COVID-19 サバイバーズ・グループ東京

LIVING WITH COVID-19 手記集

手記①

しゅう　30 歳/男性/ゲイ

　先日ミーティングでもお話ししたことと重複するかもしれませんが、 伝えきれなかったこともあったので、改めてお伝えします。

　気をつけている人とそうでない人の意識差が強く、そういったストレスはコロナ回復後も常にあり、むしろ回復後の方がストレスを感じやすくなったように思います。

　昨年 2020 年の緊急事態宣言中に都内のホテルで乱行パーティーが度々開催されていることを Twitter やゲイアプリで知りました。コロナ禍の人の動きを把握するというのは難しく、特にネットや SNS を通じて人が流動しているケースが、多数存在しているなと感じています。

　個人的には新宿二丁目やゴールデン街などのゲイバーや飲み屋に集まっていた人々はいったい今どこにいるのか、みんな自粛しているのか、そして、みんなが元気でいるのかどうかなどその行方が気になったりしています。 緊急事態宣言中に、カフェ営業しているゲイバーに行き、20 歳になったばかりの大学生の子と出会いました。「ゲイバーでお酒が飲めるのをずっと楽しみにしていたから、コロナでお店にいけなくなって残念です。」と、彼は話していました。確かに、若い子達はゲイバーに行く機会すらなく、そして、そういうゲイやセクシャルマイノリティの人だけが集まるコミュニティに触れ合う機会もなくなってしまっているのだと、はっとさせられました。 大人になっても飲みに出ない人やそういう賑やかな場所が苦手な方もいるとは思います。ただ、ニュースなどでよく非難されているような若い世代の子達にもコロナ禍の弊害が起きていて、若くしていろんな世界に飛び込んでみたくても飛び込めない、苦しい状況に置かれているのだと知ってほしいなと思いました。コミュニティがどんどん閉じていっている、そんな印象すら今は感じています。そういう若い世代の子達がどこに向かっていくのか、大人は見守り続ける必要があるのではないかとも思います。 最後に、コロナ禍で常に最前線で戦っている医療従事者の方々、また、保健所やサポートを続けてくださっているスタッフの方々に感謝しています。特に、対面で対応していただいた方々（PCR 検査や送迎車、療養ホテルのスタッフの皆様）には感謝してもしきれません。どういうふうに感謝の声を届けていいのかわからないので、勝手ながらこちらで感謝を述べさせていただきます。 本当にありがとうございました。

手記②

おおつか　38 歳/オトコ/ゲイ

　私は 7 月の下旬に新型コロナに感染し、10 日間の自宅療養をした。症状は発熱、倦怠感、悪寒と節々の痛み、咳、息苦しさなど。真夏の明け方に、とてつもない悪寒・体の痛みと息苦しさが何の前触れもなく体を襲ってきて目が覚めたことを、強烈に覚えている。

現在、私は都内でパートナーと暮らしている。二人ともに陽性反応で、7 月下旬から自宅療養をすることとなった。悪寒と関節の激痛で夜も満足に眠れず、ひたすら症状が治まるのを祈るしかないような状態であった。パートナーの方はその後も回復せず、保健所に何度も連絡・交渉し、入院先を見つけてもらうことができたので何とか助かったが、感染者数が急上昇していた時期で、救急車を呼んでも入院ができずそのまま自宅療養継続だった可能性もある。
「呼吸が苦しくて息がやばい瞬間があった」と退院後にパートナーに聞かされて、あと少し遅かったら本当に死んでいたかもしれない。生きた心地がしなかった。

現在はお互いに体調が回復し、いつもの日常に戻ってきたが私の方は後遺症と思われる咳のため、近々通院予定である。　今回のコロナはただの風邪ではなく、重度の肺炎になりうること。最悪、命を落とす危険もあることを強くお伝えしたい。因みに、私の大学時代の友人は今回の新型コロナにより他界した。陽性で自宅療養中、連絡が取れなくなり、会社の同僚が尋ねたら、自宅で亡くなっていたという。

手記③

ナル　32 歳/トランスジェンダー男性/異性愛

私は在宅勤務と週 2-3 の出校勤務をしながら、外に飲みに行かず、感染症対策をしながら生活をしていました。パートナーは接客業でしたが、それでもお互いにコロナウィルス感染症になりたくない一心で、2 人で職場以外は飲みにも行かず、とにかく気をつけて生活を送っていました。特に私はトランスジェンダーで、男性ホルモン療法をしていたので、ワクチンを接種しようにも男性ホルモンとワクチンのダブルの副作用で血栓症のリスクより高いことから（実際に血液検査でも多血症気味と指摘をされていました）、怖くてワクチンを打てずにいました。

