

ある会員がコロナに罹患され、ご回復と伺いました。貴重な体験なので、お送りいただいた資料を(ご承諾を得て)5月臨時増刊号として発行します。

## 新型コロナウイルス感染症の罹患体験

和田奈々子(こども支援士)

### <はじめに>

誰がコロナに罹患してもおかしくない状況の中で、私の体験が、感染の不安を抱えながら社会的責任のもと職務にあたる方々にとって、何らかの参考になればと思います。状況は刻々と変化しており、私が罹患した時期や居住地での体験ですのでご理解ください。また、私は軽症でしたので、重症で大変な思いをされた方や近親者がお亡くなりになった方にとっては、不快な表現があるかもしれません。軽症の際の状況や対応を共有することによって、、重症者の方が早急により手厚い看護が受けられるように願って書きました。

私の個人的な問題とは別に、所属施設と児童を含む所属する関係者、児童が所属する他施設の特定を避け、関係者の個人情報と人権保護の目的で匿名とさせていただきます。

### ○発症前

私は保育関係者。2022年1月より10代未満の間で感染が広がっていた。第6波はこれまでとは別物だった。施設では、手洗いうがい手指消毒、共有で使用する物は回収BOXで回収し、その都度消毒をする。おもちゃ等も毎日消毒をしている。和は通勤に電車を使うが、ピーク時を避け、座って通い、昼食は弁当を持参する。コロナ禍になって以来、公私共に活動を取捨選択し、制限のある中で、出来る事をしてきたつもりだった。施設内での感染は無かったが、子どもの所属施設での感染状況が続いていて、いつコロナにかかってもおかしくない状況だった。警戒をしながらの生活の中で、まさか自分がという思い、報道による医療ひっ迫状況等を考慮して、初動の判断に迷いがあった。ワクチンは半年前に2回目の接種をしており、3回目のワクチン接種権を待っている状態であった。隔離から戻ると接種券が届いていた。

### ○前日(土)

喉に痛みを感じた。通常 of 気管支炎からくる咽頭痛とは異なり、扁桃腺の付近、一部にズキズキと強い痛みがあり、違和感を感じた。家でもマスクを使用し、ヨウ素系のうがい薬で度々うがいをした。

### ○1日目(日)

- 2:30 37.5℃ ひどい悪寒で目覚める。
- 3:00 38.4℃ 常備していた解熱剤を飲む。(カロナール)
- 3:30 37.4℃
- 4:00 左胸脇腹に痛み。
- 4:40 右ひざ内側にズキズキと刺すような痛みがある。

夜中に 38 度を超える発熱があった。ひどい倦怠感と頭痛で頭がボーっとしていた。咳が続き、止まらない。横になるとせき込み、肺に圧迫感があり、息が苦しいため、ベットの上で壁に寄りかかって寝た。熱が出てからは、体調の悪化スピードが速かった。インフルエンザを更に重くしたような症状で、今まで体験したことのない症状だった。

東京都での発熱時の対応案内には、「かかりつけ医がいる場合はそこで受診を、その他は発熱相談センターへ電話」とある。明け方だったが、とても苦しく、救急外来を受診するか迷ったが 24 時間受付をしている「発熱相談センター」に電話をした。家族に基礎疾患を抱える高齢者がいてった。

(余談だが、ふだん元気な者は発熱をするととても大変な思いをする。少し前に家族が発熱し体調不良となった事があり、コロナ感染症を疑った。家族は汗をかき起き上がれなかったが、私自身は元気だったので、なんとか病院まで行こうと、「東京消防庁の相談窓口」に連絡をした。「今はどこも大変で」と、受け入れる病院は紹介してもらえず、近くの総合病院にかかった事があると伝えると、「自分で電話をして相談してください」と言われた。「救急外来」に電話をして説明をしたが、受け入れてもらえなかった。はっきり断られたのではなく、待ち受けの音楽を鳴らしたまま放置された。結局その時は、コロナ感染症では無かったが、救急要請とその他の選択肢の間が抜けていると感じた。また、今は無料の PCR 検査所が至る所に見られる。大切な事だとは思いますが、なんとなくで、複数回受けている人の話を聞くと、ジレンマを感じる)

