

5月末に更新予定の月刊 WHIPLASH からの転記です。ここではまずは完全に自分事だけで、自分が実際に見た医療現場その他の話はあえて記載しません。それらは後ほど月刊 WHIPLASH にて記します。

先月、風邪を引いただけでも「ひょっとして COVID…？」と疑う自分がいるなんて書きましたが、この件は数日経っても症状が改善しなかったため、内科に行ってきました。熱があるということで病院内に入れず、車の中で診察。「感染者との接触もまったく思い当たらないのだったら、COVIDらしき症状も出てないようだし、おそらく風邪だろう」ということでしたが、なんとなく気持ち悪かったので、念のためその場で PCR 検査の予約をして、午後すぐに検査会場に行ってきました。翌日連絡があり、結果はまさかの「陽性」。ここ 7-10 日ほどの行動をいろいろ考えましたが、仕事の打ち合わせが 1 回。マスク着用、ビニールシートごしの打ち合わせで、その後取引先の人と 3 名で軽く昼食に行ったぐらい。その他スーパーマーケットとホームセンターにちょっとした買い物各 1 回、コンビニに 2 回。どこでどうやって感染したのかまったく不明。2 週間さかのぼると、1 回電車に乗ったのと、仕事の打ち合わせがてらの 3 名での短時間の会食が 1 回。とりあえず若干なりとも接触のあった人には連絡を入れて、人との交流を完全にシャットアウトしました。

以下、回復までの自分の症状を記しておきます。専門的な報告より、自分のような素人が、一般的な言葉で書いた方がわかりやすいかも。「怪しい」と思った時や感染してしまった際のご参考までに。自分が何かの症状について書くのは、「カバキコマチグモ」の咬傷以来か。

**1 日目**：早朝に軽い悪寒→37 度 5 分ほどの発熱→昼間は平熱に戻る→夜に再び 37 度 5 分を超える。(味覚・嗅覚異常なし。関節痛・頭痛なし)

**2 日目**：普段はほぼ平熱→夜に 37 度 4 分。(味覚・嗅覚異常なし。関節痛・頭痛なし)

**3 日目**：普段はほぼ平熱→夜に 37 度 5 分。自宅にあった解熱剤を服用。一時的に 37 度まで下がる。(味覚・嗅覚異常なし。関節痛・頭痛なし)

**4 日目**：軽い咳→一日中 37 度台→夜に 38 度。自宅にあった解熱剤を服用。(味覚・嗅覚はフツウの風邪程度に鈍化。関節痛・頭痛なし)

**5 日目**：朝から 37 度 6 分→近所のクリニックを受診。医師に「周囲に感染者はまったくいないが、念のため PCR 検査を受けたい」と申請。認可されたので、指定された医師会による検査会場に。ちなみに認可がもらえないと民間の試験会場を探して行かなければならないそう。会場は風評被害を防ぐためにわからないようにされており、場所などの情報は一切口外してはいけないという条件つき。(味覚・嗅覚はフツウの風邪程度の鈍さ。関節痛・頭痛なし)。夕食後処方された解熱剤(アスピリン系)を飲むが、夜中に 38 度まで上昇。暑くて眠れない。この眠れなさは、この後約 1 週間続くことになる。

**6 日目**：朝から 37 度 4 分→近所のクリニックの医師から「まさかですけど『陽性』という結果が出ました」と連絡がある。自宅療養指示。詳細は保健所から連絡があるとのこと。なんとなくぼーっとするが、それは朝に飲んだ解熱剤のせいなのか、ウイルス自体のせいなのか不明。(嗅覚はフツウの風邪程度の鈍さ。味覚は急激に低下。昼にレトルトのカレーピラフを食べましたが、スパイスの刺激はわかって辛いとか甘いとか全然わからず、すべてが苦く、ミョーに薬品ぽく感じられました。ためしにキシリトールのガムを噛んでみると、これまた甘みをまったく感じません。ハッカの葉をそのまま齧ってる感じ…。関節痛・頭痛なし)