そんな中、パートナーの職場で感染者が出ると、私たちはあっという間にコロナウィルスに感染しました。私は特に飲食ができないほどの咽頭痛と 39 度の熱、それによる脱水症状と酸素濃度低下のため入院が必要になりました。私は、戸籍上の性別と生活上の性別が異なっていたので、つらい症状のなか、保健所や入院が決まった先に、自身の性別移行の状況を事細かに説明しないといけませんでした。また、専門家でもないのに、男性ホルモン療法の副作用や自分の血液の状況を説明しないと適切な処置をしてもらえないので、そのことも負担でした。

幸い理解していただき、男性大部屋への入院が決まりましたが、入院先では「女」と書かれたピンクのリストバンドをつけられ、大部屋の入り口にもピンクの札が氏名と共に掲げられました。色に敏感な私は「女だからピンクなのかな」「もしそうだったら、廊下の札を見て女だと思われたらどうしよう」などと不安になり、体調も悪いのに精神的にもつらい日々を過ごしました。

私は発症から 9 日間薬を服用しても 39℃前後で下がらず、咽頭痛は 7 日間続きました。幸い肺炎はなく、解熱 3 日後に退院しました。退院後は後遺症もあり、咳が出たり、体力を取り戻すのに 2 週間、入院中に失った味覚嗅覚を取り戻すのに 1 か月かかりました。

今でも「もし自分に意識がなかったら女性部屋だったのかな」「戸籍上の氏名が女性名で見た目が男性だったら、どうするんだろう」等ということを考えます。コロナウィルス感染症に感染することは体力的にもつらいですが、同時に行政や医療にアクセスすることは残念ながら精神的に負

担となるのが現状です。私のような性別移行をしているトランスジェンダーの方には是非「自分がそうなったらどうするか」を考えておいてほしいなと思います。

手記④
トシ　60 歳/男(親父)/バリゲイ

テーマ1）可能な範囲の自己紹介
新宿二丁目て Base というバーを経営していますトシと申します。

テーマ2）新型コロナ感染がわかってから、現在に至るまで
今年 1 月の頭に陽性となり自宅療養で幸い軽症(熱と倦怠感のみ)で罹患しました。 後遺症もありませんでした。 感染直後から SNS や LINE を通じて公にしていたので、近しい方などを中心に心配や問い合わせなど多く頂きました。個人差のある感染症なので、私の経験談を話す機会は今でも時々あります。

テーマ3）困ったこと、迷ったこと
私は年齢が 60 歳で基礎疾患もあります。幸いにも軽症で済みましたが、自宅療養の際には急変の不安が強かったのと、陽性になってしまった事を周りにどう伝えるか悩みました。

テーマ4）周囲の人、医療、行政の人たちに知っておいて欲しいこと
今や些細なことでも感染してしまう状況だしワクチンも完璧ではないので、予防対策を徹底する事で自分も大切な人も守るという心掛けはもちろんですが、それが医療関係の方やコロナに携わる方への負担も軽減する事にも繋がると思って欲しいです。 ありきたりですが、医療関係やコロナ関連に携わっている皆さんには感謝の想いしかないです。 行政の方には、コロナ禍で苦しい思いをしている方が沢山いる事、隅々にまで心配りのある政策をお願いしたいです。

手記⑤
tetsu なり 60 代前半/男性/やっぱりゲイ

　ワクチン接種 2 回済んでから 1 ヶ月。安心していた時に、仕事の同僚家族が陽性。その同僚も 2 回接種終わっていたので大丈夫だと思っていたら、翌日陽性との知らせが。
　僕自身は濃厚接触者判定され職場から二週間の自宅待機とされた。即日 PCR 検査結果は陰性。当たり前だと思った。無罪放免だとも。
　それでも濃厚接触者判定されると、潜伏期間の二週間自宅待機と保健所から言われ、生活必需品の最低限の買い物以外外出禁止。電車バス乗れない。外食、散歩、ジムトレーニングも禁止され謹慎生活始まった。
　その軟禁生活始めて六日目に体調不良、38.5℃の熱発再検査で僕も陽性に。いわゆるブレイクスルー感染でした。

