前編のあらすじ

新型コロナウイルスによる感染症を患い治療のため7日間の入院生活を終え

自宅に戻った僕はバリバリ仕事をこなして――

いませんでした…

★この時の症状

- 激しい倦怠感
- めまい
- 呼吸困難
- 気管と肺の痛み（肺が固まっているような感覚!）
- 各症状がつらいけど睡眠障害で眠れない!

あと数日…これを飲み切るまでの辛抱だ！

入院中から服用しているステロイド剤のデカドロン（6㎎）

思えば入院中は「病院にいる」という安心感があったのでしょう

なにかあっても ここは病院…
ナースコール
心電計 & 血中酸素濃度測定器

自宅療養中はどうにも心細くツラさは増幅…

そして何とか薬を飲み切った

1／11——

家族との隔離も解除

あらため改めて
明けましておめでとう♪

「コロナ治療終わった！」と喜び合いました

が

翌1／12——

パ…
パパ…

全部悪化してない？

ゼェー
ヒュー
ゼェー
ヒュー
大丈夫…じゃないよね？

慌ててかかりつけ医に電話し翌日の診察を予約しました

超絶ひどぃ…（声にならない）

1／13 かかりつけ医にて

なんでもっと早く来なかったの？

（怒）

だってもう治るもんだと思いまして…

肺炎はまだ重症!! 治療は継続!!

ハイ…

あと…

★離脱治療
突然投薬をやめてしまうと離脱症候群に陥るため、ステロイドの投薬を再開し漸減（少しずつ減らすこと）を行っていく。

山口拓の感じた問題リスト

- 肺炎は完治していなかった
- 回復期の治療が必要なことを言われていなかった
- 退院時の書類に、退院後の注意点などの記載が無かった
- 退院後、保健所からの連絡も無かった

新型コロナウイルス感染症対策に関する要請

コロナ治療は、あくまでコロナ治療だった！
→感染者の約7割が苦しむ、その後の後遺症・回復治療対策や相談体制を強化したい！　と直談判。

東京都、世田谷区で**コロナ後遺症相談窓口**をすぐに設けました。
また、都も区も独自に罹患者にアンケートを取り、後遺症対策ガイドを作成しました！

経験を元に知事に直接相談！
要請はすぐに認められました

★コロナ後遺症
味覚・嗅覚障害など多数の報告があるが僕の場合は①気管&肺の違和感②呼吸の苦しさ。胸やけに似た症状。この症状はステロイド離脱治療が終了した後も数日間残り続けた。
(1/27以降、1ヶ月弱)

体はすっかり元気になり
おおお…！動き回れる…！
残るはコロナ後遺症（気管の違和感）のみとなりました
うおおおぉ…！
明日から事務所復帰しますんで!!
よろしくぉ!!
ズバババババ

ようやく仕事に本格復帰…！頑張るぞ!!
スヤァ…
……
……
ガッ!!
寝られねぇ!!
気分がハイになっていて寝付けないのでした…

……こうして僕は2月2日から徐々にですが仕事に復帰しはじめることができたのです
12月末に感染、2月23日まで治療し完治しました

2/3 ステロイド1.5mg
↓
2/10 ステロイド0.5mg
↓
2/16 ステロイド投薬終了
↓
2/19 再診、気管の違和感以外は完治
↓
2/23 気管の違和感もなくなる。完治。

ステロイド離脱治療も問題なく進み…
新型コロナウイルス感染症と後遺症・併発した重度の肺炎とステロイド離脱症…時間はかかったものの無事に完治しました！
完治おめでとー
おめでとー
パチ
事務所復帰おかえりなさい!!

退院後のポイントを紹介します
「これはコロナの後遺症だ！」と思い込んだり諦めたりせず必ず地域医療で診てもらうことです！

僕もかかりつけ医に相談していなかったら肺炎が治っていなかったことなどを知らずに…
薬飲み終わったのになぜ…
※「重症」の僕もコロナ自体は約10日で消えているワケです
家でずっと寝ていることしかできなかったかもしれません
コロナ病棟だからコロナが完治すれば退院なのは当然といえば当然…

世田谷区の場合
→03-5432-2910
（平日8:30〜17:15）
東京都の場合
→03-5320-4592
（24時間）
または、市区町村の発熱相談センターに相談してください！
「その長引く症状は何なのか？」を
自分で判断せず相談しましょう！
退院したのに調子が悪いなあ。どうしよう？
気のせいだ！気合が足りん！後遺症か？ゴロゴロ
▶医者へ！
ピコン！

皆さんのかかりつけ医が必ずしも内科ではないかもしれませんし
もしもの時の連絡・相談の可否を確認しておきましょう
リモート診療OK？
相談OK？
耳鼻科
眼科医院
整形外科
レディースクリニック

1. とにかく早期相談、早期診療、早期治療。
悩むよりまず連絡＆相談を！
2. 自然災害と同じように、
もしもの時をシミュレーションしておく！
3. 退院や治療の後でも、体調がすぐれないようだったら
都や区市町村の相談ダイヤルや病院にすぐ相談！
4. もはや重症化の原因は、高齢や基礎疾患だけではない！
5. 時間はかかるがしっかり完治できた。
6. 抗体はできたが、変異株などもあり、
いつ再感染するかも不明。常に感染拡大防止が必要。

感染拡大防止と命を守る上で重要！！！

僕のラッキーだったことは「何でも相談できるかかりつけ医がいた」ということでした

これをただの「ラッキー」とせず誰しもが迷わず相談できるルートを作ることが僕の仕事です

感染し、経験から見えた課題

- 保健所における一般事務職と専門職との業務内容の整理など
- 保健所職員のメンタルヘルス支援も重要
- リアルタイムでの情報把握や分析、共有、データベース化など
- 一次予防施策の強化
  (住民・飲食店・企業等への予防行動の浸透・定着化)
- 高齢者や妊産婦はじめ隙間ないフォロー体制の確立
- これまでの対策の検証をし、都民が納得し協力できるよう情報提供する
- 先を見越したロードマップを都民に示す
- PCR検査体制を見直して、幅広く数多くの検査と変異株検査を拡大する
- 正確なワクチン情報と接種計画の提供ができていない
  ワクチン接種予約の電話やインターネット予約が大混乱
- 後遺症対策やワクチン接種も地域医療を活用できていない
- 緊急事態宣言をより実効性を高めるため、幅広く、充分な補償と要請をする
- 医療への支援をより重視し実行する
- 大学や専門学校などの行動指針もなく、自己判断
- 民間PCR検査等の把握、陽性報告の義務化等ができていない

etc…

このように都議会議員目線での要改善ポイントも実際に罹患してわかったことが数多くあります

新型コロナウイルスの感染対策は

去年の今頃（2020年春頃）に比べると全国的に格段に上がってきています

コロナ治療もかなり臨床研究が進んできています正しく恐れて適切な感染対策をしていきましょう

防護服を着ている医療従事者の方でも感染リスクはありますので

100%防げるワケではなく「コロナに罹った人が悪い！」という偏見も減らしていきたいです

これからのこととして…

正解なワクチン情報と接種計画の提示や繋がらない電話・インターネット予約を解消して！などの提案や要請を続けてまいります！

PPPP