

コロナウィルス最前線のニューヨークの医師が語る
コロナウィルスに感染しない方法と感染拡大を食い止める方法

Dr. Dave Price of Weill Cornell Medical Center in New York City

<https://youtu.be/WxyH1rkuLaw>

ニューヨークの COVID-19 の現状ですが、私たちが受け入れている患者の数は 20% 増加しています。多くの人はその人がコロナウィルスに感染しているかどうかに関わらず病院にきます。例えばこの私が自分のおじいさんをお見舞いに行くように。大抵の人は十分に家に帰ることができる健康状態ですし、医者や看護師の診察も受けません。しかし、そういった人達がもし病気だった場合に、そこでその人達に遭遇した私のような医者が病気にかかります。私の仕事はどの患者が人工呼吸器が必要かを判断すること、そして、どの程度の期間、人工呼吸機での治療が必要かを判断することです。

私が最初に指摘したいのはなぜ、この動画を撮影しているのかということです。それは現場で学んだことを共有するのが重要であると思うからです。現場で活動している医師たちには 2 つの感情があります。家族と接触する時、そして、家族に現場で何が起きているのかを説明する時です。まず 1 つは「怒り」です。アメリカ全土の医者を見渡してみても、特にニューヨークの医者がそうですが、医者たちは一般の人たちがこの危機的状況を深刻に考えていないということに怒っていますし、彼らにこの状況をもっと深刻に受け止めてほしいと思っています。2 つ目の感情は難しいですね。私たちは特殊な立場にいるということです。人々をエンパワーすることが私たちには必要とされています。つまり、病気について学んで、それをあなた達に伝えることです。実際に一般の方々が多くの疑問を COVID-19 に対して持っているのはわかっています。できる限りの質問に対応したいと思います。何故なら COVID-19 を過度に怖がってほしくないからです。

私は医療現場で働くことを通じて 3 つのことを学びました。視聴者のみなさんは私の声から私が感情的になっていると感じるかもしれませんが、全くその逆です。何故なら COVID-19 を怖がっていないからです。これからその理由をお話します。

簡単にニューヨークの現状を説明します。私は NY の病院で働いています。1,200 の病床があります。外科手術も行いますし、移植種々なども行います。本当にあらゆることに対応できる病院です。それがいまや、COVID-19 の対応以外何もしていません。本当に何もしていません。人々は正面玄関のセキュアゲートから病院に入っています。昔はいろいろな症状の患者さんを診察していましたが、今は本当に一日中、COVID-19 の患者さんの診察しかしていません。しかし、それを通じて、私は多くのことを学びました。日々、確実に状況は良くなっています。今日、私がここで話すように状況は良くなっています。だから、視聴者の方はそんなに怖がらないでください。大切な家族は守ることができます。

話を始める前にまず感謝を申し上げます。マスクを送ってくれた方。まだ、不足している状況は続いているですが、確実に改善しています。こういった方々が私たちのことを支えてくれているのかと思うと大変心強いです。

では、早速有益な話を始めましょう。まずはコロナウイルスが何なのかということですね。最近では経済のニュースでも何でも「コロナウイルスとは何なのか」という話題であふれかえっています。まず、COVID-19はコロナウイルスの一種です。しかし、COVID-19のどこがユニークかという、それは人類が今までこのウイルスと遭遇してこなかったということです。最初は武漢から発症したと言われていました。動物から人間に感染しました。良く頂く質問で「COVID-19に感染している人の特徴」を聞かれますが、それは「熱がある、咳をしている、そして、喉の痛みがあることです」。このウイルスが全身に蔓延してしまうと体調がとても悪くなり、かつ症状が長引きます。頭痛も起きます。だいたい、回復するまでに5日、7日、14日かかります。症状が軽い人は3~5日で体調が良くなり、7日くらいから体調が良くなる患者さんもいます。

