課題と今後は――新型コロナウイルス／各界トップに聞く⑤

「偏った見方ないように」

気仙医師会

滝田 有（たもつ）会長

――現段階での気仙の医療機関への影響は。

滝田 マスクなどの不足がありはするが、県や市による配布の支えもあり、各機関とも逼迫（ひっぱく）するようなことにはなっていない。

患者さん側には、長期処方を希望して通院を控える傾向がみられる。開業医としては受診のインターバルが長くなる状況が続けば、経営面に響くことも見込まれる。

――医師会としての今後の課題は。

滝田 感染疑いがある患者さんへの対応として、保健所などの「帰国者・接触者相談センター」を通してPCR検査を行うラインに加え、地域の医師会などが運営する「地域外来・検査センター」（発熱外来）の設置方針を国が示している。

かかりつけ医で感染が疑わしいケースが見られた際は、ここへ検査を依頼する形。岩手県では国の方針に沿い2次医療圏ごとに設ける考えで、気仙地区でも説明があった。両磐では開設が決まり、他の郡市医師会も前向きと聞く。

感染リスクが高まる仕事に入れば、各医院で患者さんの足が遠のくかもしれない。医師が感染すれば長期間の休診を余儀なくされ、風評が出回ることも懸念される。

気仙は病院の数が限られている。多様なリスクが見込まれる中で発熱外来を始めるとなれば、全員参加ではなく、手挙げ方式をとらざるを得ないのではないか。

――手洗いやマスク着用、「3密」回避のほか、身近にできる予防策は。

滝田 よく眠ること。良質な睡眠をとると、それだけで免疫力が高まることは広く言われている。夜更かしが続けば体の調子も悪くなる。ウイルスは弱ったところを狙ってくるので、免疫力は万全にしておきたい。

そのためには運動も必要。基本的に今回のウイルスは飛沫（ひまつ）感染と接触感染とされ、適度な運動のための外出は慎むことではなく、ウオーキングなどで体を動かしてほしい。室内でのストレッチもおすすめ。

閉じこもるとメンタル面の問題も生じる。宇宙飛行士は狭い空間で長期間過ごすことを強いられるが、ある日本人飛行士は「毎日のルーティンワークを見つけることが大事」と言っている。具合にかかわらず体温を毎朝測る。これもルーティンワーク。あまり先のことは考えず、一日を大切に生きる。そんなメッセージがこもっていると思う。

また、喫煙者は感染時に重症化しやすいとされており、この機会に禁煙を考えてみてほしい。

手洗いは最低30秒を心がけたい。「ハッピーバースデー」を2回歌うと、ちょうどいい時間だそうで、幼い子も楽しみながらできるのでは。

――国の緊急事態宣言や、これに基づく休校措置などをどう考えるか。

滝田 人が動けばほこりが立つように、ウイルスは人の動きに伴う。過敏だという声もあるが、岩手は感染者ゼロだからいいだろうとは考えず、国としてそろって取り組むことが大事だ。

――デマのたぐいも出回る。パニックに陥らないための心がけは。

滝田 メディアからは必要最低限の情報のみ受け取り、小説を読む、音楽を聞くなど、コロナのことから離れて過ごすゆとりを持っていたい。

根拠がないうわさの基にあるのは不安感。そこに入ってきた断片的な情報をつなぎ合わせ、ストーリーを作ってしまう。いまはこれをSNSなどで外に出すことが簡単にできる。何気ない発信が大きな影響を与えかねず、そこは遠慮すべき。

――行政または気仙の住民に望むことは。

滝田 岩手県がPCR検査の実施をどう判断しているかなど、報道で初めて知ったケースもある。行政には、専門職である医療者への迅速な情報伝達を求めたい。早ければ早いほど、手だてを考える時間が生まれる。

また、医療職従事者が、その家族を含めて偏見にさらされるようなことが、よその土地で起きていると聞く。気仙ではないことかもしれないが、医療だけでなく、さまざまな分野で最前線に立つ人々を偏った見方で傷つけることがないよう願う。（聞き手・千葉雅弘）