

中学生のみなさんへ

新年あけましておめでとうございます。

2020 年は、新型コロナウイルス感染症の流行によって世界中が大騒ぎになり、なんだかとても落ち着かない1年だったのではないのでしょうか。

当初はわからないことばかりで、医療従事者を含めて大抵の人が言いようのない不安を抱えることになりました。しかし、その後多くの科学者や臨床医の研究によって、その実態が随分わかってきました。ネットで簡単に情報が得られる時代です。皆さんはすでに多くのことを知っておられるでしょう。むしろ、その手の情報にはうんざりしているかもしれませんね。だからここでは敢えて詳細は省きます。ただ、間違っていたり真偽のあやしい情報もあふれているので、小児科医として皆さんに伝えたい最小限の要点だけ一応整理しておきます。

- ①新型コロナウイルス感染症は健康な子どもにとっては他の風邪とほぼ同じ。多くは軽症ですむ。
- ②但し、主に 50 歳以上くらいから重症度が増し、70 歳以上だと 10 人にひとりくらいが亡くなる。
- ③無症状の患者からも感染する（インフルエンザではこれが少ない）。
- ④感染して 10 日以上経過して無症状であれば、他に感染させる力はない。
- ⑤ほとんどは飛沫（≡唾液のしぶき）感染によってうつる。近づいて大声で話をするとうつる。飛沫が飛んで感染しやすくなる。
- ⑥感染予防には身体的距離の確保やマスク・手洗いが有効であることが概ね立証された。
- ⑦有効とされる治療薬やワクチンが少し使えるようになったが未だ不十分。

さらに詳しいことが知りたい場合は、医師向けに書かれた「新型コロナウイルス感染症診療の手引き（第4版）」を読んでみてください。難しい言葉も出てきますが、君たちなら内容の大半は理解できると思います。厚生労働省のウェブサイトから誰でも簡単にダウンロードできます。（国の発表が全て正しいわけでは残念ながらありませんが、この手引きの内容については信頼できるものと考えます。）

さて、君たちに本当に伝えたいことは、ここからです。

今、わたしたち小児科の外来には、長引く頭痛や腹痛をうったえて受診する小学生や中学生が増えています。他にも原因のよくわからない体調不良をうったえて来院される君たち

の仲間が多くなっている印象があります。はっきりとは言えませんが、新型コロナウイルスの流行によって様々な行動制限が加わり、日常生活が大きく変わったことが、少なからず君たちの心身に影響しているのではないかと、わたしたちは考えています。

前述したとおり、新型コロナウイルスは、君たちにとっては“ただの風邪”です。ですから、いつもの風邪予防以上の対策は、君たちにとって本来は不要です。しかし実際は、かなりの制限が君たちにも求められていますね。その理由は、「無症状患者からも感染する」・「成人では、インフルエンザより少しだけ重症化しやすい」という新型コロナウイルスのこれら2つのやっかいな性質によります。つまり、「君たちが感染する→でも元気なので動き回る→家族や周囲の大人にうつす→その中の一部が重症になる→さらに一部が死亡する」、といった図式が考えられるのです。はっきり言えば、大人のために君たちは我慢をしいられているのです。しかし、君たちにまったく無関係かという点、そうではありません。だって、最終的に重症化するのが大人であっても、それが自分の親だったら、あるいは祖父母だったらと考えれば、やっぱり困りますよね。もちろん家族や知人でなくても、たくさんの大人たちが亡くなってしまうのは、君たちにとってもあまり気持ちのいいものではないでしょう。また子どもでも、健康になんらかの問題を抱えた人は重症化する危険性が多少増えると言われているので、君たちの周囲にそういった仲間が居る場合には、やっぱり相応の注意が必要になります。

そうはいつでも、主に大人の事情により、君たちに様々な制限を加えていることに、多くの大人は心苦しく思っています。特に、本来先頭に立って君たちを守るべき立場に居るわたしたち小児科医は、申し訳なく思うと同時に、なんとも歯がゆい思いでいっぱいなのです。

