



# 沢田内科医院 ニュースレター

## 第 127 号

## 2022年、コロナとの戦い3年目の始まり。(澤田直也)

あけましておめでとうございます。開業して2回目の新年を迎えました。一昨年の4月に開業して即コロナとの戦いに突入したため、思い描いていたような開業医生活とは程遠く、野戦病院のようにバタバタした日々を送っています。今年もよろしくお願いいたします



### ■つかの間の平和

前回のニュースレター発行後、令和3年11~12月

はコロナの波が去って穏やかな時間を過ごしていました。残業も目に見えて減っていたので、職員も少しは自分の時間が持てたのではないかと思います。当院でもコロナワクチン接種が一段落し、



11月27日には久しぶりに職員全員で慰労会を行いました。一年間の振り返り、また新入職員が増えたこ

ともありこれまでの沢田内科の歩みについても美彦から講演がありました。食事をとりながらではありましたが、60分以上にわたり沢田内科イズムが注入されました。

### ■年末年始の不穏な日々

年末年始、発熱外来でPCR検査が必要な患者さんは当院で対応することになっていました。12月の時点で全国的に少しずつコロナ患者さんが増えつつあるという報道がありましたので、年末の帰省で感染拡大が起こるのではないかと予想していました。そして、予想は当たることになります。1月2日は休みの日ではめずらしく9件のPCR検査を行いました。正月休み明けの1月4日には朝から電話がひっ

きりなしに鳴り響き、結果的に20件のPCR検査を行いました。年末年始も毎日出勤しておりましたので、全く休んだ気がしませんでした。その後も毎日のように発熱患者さんが増え続け、12月とは全く状況が異なってきていると肌で感じました。成人式、そしてその後の飲み会が次のきっかけになることは火を見るより明らかでしたので、医師会長の美彦を通じて弘前市長に成人式の時に注意喚起していただくようお願いしました。

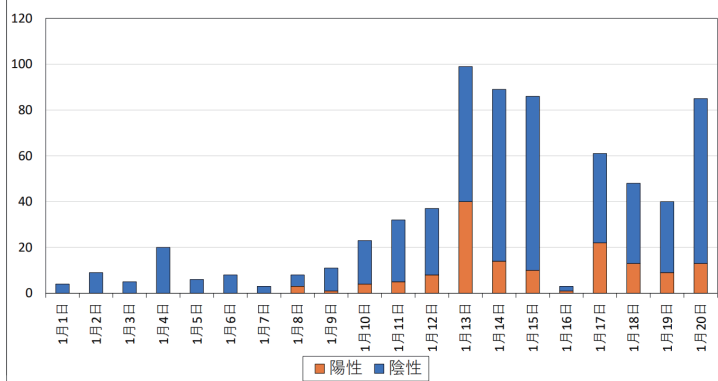
### ■そして第6波にのまれゆく弘前市

成人式直後から新成人の発熱患者が殺到しました。話を聞いていると、やはり成人式後の同窓会などが感染の場になったようでした。今年の新成人の

みなさんにとってはとてもつらい思い出になってしまったかもしれません。1月13日にはついにPCR検査が1日100件以上となりました。ふだんの外来では1日平均100人前後の患者さんがこられているわ

けで、発熱患者さんを追加で100人以上診察することになると、採血検査、腹部エコー、内視鏡検査をする余裕がなくなっていました。駐車場の問題もありますし、検査しても事務処理が追い付かなくなり、夜遅くまでの残業を余儀なくされました。また診療時間内は電話対応が多くなり、いったんやりかけた仕事の手を止めなくてはならず、仕事が後手後手に回って大変なことになりました。一部の患者さんには特定健診やがん検診、内視鏡検査を延期してもらうことにしました。

当院の新型コロナPCR検査 (2022年1月20日)



### ■職員が4人もコロナ感染に。

そして1月12日に1人、20日に1人、24日に1人、26日に1人職員が陽性となりました。いずれの方も症状はのどの痛みや微熱など、幸いにして重い症状ではありませんでしたが10日間自宅療養することになり、とても不安な日々を過ごすことになりました。他の職員、入院患者さん、付き添いの方、清

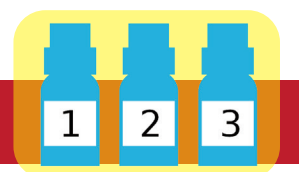
掃員を含めPCRは陰性でしたし、時間差もあったため院内感染は否定的でした。弘前市内はもはやどこで感染したかもわからない状況でしたので、感染経路についてはわかりませんでした。12日に陽性となった職員は22日に無事回復し、他の3人も2月上旬には自宅療養を終え職場復帰する予定です。

### ■第6波の収束のために。

コロナの特効薬の話がマスコミに出てきてはいませんが、まだインフルエンザに対するタミフルのように臨床の現場で気軽に使えるわけではありません。たくさんのコロナ患者さんをみていますが、処方しているのはいつもの風邪薬だけです。今回の第6波は特効薬なしで抑えていかなければなりません。そのためには感染の範囲を確定するために、風邪症状のある方を早めに検査して陽性か陰性かをはっきり

