

新型コロナウイルス感染症 COVID-19 との向き合い方

-医療従事者として、組織運営者として、個人として-

神戸大学医学部緩和支援治療科特命教授 木澤義之 (88回生)



今後の COVID-19 の見通し

88 回生の木澤義之と申します。現在世界は新型コロナウイルス感染症（COVID-19: Coronavirus disease 2019）が拡大し、世界規模で危機的な状況が生じています。わが国においても感染者が増加し、多数の死者を伴う爆発的な感染拡大の懸念が日に日に高まっています

このウイルス（SARS-CoV-2）には人類は免疫を持っていません。基本的には多数の人が感染する（集団免疫がつく）か、ワクチンが開発され、国民の多くが接種できるようにならない限りこの感染症は収束しないと思っています。もちろん、楽観的に考えれば他にもシナリオは多数あります。封じ込めに成功し、夏になれば流行が収束してくるかもしれませんし、革新的な治療薬が開発／発見されるかもしれません、またワクチンが思いのほか早く供給されるかもしれません。しかしながら、私は最悪を想定して、集団免疫を覚悟する必要があると思っています。

このウイルスの実効再生産数（1人の感染者が他人に伝染うつすか）は1.4～2.5人と試算されていて、日本に住んでいる人の29～60%が感染すれば終息に至ると理論上は考えられています。この実効再生産数は、衛生習慣や行動変容、つまりSocial distancingによって下げることが可能です。それにより、集団免疫に至る感染者数も変えていくことができます。

集団免疫を得て、
通常生活を
取り戻すためには
2年は覚悟が必要

われわれがしなければならないのは、集団免疫が得られるまで、もしくはワクチンが普及するまでの間、感染者数が急激に増えて医療が崩壊しないように、感染者数を一定数以下にコントロールしていくことです。特に、今以上に重傷で人工呼吸器が必要な人（感染者の約5%）が増えると、確実に人工呼吸器をつけられない人が出てきます。そうすると、死亡率が急激に増加することとなります。（イタリアやスペインでは悲劇が現実になったと報告されています）

さらに、重症化しやすい高齢者や基礎疾患を有する方々を社会的に守っていくことも大切です。これらのために、我々が唯一できること、それは今のSocial distancingを、確実に、長く続けることです。これは総力戦です（欲しがりません、勝つまでは。って感じです）。命を守るための戦いです。残念ですが2年間を覚悟してください。

実際に

- 1) 私が学会の運営、並びに大学の一つの部署の責任者として、
- 2) 個人として、心がけていることをお伝えしたいと思います。

1)学会の運営責任者・病院の一部門のマネジャーとして

オンラインの活用、
全員感染の可能性を
想定した準備が必要

- ① 事務職員を全員テレワークにする（2月末から準備しており、4月1日から完全テレワークとしました）
- ② 患者さんの診療をできる限り患者さんに会わない形で行うように工夫する、具体的には電話とオンライン診療をフル活用する
- ③ 診療科のスタッフを2つに分けて、2つのチームが全く触れ合わないようにする
- ④ チーム内のミーティングも全てオンライン化する
- ⑤ 患者さん全て、そしてチームの全員が、SARS-CoV-2を持っているという前提で、手洗い、消毒、个人防护具（アイシールド、マスク、ガウン）を着用する

2)個人として

新しい生活、
新しい社会、新しい世界を
つくる
きっかけとなる挑戦を

- ① 誰にも2m以内で会わないことを目標として暮らす。人とすれ違うときは2m以上あける。
- ② 通勤は5時台にする。
- ③ 買い物は一人で早朝に。気分転換も兼ねて歩いていく。
- ④ 食事はバランス良く、できる限り自分で作って食べる。塩分や油分の過量摂取は体の負担を減らすために避ける。
- ⑤ 運動を心がける。（室内でのヨガ、筋トレ、長めの入浴）
- ⑥ 全ての出張の中止。Web会議に置き換えました。
- ⑦ 帰省を止める。（2週間に1回帰省してはりましたが、途中で多数の人に多くの人の感染リスクを増やす可能性があり、また父を感染リスクに晒すので、であります）

これをやり遂げたとき、私たち日本人は、別の世界を見ることができると思います。不要なことが明らかとなり、人間としての生活に本当に大切なことがわかってくるのではないかと思います。新たな社会のあり方をつくる一つのきっかけになるでしょう。

確実に長期戦になります。この機会になにかに挑戦するのもいいと思います。またインターネットのリソースを徹底的に利用し、生活を変える大きなチャンスかもしれません。家での生活を楽しみながら、この総力戦を乗り切ろうではありませんか！

88回生神戸大学医学部緩和支援診療科特命教授

木澤義之