



特集

政府がダメだから 自分で命を守る 「デルタ株」防衛術



猛威を振るうデルタ株(ワクチン効果を無視する尾身会長)

- ▶「入院難民」にならない「かかりつけ医」相談
- ▶「市販の風邪薬」はどれがいい? ▶脱水注意で「血栓」予防
- ▶「独り者」が備蓄すべきもの「食料・水」は何日分?
- ▶食事・会話・トイレ・お風呂は? 家族が感染しない全生活マニュアル 他

「自宅療養者」になったら

感染力が従来株の2倍近いデルタ株が猛威を振るい、新型コロナウイルスの1日あたりの新規感染者数は、東京都で5000人、全国では2万人の大病を越えた。その状況を専門家は「災害級の危機」と呼び、医療はすでに逼迫していると訴える。

実際、そうなのだろう、たとえば、東京都の重症者数は268人(8月16日現在)。重症者用の確保病床数は392だから、占有率は68%だ。とはいえ、どこか釈然としないものが残らなくはない。

試みに、次の夏季五輪開催地、パリとくらべてみた。東京五輪の閉会式でパリからの中継映像が流されたが、群衆が密になってアピールする様子に、違和感を覚えた向きもあるだろう。パリの感染状況は、一時よりは改善しているが、東京より良いとも言えない。

パリを含むイル・ド・フランス地域圏の人口は、東

京都の1405万人に近い1221万人で、比較には好適だ。8月12日現在、10万人当たりの発生率は192人で、東京の198人より若干少ない。一方、重症者数は東京の1.5倍の369人だが、重症者用の病床使用率は32%にすぎない。東京都の3倍近い1100前後の病床が確保されているため、密になること、さほど神経を尖らせる必要もないのである。

政府分科会の尾身茂会長は、東京都の出入を5割削減するように訴えた。しかし、日本医師会等に、欧米と同程度のコロナ患者の受け入れ態勢を求めるのが先ではないのか。われわれが

感染力2倍のデルタ株の蔓延に災害級との声も上がる。だが、感染拡大して1年半、新型コロナウイルス患者の受け入れ態勢がまるで拡充されないという事実こそが、災害ではないのかともかく政府は頼れない以上、わが身は自分で守るしかない。その術をお伝えしたい。

様に行動を慎めというメッセージは、ワクチンに効果がないという誤解につながる。ワクチン接種を終えた高齢者がさらに自粛し、接種に消極的な若年層が、ますます羽を伸ばすとしたら尾身会長の罪は重い。

ワクチンの効果は、強調しなければならぬ。浜松医療センター感染症管理特別顧問の矢野邦夫医師は、「感染予防、発症予防、重症化予防の三つの効果があり、ファイザー製もモデルナ製も、重症化予防についてはしっかりと効果を発揮しています。2回打って2週間たてば、重症化して死亡することはなかなかない」と思っただ大丈夫です。

と訴える。東京歯科大学市川総合病院の寺嶋毅教授も、データを示して言う。

かかりつけ医のサポートを

とはいえ、仮に自分が自宅療養を強いられたときのことを考えると、不安を覚える人が多いのではないかとワクチン接種を終えていなければなおさらだろう。あ

「ファイザーとモデルナのmRNAワクチンは、英国とスコットランドの研究では、デルタ株に対する感染予防が79%、発症予防が88%、入院予防が96%。カナダの研究では感染予防が87%、入院と死亡の予防が100%。イスラエルでは感染予防が64%と低めですが、入院や死亡予防は93%。米国の研究では、モデルナ製の感染予防が76%、入院予防が81%で、ファイザー製は少し低く、感染予防は42%ですが、入院予防は75%です」