最初の大きなトピック、そして、私がこの動画をとっている目的の1つは「家族をどう守るか」ということです。ここで私が経験したことを共有したいと思います。ここで重要なのはどうやってCOVID-19に感染したか、ということです。これには2通りあります。1つはすでに咳などをしている、症状が現れている人と接触をした場合。そして、もう一つは感染はしているが、症状が現れていない、これから1、2日の間に症状が現れてくるであろう人と接触をした場合です。「COVID-19に感染するのは自分の手で顔をふれた場合がほとんどです。手で目、鼻、口に触れた時にCOVID-19は体の中に侵入します」。接触感染や手からの感染に関して非常に多くの話がされている一方で、少なからず空気感染の話もあります。しかし、これは狭い部屋にマスクもしないで、15分から30分いた場合の話です。大多数の人が既に症状がでていない人、もしくは感染しているが症状が出ていない人と接触をして、その手で顔に触れることによって、感染します。私はこのことがわかった瞬間、少し気持ちが楽になりました。何故なら私は感染しない方法を知ったからです。感染することがないからです。非常に実践的なコツをみなさんにお伝えします。まず最初に、コロナウイルスはあなたがどこに住んでいようが、今この瞬間もその地域の中に存在しています。しかし、怖がる必要はありません。これから私が説明する方法に従ってください。

①第一に手を清潔に保つことが重要です。自分の手がどこにあるかを知ること、自分の手が常に清潔になっているということを把握しておくことが重要です。玄関のドアを開ける時、エレベーターのボタンを押す時、肘で押ししても構いませんが、私は普通に手で開けます。しかし、その後必ず手を消毒するなり、石鹸で洗うなりして、清潔な状態に保ちます。COVID-19に感染している人が触ったものを触ってしまったとしても、手を清潔に保っていればCOVID-19に感染することはありません。

②2つめは手を清潔に保ち、そして顔には決して触れないように意識することです。これ

は本当に難しいことです。文字通り私も顔を本当に多く触ります。額をなでたり、鼻をかいたり。パーティーで誰かと握手して、その手で顔を触る。それが感染の経路なのです。これを実践できるポイントを2つ紹介します。1つはマスクを着用するということです。これは大学の教授からもアドバイスをいただいたのですが、マスクをすることで空気感染をふせぐことができるだけでなく、顔を触ることも防ぐことができます。だから、私は外出する時にはマスクをすることをお勧めします。この2つの方法、つまり、手を常に清潔に保つ（清潔であることを把握しておく）、そしてマスクを着用することによって顔に触れるのを防ぐことによって99%防ぐことができます。

家族を守ることができます。

③感染から見を守るのに医療用マスク（N95）は必要ないということです。もちろん医療従事者たちが患者の治療に当たる時は医療用マスクを着用します。しかし、それは狭い空間での空気感染を避けるためです。もちろん、手元にN95マスクがあれば、それをつけても問題ないです。しかし、感染から身を守るために絶対にN95マスクが必要というわけではありません。医療現場では医療用のマスクが足りていません。

ここまでの話をまとめると、まずは①自分の手の状態を把握する、そして清潔に保つ。特に食料雑貨店など、消毒されていないような箇所がたくさんある場所について、ものを触る時は自分の手の状態をしっかりと把握をしていてください。もしショッピングカートに触れるなら、持つ部分を消毒する、そして、人が多くいるならその人達に近づかない、そして、触らない。つまり、Social Distancing、距離をしっかりと開けることが重要です。これは政府も言っていますね。そして、薬局に行く場合、特に今この状況の中で多くの方が薬局に行っていますが、列に並ぶ際は前の人と十分な間隔を空けて並ぶようにしてください。

