

新型コロナに感染して

松山 久秋



新型コロナへの感染はありふれていて、今更その体験談でもあるまいと思う。しかし、かかっていない人の方が圧倒的に多いので、体験談は参考になるかもしれない。感染した

という話は伏せられることが多い。敢えて自分の経験をお話して、備えのヒントにいただければと思う。

●どう始まったか

自分はゴルフとジムと日用品の買い物位しか外出せず、飲み会も自粛しているので、オミクロン変異株が流行っていても、関係ないと思っていた。少し様子が変わったのは8月初めに娘家族5人が次々と感染した頃から。9月初めには息子家族が感染し、身近に迫ってきたと感じた。そして、9月に自分もついに感染してしまった。

9月初め、発熱した息子の嫁を病院に車で送り迎えした。片道10分、往復で20分、車の窓は開けていた。その4日後の午後に37℃台の発熱、抗原検査をしたら陽性だった。感染源の特定はできないが、車に乗っていた20分の間に感染したものと思われる。

●どのように経過したか

抗原検査で陽性を確認したのは夕方だったので、翌朝かかりつけ医に相談することにした。また、向こう10日間の用事（会合、歯科予約、ゴルフ等）をキャンセルした。発症前日に茨城のゴルフ場で一緒にプレイ

した仲間には、アラートの連絡をした。

翌朝、かかりつけ医に電話したところ、陽性に違いないから、検査はせずに処方箋を出すとのこと。近所に住む娘に処方箋を取りに行かせ、薬を届けてもらった。薬は解熱鎮痛剤と粘液修復剤の2種類。発症2日目の夕方から飲み始めた。2日目の夜は39℃近くの熱と喉の痛みで苦しんだ。大汗をかいて何度もパジャマを着替えた。3日目の朝37℃台になり、午後には平熱になった。3日目夜から解熱鎮痛剤の服用を止めた。喉の痛みは少し残っていた。発症4日目、平熱で喉の痛みもなくなった。

発症前日に一緒にゴルフした仲間にも感染しなかったことを確認した。潜伏期でウイルス排出量が少なかったのだろう。仲間に移さず、ホッとした。

●備えをどうするか

2日目の夜、苦しかった時、喉のあたりでウイルス軍と免疫軍が戦っているのを感じた。ウクライナの戦争みたいだと思った。もしも免疫軍が負けたら、気管支炎、肺炎と攻め入られたことだろう。幸い免疫軍には新兵器の助けもあって、ウイルス軍を退けることができた。

軽く済んだ原因を挙げると、4回のワクチン接種、既往症は高血圧症のみ、体力などだと思う。ワクチンは打っておいた方がいい。体力は、坐骨神経痛の影響で脚力が弱っているが、できるだけ維持するようにジムに通っている。3週間に一度通っている整体師には、年齢の割に体のバランスは悪くないと言われている。皆さん、ゴルフで歩いて体力を保ちましょう。

それと、陽性者にはできるだけ近づかないこと。感染力がとても強いので、臆病なくらい注意した方が良い。