陽性判定の翌日軽症なので自宅療養と思っていましたが、何故かその日に保健所から連絡で新宿区にある最良の病院に入院、即日抗体カクテル療法受けた。抗体など出来ているはずなのに何故？とも思いながら点滴治療受けて病状安定してますが、治療受けた翌日から嗅覚判らない現在です。それでも、こんなに早くスムーズに治療させて貰い、なんて幸運で恵まれていると感謝しております。

今、社会ではワクチン接種 2 回済んでいれば、或いは PCR 検査陰性なら自由を与えようとしていますが、もし、僕がこの数日を社会を自由に動き回っていたら、同じような、方が大勢移動したらと思うと、とても恐ろしい。ワクチンや検査陰性を過信しないように、皆さんも日々の行動に気を付けて頂きたい。

手記⑥

R　60 歳/コロナ感染時は 59 歳/男/ゲイ

この夏、全国的に感染者が拡大する中、自宅での療養を強いられホテル療養も出来ず、病床逼迫の中十分な治療をされないまま亡くなられたというニュースを毎日の様に耳にしました。８０歳を超えられた高齢者でしたが、あの俳優の千葉真一さんも、自分の体力を過信してかワクチン接種を受けず、コロナ感染して亡くなられたというニュースもありました。 夏から秋へと季節が変わる頃から、若い方や現役世代の方々のワクチン接種も段々と進んでいる様です。 住まいの自治体だけでなく、勤務地のある都道府県・地区町村、そして大規模接種会場などでもワクチン接種を受ける事が出来ます。 希望日には中々予約出来ないかもしれませんが、どうせ受けるなら早い方がより自分自身を守ってくれるのが早くなります。 是非、最優先に考えて早めの接種をお願いいたします。

僕が皆さんへワクチン接種を呼びかけるのは、昨年秋、僕自身がコロナ感染して重篤になった身として、あの苦しみを誰にも経験して欲しくないからと、そして経営する店舗へ少しでも安心して来てもらいたいという気持ちからです。

僕がCOVID−１９に感染して入院したのは、昨年１０月１日。 PCR検査が陽性になった翌日の午後に入院出来ました。 入院後直ぐに酸素飽和度を調べて、レントゲン検査、CT検査などを行い、肺炎があり血液中の酸素濃度が薄いという事で、鼻からの酸素吸入後、そのままベッドに横になったままICUへ移動いたしました。

ICUに入ってからは、心電図、そして点滴の為の注射、動脈への注射等、これから始まる治療に向けた処置をしてもらいました。 そして、主治医から治療法についての説明があり、レムデジビル投与の同意書に署名しました。 治療する最中、数値的にも顕著に回復してるという状態でなかったせいでしょうか？血液中の酸素濃度も中々上がってくれず、鼻からの酸素吸入がより多くの酸素吸入をする為に口と鼻を覆う酸素吸入マスクに代わり、もし更に良くない状態になれば、口から管を入れての酸素吸入になるとの事でした。

その後も肺炎の改善が見られない為か、入院して５日後に抗リウマチ薬のアクテムラを投与する治療法の説明を詳しく聞きその同意書に署名しました。 翌朝、アクテムラ投与前の血液検査が始まりましたが、急に嘔吐してアクテムラの投与・治療は中止になりました。 別の治療法とデムデシビルとステロイド剤などのいくつかの点滴で治療が続いて行きました。

それらの薬が段々と効いてくれて、血液中の酸素濃度も順調に回復。 入院1週間後ICUから一般病棟に移る事が出来ました。 そしてしばらくして酸素吸入も不用になり、10月13日（火）に退院出来ました。

　僕が感染・入院した時は危機的な医療逼迫が日本で起こるとは思わなかった頃。 症状が出た時も普通にかかりつけ医に行き、PCR検査もスムーズにしてもらい、陽性判明後の翌日には入院でき十分な治療をしてもらえました。

感染者数が増えていた年末年始に感染したお客様は、東京都内でも中々入院とは行かず自宅療養をしいられた方もいらっしゃいました。 そして、この夏は医療逼迫が進み、ホテル療養も中々出来ず、肺炎が進んでると思われても入院出来ない、十分な治療を受けられない、容態が急変しても救急搬送されない状況が続きました。 コロナ感染は、少しでも社会生活を送ってる以上誰にでも起こりうる事だと思います。

でも、重症化しない為にワクチン接種を受ける事は自分自身で出来る事だと思います。 重篤にならなければ命を失う事はないと言われています。 ワクチン接種は個人の自由ですが、 自分自身・大切な人を守る為にも、是非、早めのワクチン接種をお願いいたします。