ワクチン接種後に感染したという例も少なくはないが、それでも、重症化するリスクは確実に低減している。2回の接種を終えた人は、さほど神経質になる必要はないのである。

「普段からかかりつけ医を作っておくことが第一」と、東京都医師会の角田徹副会長は強調する。

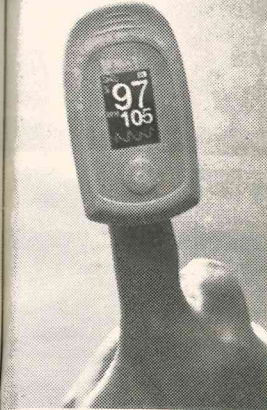
「かかりつけ医とは、持病があつて常に通っている医師と考えるかもしれませんが、風邪をひいたときだけかかる医師も、患者さんのカルテや情報はしっかりと保存していることで、連絡してもらえれば、適切なアドバイスが受けられるはず。3年前に一度受診しただけであつても、当時の情報は残っているのです、遠慮せずに連絡してください」

しかも、かかりつけ医の重要度は増しているように、角田副会長が続ける。

「医療機関で検査し、陽性と判明すると、医師は保健所に発生届を提出し、その後、保健所が患者に連絡します。しかし、通常は発生届が出された翌日には患者に連絡が行くのに、いまは連絡に5日くらいかかってしまうことも。このため地域によってはその間、発生届を出した医師が電話やメールで、1日1回体温を確認し、せきや息苦しさがな

いかどうか健康観察を行うなどしています」

東京都医師会も、そうした体制作りを進めており、「保健所から連絡を受けるまでの間、検査した医療機関が健康観察し、入院が必要と判断したら、都庁に設けたホットラインに医師が連絡して調整する仕組みを都庁と検討しています。また、保健所は患者に連絡できたとしても、いまや10日間の自宅療養の間、毎日行うべき健康観察に手が回らないので、引き続き、地域のかかりつけ医が診ていくようにしています。かかりつけ医がない場合も、保健所から送られたURLにアクセスすると、診る余裕のある東京都の医師たちが自分の地域の患者さんを見つけ、医師からアクセスしてリモート診療する仕組みを作ろうとしています。すでに都内の多くの地区では、



パルスオキシメーターは欠かせない

必要があれば医師会単位で往診する仕組みを作っている。自分の住む地域で、こうした体制がどう整備されているか、確認しておいたほうがいいだろう。

事前にチェックしたいことに、訪問看護の有無もある。北須磨訪問看護・リハビリセンター所長で訪問看護師の藤田愛さんが言う。

「私は第4波の際、51人のコロナ患者さんを受け持ち、計310回、お宅で訪問看護しました。現場でまず行うのは見立て。体調はどうか、呼吸はどうか、脱水を起こしていないか、といった点に加え、家族の助けがあるか、10日間療養するのにながが必要か、といったことを、一人ひとり地道に見極めます。その後、患者さんの症状に合わせ、酸素ステロイド、抗生物質、点滴を組み合わせて処置して

きました。また一人暮らしの患者さんの場合、お買い物のお手伝い等、生活支援をすることも」

まことに心強い存在なのだ、ただし――。

「訪問看護のシステムは、自治体ごとにまったく異なるので、コロナに感染する前に、自分の住む自治体の訪問看護システムを調べて

血栓を防ぐためにすること

訪問看護の豊富な経験を持つ藤田さんは、

「元気なうちに、ポカリスエット等の飲料、食料品、市販の解熱鎮痛剤、体温計、パルスオキシメーター、血圧計を常備してください」とアドバイスするが、そうした一つひとつを細かく見ていきたい。

「自宅療養者がパルスオキシメーターで数値を測ることは非常に大切です。病院でもこれを見ながら診察に当たります」

と、矢野医師が説く。

「熱があるうがせきが出ようが、酸素飽和度が96以上あれば安心です。逆に本人は平気そうでも、93以下になると心配で、50歳以上でワクチン未完了の場合、93以下は入院しないとまずいような数値です。もし自宅療養中に93になったら、少

おくともいでしょう。多くの自治体で、保健所やかかりつけ医の指示がなければ、訪問看護師は働けないようになっていきます」

「おいてもう一度測ってください。96以上が1回でも出れば、大きなほうの数値を信用してもらって大丈夫ですが、複数回測っても数値が低ければ、保健所からもらった緊急の連絡先にすぐ電話してください」