午後、保健所から電話があり、症状についていろいろ尋ねられ、兵庫県の HP への掲載を打診されました。でまあ、世間の役に立つならどうぞ、と。その際に聞いたのですが、このところ感染経路不明例がやたらと増えてるとのこと。自分も会食はあらか外食も控えていたし、店や取引先ではマスクを着用していたし、アルコール除菌もやっていました。しかし、行き届かな

い所もあります。たとえば電車内で手すりに持たれたとします。そこにウィルスが付着していたとして、帰宅後手をアルコール消毒したとしても、服のその部分は消毒してないわけで、着替えたりする時に、その部分を触ってしまい、そのまま何気なく顔に触れたりすると…などということも考えられます。それに飲食店でテーブルは消毒しても座席の座面までは消毒するのかな？もし座面にウィルスがついていたとして、何気なくそこに手をつけて、その手で飲食とか、何気なくそこに鞆を置く、そして鞆を触った手で飲食…なんてことでも感染しないとは限りませんよね。

こうなると医療関係者のみなさん並みの注意が必要になってくるわけで、それを一般人が日常生活の中で徹底的に実践していくのは、不可能に近いことだと思います。これだけ感染が拡大してもお構いなしにぶらぶら遊んでる人もいる反面、気をつけていても感染してしまう例もあります。最近では少しマシになったようですが、感染してしまえば、経路や生活態度に関係なく、一律で「不届き者」とか「犯人」とか「悪」という世間の態度も気味が悪い。自分が感染してしまったからというわけではありませんが、感染者が「悪」とか「ウィルスそのもの」みたいな見方、そう見られたり中傷されたりするのがつらいから本当のことが言えない…これも日本の対応の遅れにつながっているのではないかと思います。ちなみに自分は「陽性」通知後、周囲への注意喚起のためすぐに公開しました。数人と電話で話しましたが、「おおよそ罹りそうにない人がかかった」とか「新家さんがかかるといふから、感染力、相当ヤバイやないの？気をつけるわ」という反応でした。でも罹患しても無症状というある意味難儀なものもあるし…。

関節痛や頭痛はなく、味覚障害にかんしては、夕食の際の味噌汁のイリコ出汁の味はなんとかわかりましたが、他は一様に味気なく苦みをともなった感じ。嗅覚にかんしては、メントール系シャンプーで頭を洗った際、その香りがほんのわずかにわかるぐらい。「人間離れしている」と評判の自分の嗅覚が、著しく鈍化しました。ちなみに自分は単なる視力は昔からよくなく、嗅覚と聴覚が動物並みといわれています。夜にはまた 38 度を突破。

**7 日目**：朝から 38 度 2 分。味覚と嗅覚は 6 日目同様。熱したフライパンに油を敷く匂いはわかる。咳が少し出る。とにかく熱がうっとーしく寝づらい。この日看護師協会から電話があり、アプリを引っ張って、一日 2 回症状を入力することになった。昼間は解熱剤のせいで下がっていたが、夕方 38 度 3 分まで上昇。これは過去最高値。そしてうたた寝から覚めると、頭痛がありました。関節痛はなし。食欲はないが、一応最低限（←体をぎりぎり維持できる程度）は食べる。

**8 日目**：7 時と 16 時に体温や血中酸素濃度を計測しアプリに入力。血中酸素濃度はずっと 97 ~ 98 で特に問題なし。ついでに各事項に回答し、気になることなども記載して通知する。すると看護師協会から内容確認の電話があり、アドバイス等を受ける。県から自宅療養者用に日用品や食料品の詰め合わせが届く。ありがたい。でも苦手な野菜ジュースがてんこ盛り…。栄養的にはいいんだろうけど。夜は 38 度 2 分まで上昇。最後の解熱剤を服用。

**9 日目**：朝から 37 度 7 分。少しマシ。5 分下がると随分違うものだと実感。味覚と嗅覚は少し回復。看護師協会からは「できるだけ食べて、とにかく水分を切らさないように」という指示。庭のニホンハッカの葉に触れると、独特の匂いがツンと感じられたのがうれしい。味覚はほぼ戻っておらず、味噌汁の後口がミョーに苦い。コーヒーが激ズなのも残念…。夜には 38 度 5 分まで熱が上がる。おかげで眠れない。10 分ぐらい眠っては目が覚め、しばらく起きていて、いつしか少し眠るといふことの繰り返し。翌朝が思いやられる。咳はあまり出ないが、なんとなく胸のあたりが重い。わかる人にはわかる表現を使うと、寝ている間に、胸の上で 2kg のネコが香箱座りしてる感じ。

