

しろやぎさんからの手紙

病児の保育しろやぎさんのポシエット

2020年3月 NO.44

啓蟄も過ぎ、春の訪れを感じさせる今日このごろです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、県内でも多くの幼稚園・小中学校が休園・休校に入っています。前回の『しろやぎさんからのお手紙』でも、新型コロナウイルス感染症について載せていますが、新たに分かったことなども含め改めて、詳しく説明していきます。

〈コロナウイルスとは？〉

コロナウイルスは、発熱や上気道炎症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものはこれまで6種類が知られていました。保育園・幼稚園・小中学校などで流行る一般の風邪の原因の10~15%（流行期35%）は（SARSやMERSなど重症化傾向のある疾患の原因ウイルス以外の）4種類のコロナウイルスが占めおり、冬季に流行のピークが見られ、殆どの子供は6歳までに感染を経験します。

〈新型コロナウイルス感染症（COVID-19）〉

中国武漢市で問題となり、世界各国からも発生拡大が報告されている新型コロナウイルスの伝播性（一人の感染者が何人にうつしてしまうかを表す感染力指数）は $R_0=1.4-2.5$ で、麻疹 ($R_0=12-18$) や百日咳 ($R_0=12-17$) に比べると低く、致死率においても MERS や SARS と比較すると低いと言われています。いまのところ分かっているデータでは、インフルエンザのように感染したひとり一人が他の方に感染させて感染症がじわじわと広がるのではなく、COVID-19 では5人が感染したらそのうち一人しか他の方に感染をさせないのですが、その人がライブハウスや屋形船など人混みの多いところで他の人に感染させてしまいクラスターが形成される、これがインフルエンザとは大きく異なる点です。また、一人が感染してから次の方に感染するまでの間隔は4日間ぐらいと比較的短いことや、無症状や軽症の感染者の方でもウイルス量が多い患者さんがおられる（重症度とウイルス量が比例しない!）ことなどもわかってきました。

新型コロナウイルスの初発症状としては発熱、咳、筋肉痛・倦怠感を多くの患者で認められています。基本的には飛沫感染・接触感染で広がるものと理解されています。しかし、COVID-19 の場合、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等がなくても感染を拡大させるリスクがあります。くしゃみや咳で排出された水分を多く含む粒子が暴露されることによって広がるため、これを防ぐ、あるいは、減少させるためにはサージカルマスク（医療現場では状況に応じてN95マスク）の着用が効果的です。また、糞便中にも排出されることがわかっているので、トイレでも排水の後、汚染された水のエアロゾル化（吸入できるくらいの細かい霧状になること）にも注意が必要です。

50歳以上の方、特に高齢の方や心疾患等の基礎疾患を有する方においては重症化するリスクがあります。

現時点で潜伏期間は1-12.5日（多くは5-6日）とされ

ており、また、これまでのコロナウイルスの情報などから、未感染者については14日間にわたり健康状態を観察することが推奨されています。

〈子どもの感染は少ない!？〉

3月8日現在、子どもの感染者はなぜか少なく、かつ子どもは重症者が国内外を問わず少ないと言われています。また、大人（特に親）から子どもに感染している事例は多々みられますが、理由は不明なのですが、感染した子どもから大人へは感染しにくいこともわかってきました。この原因については引き続き様々な調査研究が国内でもすすめられています。

〈PCR検査について〉

PCR検査とは鼻や喉等を綿棒で拭って検体を採取し、その中のウイルスの遺伝子を増幅させることでウイルスの有無を確認する検査法です。新型コロナウイルスについてはPCR検査の感度（陽性の人を正しく陽性と判定できる確率）は残念ながら100%ではありません（~70%と言われています）。PCR検査は疑陽性も偽陰性もある検査です。インフルエンザの抗原検査もそうですが「からだのどの部位から」「誰が（上手下手）」「どのように」検体を採取したかによって、検査の陽性率は異なってきます。陰性=感染していない、ではないことに要注意! では、何のために行われるものなのかということ、COVID-19であることが臨床的に強く疑われる患者さんの診断確定のためです。検査の目的は、当初は国内でヒトから人の感染が広がらないようにするため、陽性の患者さんを確認して初期の段階で押さえ込むことでした。しかし、現在は明らかな渡航歴や滞在歴、感染者との接触歴のない感染者が発生してきています。そのため、重症化しやすい患者さんを早く見つけて重症化しないようにすることが一番の目的となっているのです。

〈治療法〉

COVID-19は80%は軽症であり、1週間ほど風邪症状が続いたのちに何もしないでも治ってしまうケースが多いことがわかってきました。

現時点で新型コロナウイルスに対する特異的な治療薬はありません。

カレトラ（抗HIV薬）
アピガン（抗新型インフルエンザ薬）
レムデシビル（エボラ治療薬）
クロロキン（抗マラリア薬）
オルベスコ（吸入ステロイド）

について治験等調査研究がすすめられています。

オルベスコ（吸入ステロイド）は、従来から小児も使用する喘息の治療薬です。国立感染症研究所が行った試験管内での研究で新型コロナウイルスの増殖を抑制することが確認され、現在、感染者の方に使用されています。

この他、二次的に細菌性肺炎の合併を考えた場合には抗菌薬の投与が必要となります。

〈感染防止の対策〉

守っていただきたいこと!