4つ目の点がありました。手を清潔に保つ、顔に触れないように意識する（もし難しいようなら家の中でマスクを着用して、顔に触れない練習をしましょう）、そしてN95医療用マスクは必要ない、4つ目は、周囲の人と距離をとるということです。10メートルの間隔を空けてください。これら、4つのことを理解したら外の世界、周囲の人間を過度に怖がる必要はありません。COVID-19がどうやって感染するか、そしてそれをどう防ぐかということをしかりと理解したら、日々の生活がもっと快適で自由なものになります。NYでは食べ物を配達員の人から受け取りますし、買い物をするために外出もしなくてはなりません。一番良くないのは周囲の人たちが自分、そして家族に危害を加える（つまり、自分たちを感染させる原因）と認識することです。そんなことはないのです。感染するのは手が汚染された状態で顔を触るときです。そう考えたら、郵便配達などの仕事をしてくれている人たちは危害を加えるというよりもむしろヒーローです。医療従事者と同じように彼らにも称賛の声を送るべきです。

どうやって感染するのか、そして、どうすれば感染を防ぐことができるのかということをしかりと理解すれば、この先、数週間、そして数ヶ月に渡って、私たちの生活のシス

テムを正常な状態で維持することができます。

このような状況下でも社会的であるということは重要です。特に感染をさけるために人付き合いの範囲をへらす場合、両親のケアは重要です。みなさんをご存知のように私の両親は農場に住んでいます。普段は乗馬を体験しに来る家族連れで混雑をしています。人は誰でも 2,3 人と接触していると思っていたほうが良いです。両親の農場には今は私の息子、そして、妻がいます。そして、外から人が入ってくることを極力避けています。しかし、普通に買い物にもでかけますし、Facetime を通じて近所の人たちともコミュニケーションをとります。そして、家族同士も普通に会話をします。それは手を清潔に保ち、顔を触るのを避ければ感染しないということを理解しているからです。重要なのは大人数で集まらない、少人数の社会的サークルを見つけることです。決してクラブなど多くの人が集まる場所には行かないでください。それは単に感染の可能性を高めるだけです。

次に私がお話をしたいのは「もし、感染したらどうすれば良いのか」ということです。全部は聞かなくとも、この部分だけは聞いてください。武漢、そして世界の感染者が多い国々では多くの患者が家族を通じて感染しました。これは恐ろしいことです。

もし自分が感染して、他の家族が感染していない場合どうすれば良いのか。基本は同じです。手を清潔に保つ、そして、手で顔を触らないということです。そして、感染した人は家族とは隔離しましょう。もし可能であれば、家族とは別の部屋に隔離しましょう。可能であれば、その人だけ別のバスルーム（トイレ、浴槽）を使用してもらいましょう。もし、どうしても部屋から外に出て、家族と接触する可能性がある場合はマスクを着用しましょう。私は起きてベッドから出る前に手を消毒して、マスクをつけて、食事をしていました。そして、食事が終わったら、シンクで食器をきれいにして、私が触った部分は綺麗に消毒をしていました。重要なのはとにかく接触をしないことです。家族の一人が COVID-19 に感染したら看病したい気持ちはわかりますが、してはいけません。様子を見に行っただけはいけません。体温を測りに行ってはいけません。体温計にウイルスが付着している場合があるからです。そして、手にウイルスが付着し、顔にふれることで、感染してしまいます。

しかし、家族に感染した人がいるからといって過度に恐怖を感じる必要はありません、大抵の人が（重症化しなければ）3~5 日で回復に向かいます。熱が下がって、体調がよくなったと感じ始めたら、家族との接触を増やしても良いでしょう。しかし、その場合でも手を清潔に保つということとマスクを着用するということを必ず守って油断をしてはいけません。20 日以上経過をすればより確実です。実際 CDC（アメリカ疾病予防管理センター）の指示によれば熱が下がって、体調がよくなったと感じたら、マスクをつけて出勤してもよいとなっています。

ここからはみなさんが気にしている点に関して話をしていきたいと思います。まずは「軽い風邪気味だと感じたらどうすれば良いか」ということです。軽い寒気がする、気分が優れないと思ったら、COVID-19 の可能性を考えて、1,2 日間、安静にしましょう。それで体調