させる必要があります。そのために当院では積極的にPCR検査を行っています。ただ、全国的にこれまでにないほど感染が広がっているので、検査試薬（PCR検査をするために必要な薬）が手に入りにくくなっています。いつまで今のペースで検査ができるかわかりませんが、最新の情報は沢田内科医院のホームページにアップしていきたいと思いますので、アクセスできる方はそちらもご覧いただければと思います。

## 3回目のコロナワクチン接種に関して (澤田直也)



弘前市の方から1月最終週に2回目接種から6か月経過した方から順に3回目の接種券が発送になると連絡がありました。2月1日より予約が開始になる見込みです。これまでの接種と異なる点についていくつかお知らせしたいと思います。

当院では1,2回目のワクチンはすべてファイザー社のものを接種しました。去年は約18000回の接種を行いました。3回目のワクチンはファイザー社とモデルナ社の両方で対応することになります。

当院には西目屋村分としてファイザー社のワクチン1箱分だけ、弘前市分としてはモデルナ社のワクチン

チンが10箱(2000人分)届いています。モデルナ社のワクチンは1バイアルから10人分とらなければならないため、これまでは余りが少なくなるように主に大規模接種で用いられました。今回はファイザー社分だけでは足りなくなることが予想されること、感染拡大の中で予防接種を急がなくてはならないことから交差接種（1,2回目とは別な製品を接種すること）が認められることとなりました。

モデルナ社のワクチンはファイザー社のよりも副反応が強いと言われていますが、モデルナ社製ワクチンは今回1,2回目の半量になります。つまり1バイアルから20人分とることができます。半量になる



分、モデルナ社製ワクチンの副反応は1,2回目よりは小さくなるかもしれませんが、また、交差接種の場合は同じ製品を接種するよりも抗体が多くなることが知られています。特にこだわりがない場合は、早く接種できるモデルナ社製での接種をすすめることになります。

3回目接種の目的は重症化予防です。まったく感染しなくなるわけではありませんが、感染して命を落としたりすることがないようにできる（今のところ）唯一の方法と考えられるため、希望者には接種を推進していきたいと思います。

## 濃厚接触者の家族としての経験 (澤田直也)



**1** 月12日朝、妻が「のどが痛い」と言った。市内でも少しずつ陽性者が出てきており、コロナが近くまできているのを感じていた。息子の保育園でも陽性者が出ていたときいていたので症状は軽いが念のため妻と2歳の息子だけをPCR検査してみた。小さな子供の鼻穴に綿棒を入れることはめったにないため少し緊張した。息子も泣くことはなく、雰囲気ぐだんと違うのを感じているのか神妙な面持ちであった。妻は陽性、息子は陰性だった。私と7歳の娘は陰性だった。買い物以外ほぼ家にしかいない中でどこからウイルスが入り込んだのか。困惑しつつも妻のPCR結果は「陽性」。事実は動かしやうがないので誰を濃厚接触者として扱うのか、検査範囲をどこまで広げるのかりストアップした。

**濃** 厚接触者は「1m以内」「マスクなし」「15分以上」と定義されている。職員では私、美彦、義姉を濃厚接触者とし、それ以外の職員、付き添いの方、清掃員を検査することとした。幸い全員陰性であった。今の日本ではほぼ全員がマスクをして生活している中で、マスクなしで15分以上同じ部屋にいたのは近い人との食事の場面がもっとも多い。まん延防止等重点措置で飲食店に時短要請が出るのはそのためだ。あとは職場での昼食や休憩時間が最も危険な時間帯である。昨年8月の厚生労働省からの通達により、医療従事者は毎日PCR検査あるいは抗原検査で陰性が確認されて、症状がなければそのまま勤務を継続してよいことになっている。私たちは10日連続鼻に綿棒を入れられて検査してから診療にあたることになった。

**妻** が陽性になったということは、毎日母親にべったりくっついていて息子、娘は相当な濃厚接触者にあたる。家の中でマスクをつけてくれるわけもなく、別室で過ごすことも不可能である。保健所からはホテル療養を勧められたが、子供たちと別れて過ごすことは現実的ではなく、祖母や叔母宅

に疎開してもそこで発症して感染させてしまう恐れがあるため、自宅で籠城する方針となった。もともとこういった事態になったら「家族は一蓮托生」だと妻と申し合わせていたため、その面では特に迷いはなかった。

**そ** こで問題になるのは私の身の振り方である。沢田内科医院の院長としては感染防止の観点からひとりでもホテルや院長室に籠城して10日間過ごすのが最も理にかなった方法である。しかし、力の有り余ったちびっこ二人を妻一人にまかせてはとても持たない。医療従事者である以前に一人の父親として、家から出るわけにはいかなかった。そこで家に戻るときはN95マスクをして、妻との会話は2m以上距離をとって行うこととした。子供は発熱したらそのときに考えよう。10日間何もなければラッキーということで療養を開始した。