①発熱、咳、倦怠感がみられる場合には自宅安静

…無理に外出することにより、自分自身の状態が悪くなるばかりでなく、周りの方に感染を広げるリスクを高めることは、大人も子どもも避けなくてはなりません。

②近距離（手の届く範囲）での濃厚接触は避ける

…症状がない人からも感染する可能性があります。人が多く集まる室内での集会等の参加は控えることが求められます。

③感染対策の基本は咳エチケットと手指衛生

…手に触れるものは汚染しているかも?と考えることが重要です。不特定多数の人が触れるものに接した後の手指衛生（手洗い等）が重要です。またマスクは万能ではありません。

3月8日現在、茨城県では新型コロナウイルス感染者の発生はなく、後記表にある通り各種その他の感染症の方が問題となっています。どのような疾患であれ、飛沫接触感染する病気の感染が疑われる場合、基本的には風邪やインフルエンザの対策と同様に、保育園・幼稚園・小中学校、あるいは各ご家庭で行っていただく事は以下の通りです。

(1)部屋を分ける

…個室にし、食事や寝るときも別室としてください。少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。

(2)感染が疑われる方のお世話はできるだけ限られた方で

…心臓、肺、腎臓などの持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、感染が疑われる方のお世話をするのは避けてください。

(3)マスクをつける

…マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください(アルコール手指消毒剤でも可)。

マスクが汚れたときは、新しい清潔な乾燥マスクと交換してください。マスクがないときは自分の手を用いるのではなく、ハンカチやタオルなど、口を塞ぐことができるものを代用することでも飛沫(くしゃみなどの飛び散り)を防ぐ効果があります。

(4)こまめに手指衛生

…こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒も効果があります。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。



(5)換気をする

…部屋は定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開けましょう。

新型コロナウイルスの感染リスクの低減には積極的な換気が有効です。

(6)手で触れる共有部分を消毒する

…物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、消毒します。

トイレや洗面所は、通常家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗淨でかまいません。

タオルは各自で持参し、トイレ、洗面所、キッチンなどで他者と共有しないように注意します。

(7)汚れたリネン、衣服を洗濯する

…体液で汚れた衣服やリネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かします。

(8)ゴミは密閉して捨てる

…鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、密閉して捨ててください。その後は直ちに手を石鹸で洗いましょう。

COVID-19の進行は比較的緩やかなため、疑われる症状が出た場合は慌てず、他者への感染を防ぐ処置を講じた上で休養していただき、引き続き症状を注意深く見守ることが重要です。

〈相談・受診の目安〉

風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合
- ・高齢者をはじめ、基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患など))がある方や透析を受けている方、
- ・免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方、妊婦に関しては、風邪の症状や37.5度以上の発熱、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)が2日以上続く場合

尚、COVID-19に罹患してないかご心配な方は、まずは保健所へ連絡してご相談ください。

COVID-19は指定感染症の為、3月8日現在、当院はじめ、一般医療機関では診療ができません。



COVID-19が疑われる方や濃厚接触者の方は病児保育をご利用いただいたり、直接に医療機関を受診してはいけません。

流行状況(2020/2/1~2/29 検査陽性者のみ) 対象:当院受診者

	市内		市外	
	未就学	就学児	未就学	就学児
溶連菌	112	96	108	65
インフルエンザA	0	3	4	7
インフルエンザB	3	25	2	3
アデノウイルス	1	0	1	0
ヒトメタニューモ	8	0	0	0
ノロウイルス	4	0	1	0
ヘルパンギーナ	0	0	1	0

しろやぎさんのポシェットのお部屋から

「おひなさま」

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を祈る節句です。しろやぎさんのお部屋でも、♪うれしいひな祭り♪の唄を歌いながら、みなさんでお雛さまを作りました。好きな色や柄の折り紙で着物を作って、お顔を描いて、自分だけの素敵なお飾りに仕上げました。

しろやぎさんのお部屋に飾った後は、おうちにもって帰ってみんなのお家に飾ってもらいました。



「聴診器」

しろやぎさんのお部屋に来るときは、毎朝、必ずクリニックの先生に診てもらってからお部屋にはいります。

しろやぎさんのポシェットのお部屋は全部で6室。

どのお部屋になるのかは当日朝のおたのしみ。

お部屋ごとにおもちゃや絵本は違う物が揃えられているのです。その中の一部屋にはお医者さんごっこ遊びができるように、本物の聴診器が置いてあります。

3歳の男の子が利用してくれたある日のこと。

男の子はくしゃみや鼻水の症状がありましたが、ご機嫌は良く、遊ぶ気満々でやってきてくれました。お部屋に入ってきた男の子が早速ごそごそおもちゃ箱を見ていたら・・・聴診器を発見!

キラリンと目が輝いて、すぐに取り出して身に付けると(よく見てるんですね^^;)「どうしましたか?」「身長みますね!」…身長?…何度か聞くとどうやら心臓診ますね!と言っているみたい!?リアルに朝、診察を受けてきた様子を再現してくれました。そのままお医者さんごっこ遊びスタート!

オオカミさんやウサギさん、保育士の私、ゾウさんも、みんなみ～んな患者さんです。「心臓みます」「どうですか?」「うしろくるってしてください」「マスクつけてね」「ちっくんはしません」…汗

いっぱい診てくれて、帰る頃にはみ～んなすっかり元気になりました!

お病気のときは、検査やお薬が必要だったり、時には涙ウルウルでお部屋に来られることもありますが、お帰りまでにはニコニコ笑顔で「また来るね」ってお帰りいただけるように、楽しいひとときをご用意してお待ちしています。



お問い合わせやご相談は

那珂キッズクリニック小児科

病児の保育しろやぎさんのポシェット

Tel: 090-2542-5630