が回復したようなら、今までにあなたが体験してきた風邪と同じです。普通の生活に戻ることができます。危険なのは COVID-19 に感染しているのに症状がでない間に家族との接触をもってしまうことです。完全に安全な状況を確認しましょう。

例外は家族の中に体調がすぐれない、もしくはお年寄りなどの免疫力が比較的低い方がいる場合です。お年寄りなどは一旦感染すると重症化するということがわかっています。そういった方がいる場合は徹底して、感染の疑いがある人と隔離をするようにしましょう。単純に一人で家にいるだけで、COVID-19 に感染することはありません。ここで、基本に戻りましょう。感染するのはウイルスに汚染されたものや人に触る、そしてその手で顔を触った時です。みなさんの質問に答える前に話したいことがあります。それは病院に来るときの話です。息切れを感じた時、病院に行かないと行けないのか？病院に行かないと死んでしまうのかという質問を多くもらいます。朝起きて、トイレに行く時に息切れがするようなら病院にきてください。これは非常に簡単なことです。「ただの風邪かもしれない」ということでなく、あなたは実際に息切れを感じているのですから、病院にきてください。病院にくる多くの人は 4,5 日したら体調が回復して家に帰っています。

COVID-19 に感染している人の内、10%が病院に行く必要があると言われていています。これは息切れなどを感じて病院にくるのです。そして、そのうち、約 1~2%の方が ICU で人工呼吸器が必要な状況になります。では、人工呼吸器が必要な状況になったらどうなるのか。大抵の人は 5~10 日後には体調が回復して、人工呼吸器を外すことができます。重要なのは病院に行く = 死刑宣告であると思わないことです。

この質問はものすごく多く寄せられているのですが、「もし病気になったら COVID-19 の検査を受けるべきですか」というものです。これはその人が住んでいる地域の検査の受け入れ体制にもよるので完璧な回答をするのは難しいですが、現時点でわかっているのは風邪のような症状のとき、COVID-19 に感染している可能性があるということです。あなたがどこに住んでいるかはわかりませんが、ほとんどの州で検査に容易にアクセスすることができます。検査を受けることによって、日々の生活が変わります。もし、陰性だった場合、家族との交流をより積極的にもてるようになるのです。検査を受けるというのは絶対的に賛成です。もしあなたが、検査が普及していない場所に住んでいる場合、咳や息切れをしている人たちに先んじて検査を受けるのはやめましょう。その場合は家で安静にして、検査を受けることができる人数が増えてから検査を受けるようにしましょう。

ここからはみなさんからの質問に答えていきます。これは良い質問ですね。「幼児、もしくは新生児は感染するのか」という質問です。小さい子供が感染したという報告はありますが、遺伝的に母親から感染するということはないと考えています。生まれた後に何らかの形で感染源と接触を持つことによって、感染しているのです。そして、多くの親が喜んでいると思いますが、0 歳から 14 歳の間で COVID-19 に感染している人はほとんどいません。もう一度いいますが、子供は感染していないのです。例外として武漢の小児科病院で、300 人いる内の約 2%の子供が COVID-19 のような症状がみられたと雑誌で紹介さ

れましたが、それはただの咳、もしくは喘息でした。全世界で子供の死者はでていませんし、重症になった子供もいません。子供が COVID-19 を媒介するということは事実ですが、特に新生児、乳幼児に限っては COVID-19 は重大な影響は与えないでしょう。

次の質問は空気感染か、飛沫感染かというものです。先程の話でもあったように実際に COVID-19 に感染しているほとんどの人は顔にふれるなどによってウイルスが体内に侵入することが原因です。実際に患者に看護師が接するときもその 80% が外科手術用のマスクを着用して、対応しています。患者が咳などをして、飛沫が舞う可能性があるときのみ N95 マスクを着用しています。なので、答えは**空気感染というのは本当に可能性が低い**ということです。医療従事者で感染している人たちというのは対処法がはっきりと分かっていた時に COVID-19 の保有者と濃厚に接触した人たちです。