**結** 果的には私は10日間連続でPCRは陰性であり、妻は重症化することなくスムーズに軽快、娘は1日だけ37℃台後半の発熱があったものの2回目のPCRでも陰性、息子は全く問題なしで10日間の自宅療養は幕を閉じた。いろいろなところから差し入れや、応援のメッセージをいただきながら無事に家族全滅を回避することができた。子供まで感染がいかなかったのは単に運がよかったとしか言いようがない。小学校や保育園の再開は母親の自宅療養があけてからさらに10日間自宅で様子をみってから解除するようにと保健所から指導があったため2月2日以降になっていた。しかし冬休み明け小学校、中学校、児童館などで多数の陽性者が出て、家の外もかなり危険な状態となっていた。1月24日には弘前市だけにまん延防止等重点措置が適用されることとなった。26日時点で当院の職員だけでも4人目が陽性となり自宅療養になっていた。感染の拡がりが大きくなり、いつどこで誰が感染してもおかしくない、そんな1年の幕開けになった。

## 『照千一隅 忘己利他』 (澤田美彦)

昨年12月、弘大医学部同窓会鵬桜会理事長として医学部の卒業アルバムに載せる色紙に座右の銘か何かを書いて欲しいと依頼されました。いろんなことをやってきましたが、色紙を依頼されたのは初めてでした。

早速、ジュンク堂で何種類かの筆ペンを手に入れちょっと書道の練習をしました。そして気に入った筆で、「照千一隅 忘己利他」と書きました。私がかつとも強い影響を受けた弘前高校の小田桐孫一校長から教えてもらった言葉です。これから医師として世の中に飛び出す医学部の卒業生の心のどこかに留め置いてもらいたいと思いながら書きました。

### 「一寸十枚是れ国宝に非ず 一隅を照らす此れ則ち国宝なり」

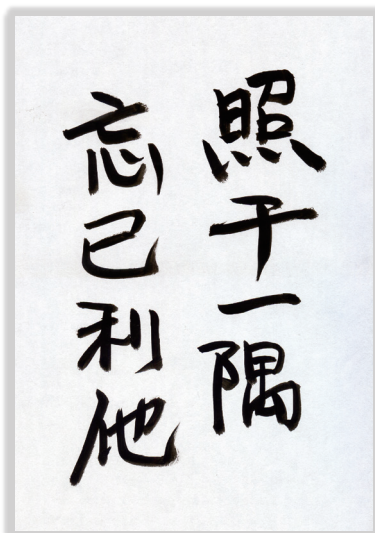
「お金や財宝は国の宝ではなく、家庭や職場など自分が置かれた場所で光り輝くことができる人が国の宝である。」という意味です。つまり、「一隅を照らす」とは、どのような経済的な状態であっても、どのような社会的立場にあっても、それぞれが生活や仕事を通じて自分の周りの人たちのために努力し実行することです。このような姿勢で毎日を送っていれば、必然的にその場では欠くことのできない存在となり、社会からも必要とされる人間になっていきます。

この言葉は、約1200年前に比叡山の延暦寺を開いた最澄が、修行する若いお坊さんたちのために説いた「山家学生式(さんげがくしょうしき)」の中にある言葉です。ちなみに、山家とは延暦寺の別称で、学生は仏教の修行をする僧、式は心得という意味です。

### 「己を忘れて他を利するは慈悲の極みなり」

もう一つの「忘己利他」も「一隅を照らす」と同じく「山家学生式」の中にある言葉です。「忘己利他」は「もうこ りた」と読みます。文字通り解釈すると「自分を忘れて他人のためにつくす」ということです。

私たち人間は往々にして自分本位に物事を考えてしまいがちです。というより、それが普通です。しかし、「忘己」ではあるが、我欲は一旦わきに置いてという意味であって、決して自分のことはどうでもいいということではないと思います。「衣食足りて礼節を知る」ということわざがあります。着るものや食べるものが十分にあって初めて、人は礼儀や節度をわかまえるようになるということです。これに通じるものがあります。



沢田内科医院では「患者中心主義」ではなく「職員中心主義」だと話しています。自分の生活がきちんとしていない人が患者中心の医療を提供できるわけがないと思っているからです。最澄の教えも、「自分のことはさることながら他の人のために尽くすことが最高の慈悲である」と言っているのだと私は解釈しています。

このように、「一隅を照らす」ということと「己を忘れて他を利する」は同じことなのだと分かります。私たちは社会の中で暮らしています。その社会の中ではどのような仕事も必要とされています。幸いなことに、私たち医療従事者の仕事は直接他の人たちのためになっていることがすぐに分かる仕事です。私たちは恵まれた立場で仕事をしています。自分たちが普通に仕事をしていること自体が一隅を照らすことになるのですから、これほど恵まれている仕事はありません。

「照千一隅 忘己利他」、新しく医師になる若い人たちに望むだけでなく、私自身もこれまでと同様の精神で進んでいきたいと思っています。