

令和3年1月

明けましておめでとうございます

令和三年を迎えました。旧年同様、本年もよろしくお願いたします。昨年はコロナウイルスによって世界中が振り回されました。今年は早いうちに不安や混乱が解消され、落ち着いた生活が戻るように心から祈りたいと思います。

感染対策は自分の努力で万全に

現在、コロナ感染症対応のために医療崩壊寸前の（あるいは崩壊の始まりつつある）地域がいくつも存在します。実際、そこではコロナ対応のために交通事故や急病の患者さんの受け入れができず（ベッド確保やスタッフの対応能力の限界により）、結果として「たらい回し」の状態となってしまうと助かるはずの命が失われたケースがあります。これは決して他人事ではありません。

医療崩壊を防ぐために、まずはコロナ感染症の新規患者さんを増やさないことが非常に重要です。そしてそのためには他力本願ではいけません。国や自治体に過剰な期待を持たず、まずは強い使命感・責任感を持ち「自分自身を守る、自分の家族を守る、さらには地域で共に暮らす方々をも守る」、ひとり一人がそのような考えをしっかりと持たなければいけないと強く感じます。

① 毎日の体調管理を習慣化すること。

毎日の検温はもはや常識です。ご自分の平熱を把握したうえで、毎朝体調を把握してください。食欲はありますか？ だるさを感じませんか？ 身体に痛いところはありますか？ このような基本的な自己チェックを怠らないことです。おかしいところや気になる場所があれば電話でもよいので、かかりつけ医、あるいは近くの病院に問い合わせしてみてください。いつもと違う体調を年のせい、疲れのせいとして簡単に片づけないことが大切だと思います。

② マスク、手洗いなど基本的な感染予防方法の習慣化を。

マスク着用、手洗いの徹底が感染症予防に効果があるのは当然です。当たり前なことを当たり前に実行する、これが簡単なようで意外に難しかったりもしますが、どんなに面倒くさくとも最低限の予防法は実践いたしましょう。

遠方への旅行や大勢集まったの会食、これも考えものです。小学生・中学生の子どもたちに学校生活の楽しい思い出となる修学旅行を我慢させておきながら、一方で大人たちは自由に旅行、そして大人数で食事会。本当にこれでよいのでしょうか。事の良し悪しは別として、そのようなことも真剣に考えなければならぬ昨今の状況となりました。自分や他人を守るためには何が大切か、何が必要か。最近いろいろと考えさせられます。（文・神経内科 則行 英樹）