ただし、パルスオキシメーターで測る際に、気をつけるべきことがある。「アルコールで手指を消毒した直後は、血管が収縮して数値が低く出やすいので、しばらくして、手が温まった状態で測るようにしてください。時間を決め、こまめに測ることも大切。数値が下がっても自覚症状がない場合も多いので、3時間に一度、定期的に測ることが大切です」(同)

寺嶋教授が追加する。「少し動いたあとで計測することも勧めます。じっと

していたり、ずっと寝たきりだったりした場合、本当は肺に問題があるのに、96以上の数値になることがあるのです。また万一、パルスオキシメーターがない場合は、階段を上るなどの日常動作のあと、いつもより息切れしないか、などを観察することで、異常に気づけると思います」

また、「療養」だから安静にすべきだと思いがちだが、実は逆だ、と矢野医師。

「新型コロナウイルスに感染すると、血栓ができやすくなり、いわゆるエコノミー症候群になる危険性が増します。ですから、たとえ熱があっても酸素飽和度が安定しているかぎり、家のなかを歩き回ったり、階段を上り下りしたり、軽い筋トレをしたりと、積極的に足を動かす、肺機能をキープすることを心がけてください」

そこに寺嶋教授は、「脱水になると血液が固まりやすいため、しっかりと水分を補給しましょう」と加えるが、矢野医師も強調する。

「水分をよくとって循環血

ので、患者さんの部屋のゴミは、しっかりと密閉して捨てるのがポイントです」とはいえ、家族が感染者とまったく接触してはいけないわけでもないという。

「患者さんが家族のいるリビングに来る際には、しっかりとマスクをしてもらう必要があります。ただ、マスクをしたままなら、たがいが短時間接触しても、大きな問題はありませぬ」

矢野医師が加えて言う。

「マスクをしていても感染者はほかの家族と、常に最低1メートル、できれば1.5メートルの距離を置いて過ごしてください。食事の際は、逐一消毒する必要はないものの、時間は短くすほうがいい」

食事に限っては、寺嶋教授がこう補う。「たとえば、家族がドアノブの前に置き、立ち去ってから感染者が受け取るなど、なるべく接触を控えたほうが好ましいです」

加えるなら、家族も朝晩に体温を測ったほうがいい。ところで、自宅療養者の最大の懸念材料は、治療薬がないことだ。ウイルスを

液量を保つことが、エコノミー症候群を防ぐことにつながります。自宅療養者から連絡をもらった医療従事者が気にするのも、水分がとれているかどうかで、水が飲めない場合は、入院になる可能性が高いです」

「自宅療養者は、ほかにどんな健康観察が必要か。」「1日2回、朝晩に体温を測り、せきや息苦しさがないかどうか確認する。熱や頭痛などの症状がつかれば、普段飲んでい

る市販の風邪薬、カロナールやロキソニン、イブA錠などを飲むでも問題ありません」

と角田副会長。寺嶋教授も、同様の解熱剤やせき止め、整腸剤などを用意しておくことを勧めつつ、

「重症化する人は4、5日以上熱が続くことが多いですが、最初から解熱剤に頼りすぎると、熱がどのくらい続いているか、計測が難しくなりかねません」と注意を促す。また一人暮らしの場合は、「毎日1、2回は、ビデオ通話などで家族に連絡しましょう。顔色、肩で息をし

ていないかなど、ビデオのほうに変化はわかりやすく、スマホは必携です」

と寺嶋教授。ただ、一人暮らしであれば、経過観察以前に、備蓄が必要だ。

「感染前から1、2週間分の飲料、食料を買い置きし、消費しながらまた買い足すことを勧めます。シリアルなど、普段から食べられる

最低1メートルあれば家族とも

家族と同居している場合、陽性者と家族は、なにをどう気をつけるべきか。角田副会長が説明する。

「ご家族に感染者が出たら、その人と部屋を分けるのが第一。住宅事情でそれが無理なら、2層以上あけてカーテンなどで仕切ります。そして患者さんの部屋も、ご家族が生活している部屋も、1時間に1回ほど換気