**10 日目**：朝から 37 度 9 分。解熱剤がなくなって 2 日目、一時的にでも熱が下がればモノも食べるし、眠ることもできるのだが、そうはいかないところが辛い（食事は発症前の 1/3 ぐらい。睡眠は 3 時間程度）。保健所や看護師協会に話しても、「解熱剤、早く届いたらいいですね」と気の毒そうにいわれるだけ。昨日なんとか人に薬の調達を依頼。快諾してくれたものの、いつ届くことやら…。GWなので近所のクリニックも休み…どうしようもない。タイミングは最悪である。我慢するしかない。味覚と嗅覚は昨日よりわずかにマシになったようだ。しかし夜はまた 38 度 4 分。2kg のネコはずっと香箱座りをしたまま。看護師協会と保健所に、病院での正式な検査を依頼する。先方も自分の熱が下がらないことを懸念していて、検討していた。隣の病院が 2 つ候補に上がり、2 日後そのどちらかで検査できるように調整すること。といっても 2 日後か…。それまでに急激に悪化したら…と心配。

**11日目**:朝から37度9分。頼んでいた解熱剤や食料が届く。約60時間ぶりに解熱剤を飲み、そのおかげで昼間は少しラクに。しかし夜はまた38度を突破。そしてとにかく体の表面が火照る感じで、暑くて眠れない。10分落ちても目が覚め。布団をひっくり返したり、寝返りをうったり、保冷剤を替えたり…といったことの繰り返し。相変わらず2kgのネコは胸のあたりで香箱座りをしたまま。

**12日目**:朝7時、37度4分。これは夜中の2時半頃に飲んだ解熱剤のおかげだと思う。また果物やら飲み物やらが届く。本当にありがたい。涙が出そう。味覚はまたほんの少しだけ改善した感じがする。嗅覚はもう少し回復したか…。午後から隣市の専門の「発熱外来」を受診。一般の駐車場の裏に設置された、外から見えない空間に車を入れ、車外に出ることを禁じられた状態で延々と待つ。しんどいと思ったら38度4分。CTスキャンと血液検査を受けて、結果を説明され、ステロイドを処方されて帰宅。この日も相変わらず2kgのネコは胸上で香箱座りをしたまま。

**13日目**:深夜2時に急に熱が上がった感覚があり、解熱剤を飲む。しばらくすると意識がなくなり(つまり一瞬の寝落ち)気がつけば朝の5時30分だった。そしてそのまま8時頃まで深い眠りに。こんなに眠ったのは発症4日目以降初。実は前日の病院行きがすごく負担になっていたのです。自分で運転して往復(時間帯によっては片道80分ほど)しなければならぬので、途中でぼーっとなったらいかんと思って、睡眠を3時間もとってないまま、解熱剤を飲まずに行ったので、それがわざわざして病院での検温では38度4分。13時に家を出て帰ったのは18時前。家まであと2kmほどになった頃、体は限界一步手前になり、精神力を振り絞って運転してなんとか帰宅。帰宅後はさらに体温上昇。疲労感もただごとではなく、「俺、本当に大丈夫かな?」という弱気がふと頭をかすめたほどでした。そのたびに打ち消し、明日から導入するステロイドが事態を変えてくれるはずや!と自分に信じ込ませる。「病は気から」などと言うが、とにかく弱気になってはいけない。絶対復活して抗体を獲得してやる…と自分を鼓舞。

