情報ボックス

2歳未満の子どもにマスクは不要 「むしろ危険」と注意喚起
公益社団法人日本小児科医会が2歳未満の新型コロナ感染は少ないとして、注意喚起のルーペ写真を作成

公益社団法人日本小児科医会は5月26日、子どもが新型コロナウイルス感染症について、今のところ心配が少ないことから、「2歳未満の子どもにマスクを使用するのはやめましょう」と誇るループ写真を作成した。

乳児のマスク使用について、「乳児の呼吸器の空気の通り道は狭いので、マスクは呼吸をしにくくさせ、呼吸や心臓への負担になる」「マスクそのものの吸出物による窒息のリスクが高まる」「マスクによって熱がこもり、発症が高まる」「顔色や口唇色、表情の変化、体調変動への気づきが遅まる」などの理由から、「2歳未満の子どもにマスクは不要、むしろ危険」とした。

その根拠として、子どもが感染することは少なく、ほとんどが同居する家族からの感染である。子どもの重症例は極めて少ない。学校・幼稚園・保育所でのクラスター発生はほとんどない。感染した母親の妊娠・分娩でも母子とともに重症化の報告はなく、母子感染は稀といわれている。

自粛などの新型コロナ対策に伴う
健康二次被害の予防に向けて提言書
Smart Wellness City首長研究会が
厚生労働大臣に提言を提出

「健幸」を基本に構えられた都市モデルの構築を目指す首長らで構成されるSmart Wellness City首長研究会（会長=久住時男・新潟県見附市長）は5月7日、「新型コロナウイルスに伴う健康二次被害を予防するために提言」を加藤勝信・厚生労働大臣に提出した。外出自粛による運動不足と社会参加の制限による悪影響を防ぐことが目的。

事務局の久野書也・筑波大学教授によると、オフィス勤務期間に比べて、テレワークを1か月間行っていたケースで、1日当たりの歩数が48.1％から70.0％も減少し、91.5歩から2748歩と平均で4000歩も低下した例があった。また、高齢者への影響についても、健康運動教室を2か月間休止した見附市で調査（520人、平均68.8歳）したところ、「運動不足を実感」70.4％、「自粛前と比べ会話が減少」62.8％、「持病が悪化することへの不安」55.4％だったと。「健康状態が悪い」とした者は自粛前に2.5％だったのに自粛後は12.3％と5倍も増えたとした。

さらに、同研究会は自粛体験調査（106市町村の38.9％）において、自粛に伴う運動不足や社会参加の減少等による心の健康二次被害への対策が検討されており、91.8％の自治体が健康二次被害の頭痛化を危険しながらチャレンジの配布やホームページでの呼びかけ程度の対策にとどまっている現状を示した。

そこで提言では、①ガイドラインの充実と健康二次被害の予防を含めた啓発システム構築などの国による啓発活動および自治体・保険者の取り組みの推進、②早期に徹底したスマートフォンなどで活用した「遠隔オンラインでの健康運動教室」の推奨・支援およびそのための感染予防ガイドライン等の策定、③健康づくり推進交付金が健康二次被害予防に使えるようにする制度の弾力化、④新型コロナ対策の「新しい生活様式」を踏まえ、災害時等に有効な「遠隔オンラインでの健康運動教室」のモデル事業によるエビデンスとノウハウの収集、ガイドラインや自治体等の事例集の策定を求めた。

新型コロナ流行下で気温を安定させる
“体内時計”を維持する「自己管理術」を公表
国際学会等がまとめたこの健康維持の提言・日本語翻訳版を
日本うつ学会が公表

日本うつ学会は4月7日、「新型コロナウイルス感染症の世界大流行下における、こころの健康維持のコツ」と題する提言を公表した。国際及び地域性障害学会の時間生物学・睡眠療法タスクフォースとパーキンソン病・生物リズム学会による提言の日本語翻訳版

提言では、ここ数年間に過ごすために役立つ最も重要な脳のメカニズムの一つが“体内時計”で、24時間周期の朝夜の繰り返しに体調や行動が関連し、計画的で安定したスケジュールや一定の日常生活リズムが体内時計の働きをスムーズにすると解説。その上で、自宅待機や自主隔離、社会的距離の確保といった新しい生活スタイルが体内時計を乱し、こころの健康を保つのに必要な日常生活のパラメータを大きく変化させる危険性があると指摘する。仕事や学び、人との関わりといった毎日決まっている生活活動（日課）が失われると、体内時計が正しく作動しなくなり、不眠や食欲低下のほか、辛い気分に陥ったり、時差ぼけに似たような不快な心身症状が生じ、いわゆるうつ病や反応性障害などを見せる人が、体内時計が乱れやすくなり、不快感（もしくは躁状態）などが出現するとした。
しかし、世界的な流れ下で生活が混乱しても、規則正しく每日を過ごし、体内時計が正確に働きようになるため、体内時計を正確に働かせる、気分を安定させ、心を落ち着かせることが重要です。次のように日常生活を規則的に送るための自己管理術（一部抜粋）を紹介します。

