



コロナ感染症を発症して

先月、中旬に新型コロナウイルスに感染し2週間ほど自宅療養することになりました。病院に勤務する者として多くの患者さんと接する立場なので「感染してはいけない」「感染できない」と注意していました。今まで3年間、感染することなく過ごしてきたこともあり、まさか自分が感染するなんて……。自己検査キットの陽性のラインを見た瞬間、ショックでした。母が最初に症状が出て検査をした所、陽性で私は濃厚接触者となり、その2日後のことでした。どこで感染したか、辿った所で何も始まらないけれど、感染力の強さを改めて痛感しました。と同時に、私が誰かに感染させていないか次々と不安や心配なことが頭に浮かんできました。症状は発熱、咳、痰の絡み、のどの痛み、頭痛、倦怠感、味覚異常でした。発熱は4日間続き、それよりも辛かったのは元々喘息が基礎疾患としてあるせいか痰絡みの咳がひどく、夜眠ることが出来ませんでした。「あー看護師さん、背中擦って欲しいな」身体がだるくて向きを変えるのも辛くて「看護師さん、身体の向き変えて欲しいよ……」ナースコールが欲しい。夜辛いと不安は募り「今後、症状が重くならないか？」と自宅療養ではどん



どん不安は膨らんでいくのです。私は喘息の他、潜在性結核感染症でもあります。生きている間、ほぼ発症しないと理解していても免疫が低下している状態であれば稀に菌が活動性になり、結核症になる可能性があります。「そんなことになったらどうしよう……」身体は思うように動かないのに脳だけは活動している。夜が明けて症状が軽くなっていないと不安が優勢。そんな不安の塊で過ごしている間、救ってくれたのは職場の仲間と家族、友人でした。沢山の励ましの言葉や差し入れ。笑い袋や懐かしいサクマ式ドロップ等等、どれだけ元気をもらえ、励まされたか……。人の繋がりの中で「生

かされている自分」に幸せを感じ、感謝の気持ちでいっぱいになりました。「人は繋がりの中で生きている、生かされている」という事を実感できた自宅療養期間でした。またこの期間中、自分を振り返る時間を持つことも出来ました。永い間看護師として勤務してきましたが『手当て』とは患者さんの心に寄り添い、手を当てて触れ、状態や気持ちを推し量ることだと自分が病気になったことで感じたことです。コロナ感染症は長引く症状に心を折られてしまう病気です。自宅療養中に独りで居ることにより不安や孤独感に苛まれ、社会復帰が遅れてしまう。そうならないために日常生活の中で人と人のつながりを大切に、声を掛け合って楽しく生活していかなくてはならないと感じました。尊敬する故・日野原 重明医師の「今日すべきことを精一杯！」の本の中に『患者に触れるとか、事件に触れるとか、あ



るいは自分が病気になるとか、そういうあらゆる体験を通して人間は発達成長します。そうすれば、あとは自分で自分を開発することが出来るのです』という一節があります。来年2023年は自分で自分を開発できることを目標に歩んでいきたいと思えます。最後になりますが、2023年、新しい一年が、町民のみなさまにとって健康で心豊かに笑顔で毎日を過ごせますことを願っています。私たち病院職員をみなさまの側に寄り添わせてください。新しい一年もどうぞ宜しくお願い致します。

(文責 看護師 佐々木千代子)