しましょう。患者さんご家族も、家のなかでもマスクを着用し、頻繁に手洗いをしてください。特に患者さんの部屋を出たあとなどは、手指を念入りに消毒してください」

ものがいいでしょう。療養中に足りなければ、友人や家族に買ってきてもらい、ドアノブにかけておいても

らう手もあります」(同) また、角田副会長は、

「宅配サービスを利用するのでもいい。受け渡しをする際は、マスクをして手指を消毒し、短時間でスムーズに行ってください」

トイレについては、

「複数あれば一つを患者さん専用にします。共用の場合は換気扇などで換気を心がけ、患者さんの使用後は、アルコールや薄めた漂白剤を染み込ませたティッシュ等で、患者さんが触りやすい便座や流水レバー、ドアノブなどを消毒します。入浴は患者さんが最後になるようにします。また、掃除は過度にしなくてもいいですが、ドアノブやスイッチ

はアルコールで拭くといい。患者さんの洋服などは、ご家族のものと一緒に洗って構いませんが、唾液や鼻水にはウイルスが潜んでいる

感染・発症を予防したい免疫強化法

▼権威の医師が推奨 体温を37°Cに近づけ「NK細胞」活性の方法

▼「ヨーグルト」「乳酸菌飲料」期待できるものは？

▼マラリア研究の長崎大教授が解析中 「ミトコンドリア活性化」サプリの効果やいかに!?

▼「生島ヒロシ」がやっている「葛根湯」「鼻うがい」



首相官邸のHPで日々更新されている新型コロナウイルスワクチンの総接種回数は、8月15日時点で1億回を超えるほどである。そのうち2回接種完了者は37・2%なので、国民の6割以上は未接種、ないし1回しか接種を受けていないことになる。

ワクチンという「最大の盾」を手に入れられない人々がいる一方で、高齢者で2回接種をしても感染のリスクがゼロになるわけではない。重症化が抑えられても、感染すれば隔離生活になる上、家族など周囲のワクチン未接種者にうつすことだってあるだろう。「かか

らないこと」がこの第5波を乗り切るため、自身や周囲を守るための一番の処方箋なのである。

では、そんな我々が日常で気を付けるべきことは何か。手洗い、マスクなどの感染対策は言わずもがな、「免疫力」を高め、ウイルスから身を守ることも重要だという。

「人間の周りには常にウイルスが潜んでいます、それらを日々撃退しているのがNK細胞です」とは、「免疫学の権威」として知られる奥村康・順天堂大学医学部免疫学特任教授だ。

「ウイルス量が多かったり、

免疫力の低下でNK細胞が弱ってウイルスに負けてしまつと、免疫の本体といえるT細胞やB細胞が動かない。いわば、NK細胞は街の警察官、T細胞とB細胞は軍隊ですね。このT細胞とB細胞が動くか発熱します。それまではNK細胞が人間の身体を守っている

ので、NK細胞を活性化することが免疫力を保つ上で非常に重要です」

しかし、このNK細胞は加齢に伴い、働きが弱くなる。その働きの活性化に有効なのが、「体温を一時的にでも上げること」だと、奥村教授は続ける。

「人間の体温は自律神経で

しっかり調節されていますから、体温を上げてみようと戻ってしまつ。体温を上げたから免疫力がアップするのではなく、一時的な体温上昇でNK細胞を刺激し、活性化することができのです。NK細胞は37度に近づくと働きが高まります。例えば、しょうがやとうがらしなどの体温を上げる食材を食べたり、簡単にできることでは、早歩きが良いでしょう。実は激しい運動をするとNK細胞の活動が弱まるのが分かっています。逆に、1日5000歩程度でも構いませんので少し速いくらいで歩くと、体温が上昇しますし、NK

細胞が活性化します。何より歩くとストレス解消になります」

NK細胞はストレスに弱く、ストレス解消法を見つけていることが大事。

「一番簡単なのはゲラゲラ笑うことです。家族と離れていて団らんが難しければ、テレビ電話などで工夫できるといいですね。また、不規則な生活、特に徹夜は確実にNK細胞の働きを弱めます。睡眠をしっかりとして、規則正しい生活を心がける。食生活では納豆やキムチなどの発酵食品がNK細胞を活性化させますが、R-1やヤクルトなどのヨーグルトや乳酸菌飲料を毎