流行が始まって間もない頃は、緊急事態宣言が出され、2ヶ月もの学校閉鎖がありました。そして宣言解除後も学校内で患者が発生するたびに長い閉鎖が行われていました。その後の研究で、流行の主な発生源は小児ではなく大人であること、学校・学級閉鎖は流行抑制にさほど重要ではないこと、などが次第に明らかになり、最近では大規模かつ長期の閉鎖は行われなくなったので、わたしたちは少し安心しました。しかし依然として、学校行事の制限や部活動の制限などは続いていますし、学校の外でも、何かと制限があったり周囲の監視の目に君たちがさらされていることを思うと胸が痛みます。

「もう、いい加減にしてくれ」といった声が聞こえてきそうです。実はわたしたちも、そのように叫びたい気持ちは同じです。でも、どんなに大声で叫んでみても、事態が好転することはありません。例えば、子どもたちだけの世界があつて、大人は全員リモートでそこに参加するといった状況なら、今すぐにでも通常の学校生活に戻すことができるでしょう。でも残念ながらそんな世界はありえません。仮にできたとしても、そのような世界に住みたい

ですか？ 逆に高齢者だけを別の世界に閉じ込めてしまう、といった方法も考えられます。でも、そのようにしてでき上がった社会というのは居心地がよいものでしょうか？

こういった方法を「隔離」と呼びます。上記のような極端なものではありませんが、実はこれと似たようなことが、現実には起こっています。いま、新型コロナウイルスに感染すると、多くの場合は入院になったり、外出制限の加わった自宅療養になります。医学的に治療が必要な方が入院するのは当然ですが、入院された方でも、特別な治療が必要ない方もたくさん居られます。特に小児は元気なことが多く、そのような子どもたちを診ている小児科医は、なんだか複雑な思いで居るのです。もちろん必要性は理解しています。周囲への感染を防ぐため仕方がないことだとも思います。ただ、もう少し別のやり方はないのだろうか、と日々悩んでいるのです。

また、目に見える「隔離」のほかに、目に見えない「隔離」が広がっているのも気になります。感染者と身体的距離をとるのは仕方ないとしても、感染者を非難したり、場合によってはその家族までも非難の対象にするのはおかしくないでしょうか。また、さらに悲しい話としては、感染者を懸命に治療・看護している医療従事者に対して、「近寄らないで」などといった心無い声が多少なりとも投げかけられることです。残念でなりません。

もっと広い視野に立てば、世の中では「分断」が進行していると言われていています。資本主義が加速し、富める者とそうでない者・恵まれた者とそうでない者との差が広がったことで生まれた「格差社会」が、その根底にはあるようです。そして、新型コロナウイルスの流行によって、社会の中で「分断」がさらに深まっているように思えます。感染の流行は多くの職種の方に大きなダメージを与えました。特に飲食業やサービス業を生業にしている方々にとっては、収入が激減してしまい、生活するのにも困っておられる方がたくさん居られるでしょう。医療従事者が困っていないわけではありませんが、それでも目の前の生活がすぐに立ちゆかなくなることは少ないので、そのような方々の本当のつらさは、わたしたちにはなかなかわかりません。経済的に真に困っている方からすれば、様々な規制は理不尽なものでしょうし、それらを強いる行政や場合によっては医療関係者も敵のように感じられるかもしれません。また、市民どうしても、得をした者と損をした者・公的援助が受けられる者とそうでない者・旅行に行ける者とそれが厳しく制限されている者などなど、大小様々な分断が生まれてしまったように思うのです。そして、分断のあとには対立が起こります。両者が相手を妬んだり罵ったりすることで、社会全体が、なんだか悪い方に進んでしまっているのではないかと。そう思うと、とても暗い気持ちになるのです。そして、そういった社会の雰囲気は君たちにも重くうつろしい空気を与えていないか、わたしたちは大変心配しています。

では、こういった状況を正すにはどうしたらいいのでしょうか。正直なところ、わたしたちにも名案があるわけではありません。

新型の感染症の流行は歴史上何度もありました。しかし、これほどの速さと規模で世界中を巻き込んだ感染症は今回が初めてです。科学技術の発達によって、人々は外国にも簡単に行けるようになりました。そして経済が発展し一般市民も当り前のように海外に出かけるようになりました。少し前までなら、限られた地域の小規模な感染症で済んでいたものが、現代では数日のうちに世界中に広がってしまいます。目の前のコロナ禍は、ひたすら発展することを目指して生きてきた人類自身が作り出したものと言えるでしょう。発展を目指すこと自体は悪いことではないはずですが、いったん立ち止まって冷静な気持ちで今後を見つめなおす機会を、わたしたち人類は与えられたのかもしれない。かつて無いこの逆境を克服するためには、今こそ一致団結して人類の叡智を結集し立ち向かうしかありません。分断し対立している場合ではないのです。

