜなら、新型コロナウイルスという『敵』は、恐ろしく進化し感染しやすく、重症化しやすくなっているからです。今、流行っているデルタ株（今後「デルタ」と呼びます）、「デルタ」は、もはや昔の「コロナ」とは別物と考えた方がよさそうです。

今年の今頃は、一人の感染者から二人くらいに広がる程度でしたが、

デルタが流行りだしてからは、一人から平均5-9人くらい、つまり一年前より3-4倍広がりやすくなっているのです。飛沫が届かないところでもするため、2メートル以上離れていても安心はできません。

私は、宿泊療養施設（アパホテル）で「いわゆる軽症者」を毎日のように診察しています。一年前、若い人であれば、感染しても熱や咳が少しある程度の軽い症状の人がほとんどで安心して見ていましたが、デルタは違います。若い人でも眠れないほど咳がひどかったり、全身が痛かったり、下痢や嘔吐をしたり、ベッドから起き上がれない程ぐったりとしている人がとっても多くなってきました。このようにきつい症状があっても、酸素不足が確認できなければ、「軽症」と判断されます。皆さんが思い描く、「軽症」のイメージとはずいぶん違う、とてもきつい状態、インフルエンザの数倍しんどい人も軽症とされるのです。

テレビなどで報道されているように、東京などでは、酸素投与が必要な人も入院できず、酸素吸入もできないまま自宅で亡くなる人が増えています。これが、医療が「つぶれてしまっている」—医療崩壊です。「命の選別」をしなければならぬ、救える命が救えない状況では医療従事者のこころも折れ、つぶれそうになっています。

初めに、「うつらない、うつさない、つぶさない」と言いましたが、「つぶさない」とは命を守る医療体制を、そして医療従事者のこころを「つぶさない」ということです。

現在、石垣では、酸素投与が必要と判断される「中等症」の患者さんは、まだ入院できている状況ですが、今後さらに感染者が増えてくると、酸素投与が必要でも入院が出来なくなる

かもしれません。酸素自体も足りなくなるかもしれません。

病院がコロナの患者であふれて、コロナ以外の病気で診察や手術などの処置ができなくなるかもしれません。

救うことができる命が、医療崩壊の為に失われてしまうかもしれないという過去最大の危機的状況が目の前に迫ってきているのです。その救えない命は、ひょっとしたら、皆さんや皆さんのご家族、知り合いの命かもしれません。

「うつらない、うつさない、つぶさない」ためには、私たち一人一人が、「うつらない」「うつさない」により高い意識をもって行動していかなければなりません。

ウイルスは自分では動けません。ウイルスを運ぶのは私たち人間なのであります。

皆さん、

手洗いをせずに目や鼻、口を触ってはいないでしょうか？

マスクをしないでお話をしていないでしょうか？

「親しき中にもマスクあり」ですよ！

マスクは、より効果の高い不織布マスクがお勧めです。

窓を開けずに、友達と密になって過ごしていないでしょうか？

飛沫感染に加えて空気感染も起こすと考えられるため、今まで以上に換気がとても大切です。ウイルスは空気中をしばらく漂います。部屋の二か所以上の窓を常に開け換気をしましょう。

特に食事の時はマスクを外しますから、換気をより徹底して、お話をせず、くちびるをしっかりと閉じて、モグモグする「黙食」がお勧めです。

「元気だから大丈夫」と考えるのは甘いです。症状がでる2日くらい前から感染力があるのも新型コロナウイルス感染の特徴で、今症状がない皆さん自身も、お隣の友達も、誰もが感染してウイルスを持っている可能性があると考えて行動しなければなりません。

「うつらない うつさない つぶさない」ために他にできることはないでしょうか？

あります。切り札として期待されているワクチン接種です。

皆さんのなかにも、すでにワクチン接種を済ませた人もいることでしょう。

副作用が心配で、打つのをためらっている人もいるかもしれません。

ワクチンを打つ、打たないは皆さんに選ぶ権利があり、決して打つことを強制はできません。

ただ、皆さんが後悔をしない選択ができるよう、ワクチンに関する正しい情報は伝えておきたいと思います。

まず、この新型コロナウイルスワクチンはとてもよく効きます。インフルエンザワクチンの予防効果は30%～せいぜい60%くらいですが、新型コロナウイルスワクチンは、デルタに対しても80%くらいの予防効果があります。つまり、打っていない人に比べて5分の1くらいまでかかりにくくなるのです。

ワクチン接種を早く済ませた高齢者に、感染者が少なくなっていることから、ワクチンの効果がわかると思います。

副反応として、注射部位の痛みや発熱がありますが、数日で必ずおさまります。

ワクチンを打ったら不妊になるというデマが飛び交い、心配で打たないという人がいます。騙されないでください。そんな証拠はどこにもありません。逆に、ワクチン接種後、精子や卵巣の機能に異常は認めなかったという報告はあります。

私には、20代のこどもが3人います。男一人、女二人です。3人とも、ワクチン接種するか否かは自分で考え、接種すると決め、すでに接種を済ませました。親として、すっごくほっとしています。宿泊療養施設で毎日見ている、デルタ感染後のつらい症状や後遺症を我が子には味わわせたくないからです。皆さんにも味わってほしくありません。ワクチン接種をしても感染することはありますが、重症予防効果があるので、ワクチンを打っていれば感染してもずっと軽くすみます。

皆さんの中でワクチンをまだ打っていない人は、今一度、接種すべきかどうか、よく考え、後悔しない決断をして欲しいと思います。

皆さん、デルタという見えない敵を想像し、「うつらない うつさない つぶさない」ために、自分は何ができるか、皆さんがよく考え行動することにより救われる命があるかもしれないことをどうか想像してみてください。

明けない夜はない。止まない雨はない。

この危機、大きな波と一緒に乗り切りましょう。

あともうひと踏ん張り、お互いがんばりましょう！