今回「発熱相談センター」で、受診をした方がいいと言われ、日曜日に受診可能な病院を紹介してもらった。「PCR 検査を受けられるかは、医師の診断によります」と念を押された。希望者が多いのだと感じた。その時に紹介された 3 か所の病院は全て都心部で、私の住んでいる場所から車で1時間ほどの場所だった。陽性の可能性があるため、公共交通機関は使えず、家族に車で連れて行ってもらうには、家族への感染が心配だった。また、もしコロナ感染症でなかった場合に、継続して通う事は困難と思った。そこで、インターネットで、発熱時に受診可能な病院を探した。行政の窓口をまわり、地元の「保健所の休日診療所」で受信が可能とわかった。夜中に対応する方の変な理解しながらも、体調の悪い中で、自分で調べるのはとてもしんどかった。

その後、家族には携帯電話で連絡を取り、自室にこもった。トイレに行くときは使い捨て手袋をした。常備している解熱剤(コロナでも服薬可能と発表があるもの)を飲んだ。食欲は無かったが、体力回復と脱水症状を防ぐため、固形のエネルギー食料やおにぎり、ぞうすい、経口ゼリーと水分を用意してもらい、意識しながら口に運んだ。部屋の入り口に置いてもらって、家族との接触を避けた。

発熱後に会社に報告をした。コロナでなかった場合、検査をしに病院に行くことで感染するリスクを懸念し、1日様子を見て、熱が下がれば出社をしたらどうかとの話にもなったが、自分の経験からふつうの風邪ではないこと、陽性であった場合クラスターの発生源となる心配から、検査を受ける判断をした。

## ○PCR 検査

朝を待って、「保健所の休日診療所」に相談をした。60 分後に診察を受ける事が出来た。「PCR 検査を受けられるかは医師の診断によります」と、やはり念を押された。昨夜紹介されなかった事で、保健所は大変なんだろうと考えていた。受診が出来ない事を覚悟し、相談をしたが、意外なほどスムーズに受付をしてくれた。この時も報道とのギャップを感じるとともに、昨夜、なぜ遠くの診療所を紹介されたのか理解できなかった。窓口が広域なため、個人のニーズから遠くなるのかもしれない。受診する時には、公共交通機関が使えないため、家族に車で送迎をしてもらった。一人暮らしの方や周りに免許を持っている人がいない場合は、かなりの難題だと感じた。

「保健センター」では、感染予防のため入口が開いたままになっており、施設内には入らず玄関から3m

程のスペースで全て終わるようになっており、全身白い防護服を着た方が受付をしていた。入ってすぐ横に衝立て分けられたスペースがあり、そこで診察を受けた。受診の際は、症状や感染経路に心当たりがあるかを聞かれ、PCR 検査を受けることになった。検査は屋外の移動検査車両で行われた。検査をする人と受信者の間には仕切りがあり、手袋型のビニールがこちらに向かい飛び出していて、検査者はそこから手を出し、鼻腔の粘膜を取り検査をした。検査結果は、後日、保健所から連絡があるとの事だった。解熱剤を含む3種の薬が出た。事前に15,000円を仮払いが必要で、持ち合わせが無い場合は、どうなったのだろう。陽性判定が出ていないからと、銀行やコンビニにでも立ち寄ってしまえば、感染拡大につながるから、電話で話が出た際に相談をして欲しいと思った。

## ○2日目(月)

ひどい頭痛と倦怠感、足の筋肉痛、背中の痛み、咳は続き、解熱剤が切れると高熱が出た。頭がボーっとして何も考えられない。寝ようと思っても、横になるのが苦しいため、壁に寄りかかりやすんだ。寝られないため、枕やクッションを背中に挟み、横になると咳き込み、度々起きる。吐き気と下痢の症状があるが、食べていないため何も出ない。

平日になり、午後に保健所から連絡があり、状態を聞かれた。検査結果は明日にとの事だった。厚生労働省からの「管理連絡メール」が届き、以後、アプリを入れ毎日の健康状態を入力した。