それはさておき、13日目の朝の熱は37度3分。夜中に飲んだ解熱剤の効果がまだ少し残っているようだ。朝食としてバナナを1本とゼリー。このところ飲み物はほぼスポーツドリンク。この味はなんとかわかる。そして処方されたステロイド(CTと血液検査の結果、肺炎症状が出ていたのと、C反応性蛋白の数値がかなり異常に上がっていたため処方されました)を12錠飲み、とどめに整腸剤。その後はずっと横になって読書に耽る。昼飯時に体温を測ると37度1分。解熱剤なしでは初めての低さでした。ちなみに昼飯も発症6日目以降、もっともおいしく、そして量も食べられました(発症以前の約2/3)。特に送ってもらったトマトやオレンジがおいしく感じられました。実は味覚が戻る前でも不思議とトマトの味だけはわかりました。なんかあの味に秘密があるのかな? まだ米やうどんの味はあやふや。そして特筆すべきはコーヒー。久しぶりに「苦いだけのダークブラウンの湯」以外のものに感じました。そしていつの間にか、ネコが胸の上からいなくなったのに気がつきました。これは肺炎からの回復兆候かも。同時に「ひょっとしてステロイドが早速効いた? 俺、快方に向かった?」という予感。調子は悪くないので、午後久しぶりにPCを立ち上げてメールチェックやらあれこれ。HPをチェックするとFBに「いつものユーザーさん」が、いいサイズのオーナマの写真を投稿してくれていた。うー、釣りたい! かりに釣れなくてもめっちゃ行きたい! というわけで、病気を治す気概が一気に急上昇(←われながらきわめて単純である)。結局この日は37度2分が上限。薬剤師さんが「ステロイドには炎症を抑える効果があるので、解熱効果も少しありますよ」と言っていたが、それのおかげかもしれない。しかし夜眠れない。でもこれまでの体の表面が火照って眠れないというものはタイプが全然異なる。ステロイドには睡眠を阻害するという副反応もあると聞いていたが、それかもしれない。やっと眠れたのは4:30頃。

**14日目**:朝7時の体温は36度9分。朝食後ステロイドを服用(2回目)。この日の熱は36度8分~37度2分の間で安定。変動は時間的なものと、庭に水やりをしたためだろう。7日目からかすかに続いていた頭痛は完全に消えた。食事が普通の2/3程度にまで増え、味覚と嗅覚はかなり復活した感じ。キシリトールガムを噛んで「ほとんどいつもの味やん!」と喜ぶ。こんなちょっとしたことが、めっちゃうれしい。医師は「ステロイドを服用すると、まんじゅうとか甘いものがほしくなりますよ」と言っていたが、そういうのはない。ただチーズを食べた後に、これまで以上に塩辛さが舌に残りました。ひょっとしたらこういうのがイヤで甘いものを欲するのかな? 食欲増進という副反応も特に感じられないし、ムーンフェイスにもなっていない。日付が変わってだいぶ経ってから眠りましたが、睡眠時間は珍しく4時間半ぐらいとれた気がします。ただ、奇妙なアニメ声が届いているのがあちこちからさわさわ…さわさわ…と聞こえてくるという、オタクと無縁の人間としてはかなり

キモチ悪い幻聴？体験をしました（←ステロイドによるものなのかは不明）。それを聞きながら、「これは眠りの中の出来事やんな。現実やないよな。俺、目は開いてないし真っ暗で何も見えてないし、かといって夢の中という感じでもないし…」などと考えていました。半覚醒状態だったようです。後日この話を溪流の師匠マオ先生にすると、「うへー、キモチ悪〜う！」と言われました。本格的なオタクでもキモチ悪いようです。

**15日目**：朝7時の体温は36度9分。体調は昨日同様。フツに朝食をとって、またステロイドを服用(3回目)。時々ちょっと咳が出ることを除けば、発症以前の状態とあまり変わらない感じがする。この日は夕方の37度2分が上限。そして夜は少し低く37度を下回る。体は軽くなったので、手元の仕事や、復活後の釣行プランを練る（←調子がいいとすぐこうだ）。しかし、釣りに行くには低下した体力を戻さないといけない。