次の質問です。これは素晴らしいですね。「外出しても安全ですか」という質問です。もちろん！！外出してください。ドアを触ったり、エレベーターのボタンを押したら手を消毒、もしくは洗ってください。そして、他の人達と 10 メートル距離をとってください。**単純に道を歩いているだけで感染することはありません**。各都市のルールに従って、外出をしてください。しかし、私は不注意になれと言っているわけではありません。あくまで各都市のルールに従う形で外出をしてください。そして、外出の際はマスクを着用することを勧めます。何故なら今後数ヶ月の間は顔に触れないことを意識したほうが良いでしょう。なので、マスクを着用して、外出することは顔に触れないことの練習になります。また、周囲の人たちに対して、この状況を真剣にとらえているという意思表示にもなります。外出をして、短時間散歩をしてください。しかし、その際も基本的なルール（マスク着用、手を清潔に保つ、顔に触れない）を意識するようにしましょう。

次の質問ですが、「医療用のマスクがない場合はバンダナで代用できるか」というものです。医療現場でも十分な数のマスクはありません。バンダナで代用するというのは良いアイデアですね。しかし、バンダナをマスク代わりに使用したからといって感染を予防はできません。あくまで、顔に触るのを防ぐことができるということです。**COVID-19 は弱いウイルスです。消毒するとすぐに死んでしまいます。**

次の質問は「長い間車の運転をしても大丈夫か」というものです。一人で運転をする分には何の問題もありません。また、同乗者が COVID-19 に感染していない場合は同乗者がいても何の問題もありません。

次の質問ですが、「生活雑貨や食料、配達されてきたものを家に入れる前に消毒する必要があるか」というものです。これは特に必要ないと思います。配達してくれる人に品物を家の外においてもらうように頼みましょう。そして、手袋をして、箱を開ければ中のものは安全です。しかし、その場合も基本的なこと、つまりは手を清潔に保って、顔に触れないというルールは守りましょう。

次の質問は「外で着ていた洋服は脱いだらすぐに洗濯したほうがよいですか」というものです。その必要はないです。私は COVID-19 の患者がいる部屋に 12 時間連続でいま

す。しかし、服を脱いで洗濯を普通にするだけです。すぐに洗濯をしなくとも問題がありません。

次の質問は「いつ医者に行けばよいか」というものです。病院にいったいはいけません。基本的に病院に行くのは息切れがする時だけにしましょう。もし COVID-19 に感染をしていないなら、家で安静にするようにしましょう。そして、遠隔診療を使用することを勧めます。遠隔診療であれば、家にいながらにして、多くの医者の診察を受けることができるからです。

次の質問は「コロナウイルスの潜伏期間はどの程度か」というものです。これは一概には言えません。その人が感染している人と、どの程度濃厚に接触していたかによります。集中治療室の医者などのように長時間感染者と接触をしていた人は、2,3 日で症状がでるでしょう。一方であまり感染者と接触していない、もしくは感染しているが症状が重篤でない人と接触していた人は症状がでるまでに 14 日程度かかるでしょう。CDC（アメリカ疾病予防管理センター）も 14 日間は潜伏期間を見ています。この間に体調が悪くならなければ感染していないでしょう。

次の質問は「どの年齢層がこのウイルスに感染しやすいのか」というものです。これは本当に重要なことなので、良く聞いてください。0~14 歳を除いて、どの年齢であっても感染します。若い、高齢に関わらず感染するのがこの病気です。このウイルスが蔓延し始めたときは高齢者や糖尿病などの持病を持っている人にしか感染しないという誤った情報がありましたが、これは完全に間違いです。どの年齢層であっても感染します。そして、どの年齢層であっても人工呼吸器をつける可能性があります。しかし、若い人は重症になりやすく、高齢な方は重症になりやすいという傾向はあります。若い人でも感染する正確な理由はわかっていません。しかし、あなたが感染しているにせよ、していないにせよ、各都市が定めたルールに従いましょう。そうすることで感染を防ぎ、大切な人を守ることができます。息切れがしたら病院にいつててください。シンプルに考えましょう。