それぞれの方法で……(生島氏)

日飲食する方が菌の量が納豆よりも多く含まれているので、効果的です」(同)

日々の健康維持の心がけこそが大切だというわけだ。

また、「食品」という意味では、今後の研究の行方を注目されているのが「5-ALA」と呼ばれるアミノ酸の一種である。「5-ALA」は我々の体内でも作られ、17歳頃をピークに減少。ミトコンドリアを活性化し、老化防止の作用があると考

えられている。「5-ALA」が含まれたサプリは若返りの効果があるとされ、今でも数千円から1万円程度で買うことができる。

もつとも、コロナに効くのかは未知数で、今年6月、消費者庁も「コロナ予防に効果がある」と宣伝する健康食品について、「実証されていない」と消費者に対して注意喚起を行っている。

実際のところを、まさに今「5-ALA」を研究している長崎大学大学院熱帯医学・グローバルヘルス研究科の北瀬教授が解説する。

「もともと私はマラリアの治療薬として使うために5-ALAの研究をしてきました。そのマラリアに効くのと同じ原理で新型コロナウイルスの増殖も止められるのでは、と思いい、今年3月から実験をスタートしたのです。すると、培養細胞に新型コロナウイルスと5-ALAを一緒に入れるとウイルスの増殖を阻害することが分かったのです」

ひとまず、試験管の中ではよい結果が出たという北瀬教授。そのメカニズムは、「5-ALAを摂取すると体の中でヘムという物質が生成されます。これらが新型コロナウイルスの突起であるスパイクタンパク質に結合し、ウイルスが細胞へ侵入することを防ぎます」

ウイルスが付着しやすい

他方、独自の健康法でコロナ禍を乗り切ろうとする人もいる。フリーアナウンサーの生島ヒロシ氏(70)は、4年ほど前から「鼻うがい」

また、ウイルス遺伝子が持つG4構造という特殊な部位にヘムなどが結合し、ウイルスの増殖を阻害します。さらに、5-ALAは抗炎症作用があります。免疫の暴走であるサイトカインストームを抑えると考えられており、重症化を防ぐ効果も期待できます」

現在は特定臨床研究の段階で、それぞれ25人の新型コロナウイルス患者を2グループ用意し、一方には5-ALAを投与、もう一方には投与せずに経過を観察する研究を行っている。

「7月末に被験者の募集が終了したので速やかにデータを解析し、なるべく早く発表したいと思います」

「福音」を訪れるのは少し先になりそうだ。

「僕はまだワクチンを打っていないので、自然免疫を高めることを心がけています。23年も続けている僕

ラジオには、いろんなドクターが来てくれました。その中で、仙台の医師でNPO法人・日本病巣疾患研究会理事長の堀田修先生が鼻うがいを勧めてくれ、夜寝る前に毎日行うようになりました」

鼻うがいは鼻とどの境目にある上咽頭を洗浄することができ。この上咽頭は空気の通り道。ウイルスが付着しやすく、炎症も起こしやすい。「のどが痛いな」と思つて耳鼻咽喉科に行つたら、「上咽頭炎です」と診断された人も多いのではないかと。悪化すると、発熱などの風邪の症状となり、免疫力も低下する。

「堀田先生によれば、鼻うがいで上咽頭に付着したウイルスを洗い流せばよい、とのことでした。鼻うがいをするとツンときて痛いイメージがありますが、薬局などで販売されているニールメッドというメーカーのサイナス・リンスという鼻うがいキットだと痛みはありません」(同)

「自助・共助・公助」という理念を掲げ、「公助」の前に「自助」や「共助」なのか、政府の責任を放棄している」と批判を浴びた。

感染爆発、逼迫する病床……「公」は崩壊の危機に瀕している。政府が助けてくれないのであれば、ここで紹介したように、各々が命を守るために防備し、健康習慣を身につけなくてはならないのである。

週刊新潮

8月26日秋初月増大号

特別
定価 460円

記事の
ラインナップを
WEBで公開中!



特集

自分で命を守る「デルタ株」防衛術



32