**16日目**：朝7時の体温は36度9分。咳は少し。深呼吸すれば軽く咳こむ。朝食をとって、またステロイドを服用(4回目)。ここ数日感じていたチーズを食べた後の塩辛さは消えた。体調は発症以前と大差ない。本日血液再検査があるので、そこで感覚的なものではなく数値化されたものが提示される。で、結果。各数値は良好な方向に。ステロイドのせいで血糖値は上がっているし、いわゆる普段とは何かが違うが、薬の注意書きに記載されていたような、むくみや顔が膨張するなどの副反応はない。顕著な副反応はなくステロイドはうまく効いてくれてるようだ。少し気になるのは採血後の内出血。これまで採血で内出血なんてしたことないのに…。とにかく残り6回の服用が終わったら、念のため最後の検査をおこなうとのこと。一方、保健所からは「ここ数日の状況や検査結果を考慮し、しんどくない範囲で通常の生活に戻ってもらってかまいません。日用品や食料品の買い物も仕事も、マスクやアルコール消毒といった通常の対策を施すだけでOKです」という解放令(?)が出ました。いろいろ底を突きかけていたので、まずは食料品の買い出しに行こうと思います。ちなみに自分の場合は、この時点で発症から2週間以上経ってるので、ウィルスはまだ体内に残っていたとしても、そいつらの感染力は「完全に消滅」しているとのこと。ところで抗体は獲得できたのかな？それを獲得できていたら、少し生き物として強くなった気分になれるので、苦しかった（←体もだが精神的に相当キツかった）日々がほんのちょっと報われるような気も…。

**17～20日目**：熱はステロイドを服用してからの数日と変わらず。咳は17日目からほぼ出なくなり、19日目には完全になくなりました。思いっきり深呼吸してもむせることはなくなりました。ただ、口内上側にざらっとしたような変な感覚があり、やたらとそこが乾く。それと喉の表面が乾く感じ。これはいわゆる「喉が渇く」という状態ではなく、すごく表面的にかすかな炎症が発生している感覚です。ちなみに今回の感染では関節痛・筋肉痛は一度もありませんでした。そしてステロイドによると思われる睡眠阻害もかなり減り、一日トータルで6時間近く眠れるようになりました。ちなみに自分が処方されたステロイドは一般名「デキサメタゾン（デカトロン錠）」で、イギリスで重症者の死亡率を改善させたと報告され、日本でも昨年夏に新型コロナ感染症治療薬として厚生労働省に承認されたものです。医師も「最近は『経口薬ならまずはコレ』と推奨されています」とっておられました。抗炎症効果に優れているそうです。

自分の感染したものが従来型なのか、変異株なのかは不明ですが、時節・地域から推測するに、おそらく感染力・重症化力の強い変異株だったのでしょう。

「外出制限は解けたとはいえ、買い物とかしんどいだろうし…」と知人が食料品を届けてくれたり、食べやすそうな食品を送ってくださったり、他からも励ましをいただいたり、海外からも励ましの電話をもらったり、あえて全部は列挙しませんが、すべての方々に深く感謝しております。

味覚にかんしては、17日目から米の味がはっきりわかり、白ごはんは味噌汁という組み合わせがめっちゃ旨いというのが、至上の幸福のように感じられました。誇張でもなんでもなく、ごはんは味噌汁を食べるたびに涙がぼろぼろ落ちました。20日目の夕食以降、やっと白ごはんは味噌汁で泣かなくなりました(笑)。この時やっと感染以前と同量の食事を摂ることができ、思わず拳を握りしめて、小声で「やった…！」と呟きました。おそらく復活の予兆でしょう。嗅覚にかんしては、パンに塗ったバターが溶ける匂いが食欲を刺激した瞬間が、なんともいえすうれしかったです。そしてなんてことなく過ごしていた日常がいかに大切に、かけがえのないものだったかを深く深く、本当に骨身に染みるほど実感しています。

体力回復のためには、ステロイドをすべて飲み終わってから、軽い内容でストレッチを開始予定。そして段階を経て元の体力を取り戻すべく、徐々に従来のトレーニングに移行しようと思います。これも体と十分相談しながらやろうと思います。見た