## ○3日目(火)

2日目とほぼ同様の症状が続く。

昼頃、保健所より「陽性」の連絡が届く。熱がひかず倦怠感が続いていた。家族に基礎疾患を持つ高齢者がいることから、隔離入院となった。(個人的にはホテル隔離を希望した)再度連絡があり、どこかはわからないが、病院に入院が決まった。翌日の午前中に「民間救急車」が迎えにくるとの事だった。持ち物は電話口で口頭で伝えられた。子どもがパジャマや院内履きを買物に行き、準備をしてくれた。体調が良くなった後で、時間をつぶせる物があると良いとのアドバイスを受けた。病院のため、個室かどうかは不明とのこと。PCを持ち込むか迷ったが、結局持ち込まなかった。携帯電話と携帯ゲーム機、書籍、咳止めの飴を一袋と、コーヒー好きな私のために、缶コーヒーを4缶と、1.5Lのポカリスエットを1本家族が入れてくれていた。

## ○4日目(水) 12:00 36.4℃

入院中は6:00、12:00、16:00、21:00と検温をし、看護師に報告をした。4日目以降、37.0℃以上になることは無かった。

熱が微熱になってきた。午前中に頭がクリアになっていく感覚があった。

咽頭痛、息苦しさは4日目まであり、咳と下痢は8日目まで続いた。咳は時折むせるように出るか、夜に咳き込んで時々起きた。飴がとても有難かった。倦怠感や関節痛や筋肉痛は、ほぼ無くなっていた。発熱が日曜日であったため、体調が回復し始めてからの入院となり、隔離の意味合いが強かった。

## ○入院

11:00に自宅前に白いワンボックスカーが迎えに来た。「民間救急車」のため、中央には大きなストレッチャーがあり、運転席と後部座席は透明のビニールシートで完全に遮断されていた。私は荷物を膝に抱え、扉から入ってすぐ横にある予備椅子にちょこんと座った。ほぼ会話は無く、名前を確認した後、行先を伝えられた。

病院に付くと、中から全身白い防護服の看護師が迎えてくれた。病室まで誰ともすれ違わず、無機質な廊下を通った。一度、一般病棟と感染症病棟を分ける鉄の扉で挟まれた場所で、双方を完全に遮断した。病室は2人の相部屋で、私は周囲を衝立て囲われた廊下側の部屋だった。廊下につながる扉の1m程手

前に赤いビニールテープのラインが貼られ、それ以上外へは出られないと理解した。一体型のトイレとシャワー、洗面台を共通で使用した。赤いラインの手前に大きなゴミ箱があった。看護師さんは、出る時に防護服を脱ぎ、取り換えているようだった。食事は全て使い捨て容器に入っており、食後は共有のゴミ箱に捨てに行った。

仕方の無い事とはいえ、窓の無い部屋で1日中過ごすのは、精神的にかなり負担だった。受け入れ側は慣れている為か、生活範囲に関する説明は特に無かった。部屋から出られず、売店には行けない。よく考えると当然だが、入院前は具体的なイメージが持てなかった。感染予防のため、余程の場合を除き差し入れは不可だった。子どもが入れてくれたコーヒーを毎朝1本づつ飲み、飴を大切に舐めた。購買リストがあり、看護師さんに頼むと買ってきてもらえるとの事だったが、忙しい中お菓子やジュースを頼むのははばかられ、お願いすることは無かった。水1日に500mlの水が2本支給された。初めに予備の水を2本購入しておいたが、毎日残りの水の量を考えながら飲んだ。大げさに聞こえるかもしれないが、水が自由に飲めない怖さは、想像以上にストレスだった。

退院するまで、飽和酸素濃度を測るクリップをつけていた。1m半程の紐の先に12x12cm厚さ5cm程(と記憶している)のずっしりとしたBOXが付いており、常時ナースセンターにデータが送られていた。BOXには「落としたまま使用すると爆発の恐れあり」とテプラで記入があり、一度就寝時に落とした時に、驚いてナースコールをしてしまった。(特に問題は無く大丈夫ですよ~との事。落とさない為の注意喚起か?)指についている1本の紐が、意外なほど動きを制約し、食事の時や読書の時、就寝時など気を配った。看護師に了解をもらい足の指につけ直した。

初日は、持ち運びが出来るレントゲンで、胸のレントゲンと採血をした。CTは一般患者と同じ病棟にあり、撮影前に看護師が担当部署と連絡を取り合い、誰ともすれ違わないようにしていた。ベットに1台ずつiPhoneがおかれており、医者とは1日1回、スマートフォンのビデオ通話で話をした。すでに症状もほとんど無かったので、一般的な話題が多かった。私が入院した時は、全体的に重症者が減っており、軽症者も病院で受け入れをしているとの事だった。やはり報道とのギャップを感じた。