経験したことのない事態に遭遇すると、恐れを抱いたり不安になったりするの当たり前です。ある程度はやむを得ませんが、そのために理性を失い感情的になりすぎてはいけません。ピンチにおいて人はその真価を問われます。人間には愚かなところが多々ありますが、一方で「優れた知恵」や「相手を思いやるやさしさ」、そして「困難に立ち向かう勇気」なども、あわせて持っていると思います。自戒をこめて以下3つの問いを提示します。

①根拠の無い調子のよい話を鵜呑みにしていませんか。感染を予防するには、今のところ手洗いやマスクなど地道な方法しかありません。これで大丈夫といった物や事はないのです。それでも「優れた知恵」は新しい技術を使ってすでにワクチンを実用化しました。もちろん効果や安全性は今後も慎重に見極める必要がありますが、明るい材料には違いありません。冷静かつ科学的な考え方でしか事態は変えられないことを今一度認識すべきです。

②やみくもに誰かを非難したり自分の意見の正当性だけを主張していませんか。おかれしている環境や立場が変われば、違った意見や考えになるのは当然です。相手を丸ごと全て理解することは難しいですが、相手の状況や心情を想像し共感することはできるはずですが。分断や対立の解消は共感する力無しでは実現できません。

③一方で、周囲に流され自分を失っていませんか。他者に共感することは大事ですが従属してはいけません。大多数がする発言や行為が必ずしも正しいとは限りません。大勢が間違った方向に進んでいるならば、勇気を持ってそれを止めなければなりません。また、皆が同じことをしているだけでは新たな発見は起こりにくいものです。変わった人の変わった考えこそが世の中を変える大発見につながります。

「優れた知恵」「相手を思いやるやさしさ」「困難に立ち向かう勇気」
残念なことに、どれも大人になればなるほど失ってしまうものかもしれません。
しかし、君たちのような若者には、そのような力があふれています。どうか、それらを信

じて、前を向いて力強く生きて欲しいと思います。目の前のコロナ禍をどうにかするのは、もちろんわたしたち大人の責任です。しかし、その後の将来を担う主人公は君たちです。責任転嫁に聞こえるかもしれませんが、人類の未来を築くのは、これからを生きる君たちであることに間違いありません。

コロナ禍以外にも、貧困の問題や教育格差の問題、さらには子ども虐待の問題なども、君たちの周囲には存在します。それらを解決できないでいる大人の責任は大きいです。そして、それらはわたしたち小児科医が関与していくべき大きな課題でもあります。どれも難しい問題ばかりですが、きちんと取り組んで行くことを約束します。

小児科医として、すぐに君たちにしてあげられることは多くはないかもしれませんが、でも、君たちが病気で苦しんでいるときには全力で治療します。悩んでいることや困ったことがあれば、きちんと相談に乗ります。経済的に直接支援することはできませんが、行政と連携し必要な支援を受けられるよう手続きを進めることはできるかもしれません。必要なときは、遠慮したり怖がったりせずに受診してください。

小児科医にとって最も大切なのは「子どもたちの笑顔」です。そして、その若々しいエネルギーにいつも勇気もらっています。行動制限を守り様々な予防活動を最も忠実に実行しているのは、実は君ら子どもたちかもしれません。しかも、その上で工夫を凝らしながら、日々の勉強や部活動に励み、さらにはボランティア活動にまで参加している。その真面目でひたむきな姿に、わたしたちはいつも感動を覚えます。本当にありがとう。でも、疲れを感じたらひと休みしてください。我慢ばかりでイライラしたら、たまには少だけ羽目を外してもいいと思います。そうすることで、また君たちが笑顔になってくれたら、その方がわたしたちは嬉しいです。

君たちが笑顔で居られるよう、わたしたち小児科医はがんばります。そして、君たちが、これからも前を向いて力強く生きて行かれることを願って止みません。

2021年1月 滋賀小児科医会