ところ筋肉はほとんど落ちておりませんが、やはり体の張りがなくなっています。

ちなみにステロイドとアルコール飲料は相性が非常に悪いので、一切口にしておりません。発症以降一滴も酒類は飲んでおりません。アスピリン系解熱剤もアルコール飲料との相性は非常に悪いそうだし。手の届くところにダーク・ラムが1本置いてありますが、それは諸事落ち着いてからということ…。自分は酒は好きですが、飲まなければいけないというタイプではなく、もちろんアルコール依存症でもないの、飲めない事情があれば1か月でも2か月でも半年でも1年でも、飲まずにまったく平気なのです。

**22日目**：朝7時の体温は36度9分。まあ、相変わらず感染前よりは少し高い。朝食後最後のステロイドを服用（10回目）し、午後から3度目の血液検査に向かう。結果。初回の検査で基準値の25倍以上になっていた「C反応性蛋白」が基準値の0.30mg/dL以下を達成。血糖値は少し高いとはいえ、前回よりは下がり正常値に近づいてきた（これはステロイドのせいなので、服用を終えると下がるから問題なしとのこと）。その他も上がるべきものは上がり、下がるべきものは下がり、基準値に達してないものもあるが、そこを目指してイイ方向に向かっているらしい。医師がいうには「微熱はあるものの、問診と血液検査のデータを子細に照会したところ、これでおそらく大丈夫でしょう。念のために頓服薬（カロナール＝アセトアミノフェン）を10回分出しておきます。37度5分を超えたら服用してください。今回で終診とします。何かあったらまずは保健所に連絡してください。そうすればこちらに照会がくるシステムになってます。とにかくよくなって本当によかったです」とのこと。結局CTの結果は見せてもらうのを忘れたし、聞きそびれてしまったので、自分の肺炎がどの程度のレベルだったのかはわかりません。とにかく医師や看護師さんに深く感謝して、ちょっと晴れやかな気分で帰路につきました。

**23日目**：この日の体温は昼には36度6分。ほぼ平熱に近づいてきました。前日医師には「ステロイドのせいかどうかは不明だが、度のキツイ眼鏡をかけた後みたいな感覚が、眉間から額にかけてずっとある」と説明していたのですが、ステロイドを服用していた時に感じていた、この眉間から額にかけて何かが乗っかっているような変な感覚が完全に消えました。やはりこれはステロイドの副反応だったのでしょうか。この日は用事で往復で1時間ほど歩きましたが、発症以前よりややしんどく感じました。マスクをしていたせいもありますが、少し肺機能が低下している感じです。タバコを1日1箱以上吸ってた時代に、急いで歩いたり軽く走ったりすると少し胸のあたりが圧迫されるかな？という感覚がありましたが、それに近いです。昨日の採血後は内出血まったくナシ。諸事順調な方向に向いてるようです。発症から23日、まだまだ完全復活とはいえません。今回のステロイドもけっこうキツイ薬らしいので、服用が終わったからといってすぐに副反応から解放されるかといえばそうでもないようです。とにかく当面は無理せず、体や心と相談しながら日常を取り戻そうと思います。

\*ステロイドによる睡眠障害は24日目になくなったように思います。途中何度か起きましたが、やっと6時間以上眠れました。

\*とにかく気味が悪いのは、熱が38度を超えていても、風邪の時のようにぼーっとしなかったこと。頭は冴えてるし足元がおぼつかなくなることもありませんでした。肺炎にしても軽く感じられ、脳が「実際の症状を正しく認知できてない」感じがしました。なので本人が「これぐらいならまだ大丈夫だろう」とタカをくくってる間に急激に悪化…手遅れ…という最悪のシナリオも考えられます。症状は様々で、微熱なのに筋肉痛と関節痛で動けないとか、体は回復したのに味覚異常が続いているとか、集中力や記憶力が低下とか、いろいろあるようです。そして医療現場は完全に逼迫しており、相当な症状でないかぎり入院は困難です。自分は発症から12日目にやっと検査を受けることができましたが、随分時間がかかった気がします。また、救急搬送にかんして問い合わせた時には「心臓停止かそれに準ずる症状でないかぎり…」と言われ、耳を疑ったことも付け加えておきます。このあたりや後遺症などにかんしては、後ほど月刊WHIPLASHにて記述します。