休日診療の時にももらった薬の1種は、血栓ができやすいとして服薬をやめる事となった。症状の状態とリスクとを比較した結果だと思われる。

シャワーは自由だったが、感染症対策のためかシャワーカーテンが無く、どんなに気をつけても足元がびしょびしょになった。トイレは一体型、相部屋なので、シャワー後にすぐに看護師が清掃に入る必要があった。そのためシャワーは比較的手が空いている午前中に入り、入る前と出た後にナースコールで報告をした。毎日入るのが申し訳なくて、1日おきにした。相部屋の方も同じ思いだったのか、1日交代で使用をした。

急遽、病棟をコロナ病棟にしたためか、私の病室にはコンセントが頭上に一つしか無かった。携帯電話を充電しようとする宇宙に浮いてしまう。初めの数日は飲料水のペットボトルを重ね、なんとかしようと格闘したが、3日目頃にあきらめ延長コードを借りた。慣れてきて、看護師さんと話ができるようになった頃、私が入った病院は、重症患者は受け入れをしていないと知った。変に遠慮せず、相互で思いを共有する事の大切さを改めて知った。

## ○5日目以降

仕事を休んだが、初めの数日は終始、ラインで対応をしていた。しばらくたつと、ラインも減り、自分の時間が持てた。相部屋だったので電話は出来なかった。久しぶりに何も考えず、食べて寝る生活を送った。TVは見られなかったので、本を読んで過ごした。食事は無駄の無い健康食、規則正しい生活時間と十分な睡眠時間を繰り返した。その中で、ふだんの生活がいかに過剰かを感じた。過剰な情報、質量、経済活動の循環の中で、楽しみや喜びもあるが、それと比例して、疲弊し色々な物を削りながら過ごしている。PC

を置いてきた事はよかったのかもしれない。その為メールに返信が出来ず、心配やご迷惑をかけたかもしれませんが、仕事も制限され、つながる事が当たり前の世界から離れることができた。お互いにつながっていないと不安というのは、子どもの「ゲーム依存」と何ら変わりがないと感じた。回復後の5日間はシンプルに時間の経過と生きることについて考える時間だった。

コロナ禍になり、時間の使い方や人とのかかわり方、優先順位など、価値観が大きく変わったと思っていた。しかし、実際にコロナ感染症になり、こちら側とあちら側との壁はさらに大きかった。これまで映画やドラマで見ていたのと同じような感染者側になり、こちら側の絶望感のようなものが、軽症者にも感じられた。今まで十分に配慮してきたつもりでも、実際に罹患してみないとわからない感覚がある。

施設によるのかもしれないが、看護師側も感染のリスクを抱え、余裕が無い。意識してはいないだろうが、日中の出入りは急で、何度となくバタバタとドアが開く。落ち着いて過ごす事は難しかった。それでも明るく話かけてくれる様子は、こちら側にとって救いだった。

入院中に一度だけ、自分が主催している Zoom 会議を休めず(休めないと思っていた)、画面オフで参加した事があった。会の初めに体調不良と伝え、コロナで入院をしている事は、一部の人にだけ伝え進行をお願いした。全員に伝えなかった理由は、不要な心配をかけたくなかったためだった。

## ○退院後に思うこと

周囲にも罹患者が増えてきている。ホテルで隔離を経験した人の話では、個人タクシーのような車が迎えに来て、かなり距離のある場所で宿泊したとか。私は個室で自由に生活ができ、コーヒーやお茶なども常備されていて快適だったが、人によっては、毎食、揚げ物中心の冷めたお弁当で、最後の方は食欲が無く食事が取れなくなったとも聞く。

濃厚接触者は、インターネット申し込みにより、抗原検査キットを無料でもらう事が出来る。私の家族は自宅待機中に申し込みをし、陰性が判明した。前日や入院準備の時に一緒に過ごし、検査の送迎の時に同じ車に乗ったが、家族はコロナにかからなかった。コロナとは、本当に、いつどこでかかるかわからないものだ。悪化は早く、移動手段も選べない。基礎疾患がある方やご高齢の方、おかしいと思った方は、躊躇せず受診をしてほしいと思う。

私は現在、元気で仕事に復帰しているが、思わぬ体験をした日々であった。(了)