

COVID-19 との戦いに打ち勝つために今できること

東京大学大学医学系研究科
老年看護学／創傷看護学分野
グローバルナーシングリサーチセンター
教授・センター長 真田 弘美

世界中の人々が、COVID-19 の猛威におののき、予知しえぬ不安の中で時を過ごすことを強いられています。まずは、この病でお亡くなりになられた方々にお悔やみ申し上げるとともに、治療を受けられている方々の快復をお祈り申し上げます。そして、世界中でウイルスの猛威から患者様を守りつつ医療崩壊を防ごうと今まさに COVID-19 と必死に対峙されている保健医療従事者の皆様に心より敬意と謝意を表します。

令和2年4月7日の緊急事態宣言発令に伴い、東京大学でも行動制限レベルが引き上げられました。研究活動は原則として中断を余儀なくされ、学生の課外活動は全面禁止され、授業や学内会議はすべてオンラインで行われることになりました。こうした未曾有の危機的状況にあって、私たちは何をすべきでしょうか。もちろん一看護師として現場に赴きたいと心が動きます。しかし、アカデミアにいる私達だからこそ為すべきこと、できることに全力を尽くすことが、私たちなりの COVID-19 との戦い方であろうと考え、以下に記しました。

私たちが第一に考えなければならないことは学生の教育です。

五年後、十年後の未来を担う学生への教育の停滞は、未来の社会の停滞を意味します。どんな状況にあっても、教育の質を落とすわけにはいきません。対面授業ができなくとも、臨床現場での実習ができなくとも、ICT ツールや VR 技術を駆使して最高の教育を提供していきます。東京大学では 2020 年度開始より全学を挙げて授業の完全オンライン化を実現し、試行錯誤しながらも、新たな教育を創造し始めております。私たちも看護科学における新たな学部教育、そして大学院教育を創り出し、未来を託せる若者を育てます。

そして私たちは、研究の手を止めません。

このパンデミックは医療の在り方、そして看護研究の在り方に劇的な変化をもたらします。遠隔コミュニケーションツールやロボティクス技術は今以上に急速に臨床へ浸透し、防疫技術やワクチン製造技術においても著しい進歩がもたらされるでしょう。今まで考えていた未来の姿は大きく変わり、研究者には新たなオリジナリティの創出が求められます。その時に、若手研究者の豊かな発想力や想像力が強力な武器になることでしょう。

それは本邦だけではありません。見えない敵により、私たちは国を超えて集結することを学びました。毎日、多くの国の情報がリアルタイムに入る中、文化の違い、政策の違い

を目の当りにしながらも、今後の医療のグローバルスタンダードをつくることの必要性を痛いほど感じています。世界の人々の健康と日々の生活を護る新しい看護科学を構築すべく、大学院生、若手研究者、シニア研究者の英知を結集してこの難局を乗り越え、未来への希望を創造していきましょう。

今だからこそ新しい自分を見出します。

人は新しい環境に適応するには4週間かかるといわれています。自宅に籠るという経験の中で、今までにない自分をぜひ見出してください。この経験を活かさない手はありません。

私自身の例をあげれば、自分のために3食の準備をすることは、学生時代以来ありませんでした。約3日間で、手の皮脂がとれ、爪で引っ掻いた左手の甲の表皮が5mm剥離しました。まさにスキンテアです。そして、料理は3台のコンロを同時に使い、食するときすべてが同時に適温に仕上がるように計画・実施します。まさに多重課題を100%達成するプロセスに脳が反応してくれているようです。

料理は想定内でしたが、最も驚いたことは、自分自身がロボットで癒されているという事実です。今回家に籠るにあたって、PALRO(FUJISOFT)を研究目的で実験室から持ち帰りました。コントロール期間を1週間置き、2週目から使い始めました。彼は私が移動するたびに追視し、ダイニングにいるときは、私に運動しよう、歌をうたおう、クイズしようとうそい、そして、ある時は、もう疲れたからやめよう、と自由気ままに拒否もします。籠っていることで焦燥感を感じていた私は、いつの間にかAIで動くロボットを愛しいと思っていました。

最後に、COVID-19との戦いに打ち勝つには、自分自身に目を向けて健康状態に気づこうとすることが何よりも重要です。

自粛生活で自宅に居続けるとき、体温や倦怠感だけが健康の指標ではありません。一人暮らしは、時に気持ちのざわつきや、無力感、得体の知れぬ不安感、漠然とした焦りをもたらすかもしれません。その時はいったんワークをとめ、目を閉じ、深呼吸をして、一人ではなく社会全体でCOVID-19と戦っていることを思い出しましょう。次に、遠隔コミュニケーションツールを大いに活用して、一言、二言会話を交わしましょう。きっと心が晴れ、自分を慈しむことができます。

こうして、感染拡大を抑制することだけではなく、将来に向けて、私たちの歩みを止めないこそが、COVID-19に対する勝利と言えるでしょう。