次の質問は「COVID-19 になった場合にどの薬を服用すればよいのか」ということです。COVID-19 の人はたいがい、寒気がして、喉の痛みを訴えて、90% の患者が発熱します。しかし、病院ではイブプロフェンは使用していません。ドイツに信頼できるデータがあり、イブプロフェンを使用すると症状が悪化するというデータがあります。なので、発熱したらアセトアミノフェンを使用しましょう。

次の質問は「COVID-19 の患者を診察した様子を教えてください」というものです。彼らはみな咳をしています。そして、息切れをしています。2,3 日すると息切れがよりひどくなり、さらに何日かするとより息切れがひどくなり、トイレにも行けなくなってしまいます。そして、人工呼吸器をつけることになります。しかし、大体の患者が 7~10 日後には人工呼吸器を外すことができます。医者役割は簡単です。症状のある人達に不安な思いをさせないことです。もしあなたの周りに息切れをしている人がいたら、怖がらずに病院に連れてきましょう。私たちが対応します。

次の質問は「N95 マスクを持っている場合、何をすべきですか」というものです。もし、あなたが自家製のマスクを持っている場合、それを着用しましょう。N95 は重複になりますが、一般の方は必要ありません。もし大量にもっているなら、医療従事者に提供しましょう。N95 マスクは医療現場にあるべきマスクです。

次の質問は「この先どういった状況になるのでしょうか」というものです。これは非常に予測しやすいと思います。私はソーシャルディスタンス（一定の距離を周囲の人と開けること）がこの先、数ヶ月、もしくは数年の単位で続くと思っています。武漢、シンガポール、そして韓国の事例から学ぶことはまず患者の増加数を抑えること、そして、医療現場の崩壊を阻止することが重要です。その後には二回目の比較的小規模な流行を迎えるでしょう。そして、それを克服すると感染を抑えることができますようになります。ソーシャルディスタンスのことを常に意識して行動することが重要です。3,6,9ヶ月後くらいにはだいぶ良い状況になっているでしょう。基本的なルール（手を清潔に保つ、マスクを着用する、顔に触れない）に従うようにしましょう。そうすれば新しい日常にも適応することができるでしょう。

次の質問は「症状がでていなくても COVID-19 を他の人にうつす可能性はあるのでしょうか」というものです。答えはイエスです。このウイルスの問題点として症状が出ない人が他の人に病気をうつすということがあります。感染していないと思っても 1,2 日すると熱などの症状がでてくることがあります。つまり、熱がでる前の数日間の間には他の人に感染を広げた可能性があるのです。その時は接触した可能性がある人に知らせましょう。そうすることで基本的なルールを徹底する（人と接触しないように意識するなど）ことができます。そして、2,3,4 日しても体調が悪くならなければ感染してないと考えて良いでしょう。しかし、周囲にいる人達全員が感染しているとは思わないようにしましょう。もちろん感染していない人もいます。

次の質問は「一度感染したら免疫ができますか」というものです。免疫はできます。回復してから再度発症したという話もありますが、単純に回復しきっていなかったのです。中国では約 81000 人が感染しましたが、そのうち 76000 人が回復し、再発はしていません。5 年後には COVID-19 も風邪のような病気になっているかもしれません。

次の質問です。「妊婦の患者はいますか」というものです。私が勤務している病院では妊婦の患者さんはいません。また、遺伝によって感染したという症例も聞いたことがありません。見た感じだと女性よりも男性の感染者のほうが多いように感じます。いずれにせよ、基本的なルールに従うことが重要です。

最後です。もし、息切れがひどいようなら医者に行きましょう。人工の 60% が感染したら医療崩壊になりますが、まだその状況にはなっていません。各国はいま、感染拡大のスピードを抑えようとしています。18 ヶ月もしたら感染の威力は現在よりも穏やかになるでしょう。

2020.04.08 (水) 英訳依頼 さかうえひとし (坂上仁志)