・毎日同じ時刻に起きましょう。決めた時刻での起床は体内時計が安定して働くために最も大切です。
・毎日運動をしましょう。できるだけ同じ時間に運動しましょう。
・人と人の交流は、たとえ社会的距離確保の期間中であっても大切です。テレビ電話か音声通話かどちらでも構いませんので、可能な限りコミュニケーションの機会を持つようにしましょう。LINEのようなアプリの会話の役割を、リアルタイムメッセージが行き来するものを大丈夫です。そして毎日、同じ時刻にうたった相手とコミュニケーションをスケジュールを持ちましょう。

子どもを虐待や暴力等から守るための措置を
新型コロナ対策に取り入れることを各国政府に要請

ユネスコなどが新型コロナウイルスの世界的な拡大の際で
増加する子どものリスクに関する共同声明を発表

ユネスコ（国連児童基金）などが4月8日、新型コロナウイルスの世界的な拡大の際で増加する子どものリスクに関する共同声明を発表しました。

声明では、世界的な流れ下で起こるようなリスクが同時に、虐待、ジェンダーにもとづく暴力、性別暴力を含めた暴力のリスクをもたらすと指摘。すべての国などに、子どもたちを暴力化から守り、新型コロナ対策による影響を軽減するために行動を求める。

世界人口の2/3の人がロックダウンの状況に置かれている中、休校が5億人以上の子どもたちに影響を与え、移動の制限、収入の減少、社会からの隔離、孤独に適した生活環境、ストレスや不安をもたらし、さらに暴力的な扱いを受けているのが、適切な育児環境にかかわる子どもたちは身体的、心理的、性的虐待を経験する可能性が高まると指摘。インターネットやサポート、遊びの機会を提供する役割を担う平和、ネットのいじめや危険なネット上の行動、性的搾取を誘発し、友だちや先生、ソーシャルワーカーに会えず、学校が提供する安全な空間やサービスを使えなくなる中で、状況がさらに悪化するとした。一方、弱い立場に置かれた難民、移民、国内避難民の子ども、路上または都市スラムで生活する子ども、障害のある子どもなどがさらに懸念され、経済不況の増大が児童労働、人身売買のリスクも高まるとした。

その上で声明では、各国政府に対し、新型コロナの感染予防対策や計画に暴力やネグレクト、虐待や

守るための措置、保護がそれに携わる職員の位置づけ、適切な予算措置を図ることを求めた。

具体的には、メンタルヘルスや心理的サポートを含められた保健サービスや社会福祉サービスの推進、子どもの保護のケースマネージメントと緊急の代替的保育の提供、脆弱な立場の子どもたちへのケアと保護の継続、証拠にもとづいた情報やアドバイス等を用いた保護者や子どもたちとのコミュニケーション、スクールカウンセラーやによる相談サービスなどを挙げた。また、情報通信技術に関わる企業やプロバイダーには、子どもたちのヘルプライン、年齢に適したサービスや安全なオンライン教育のプラットフォームへの無償アクセスの提供等を求めてるとともに、性的虐待情報、映像の制作や配布などのネット上への有害な行為を発見し、中止させる対策を求めた。

ユネスコなどでは、子どもを守る効果的な取り組みを続け、各国政府や関係者向けにガイダンス等を作成するなどし、サポートするとした。

「換気」「手洗い」「消毒」の3原則を明示した
新型コロナ感染の自宅待機者の向けのパンフレット

日本在宅ケアアライアンスが高齢者の在宅療養の経験を活かし、「あなたが新型コロナウイルス感染症の疑いで自宅待機を指示されたら」を公表した。在宅医療を普及・推進する団体の連合体である日本在宅ケアアライアンスは4月22日、新型コロナ流行の中、市民向けのパンフレット「あなたが新型コロナウイルス感染症の疑いで自宅待機を指示されたら」を公表した。

感染が疑われ、自宅待機となった場合、家族と生活していると、接触の回避が困難とされるが、同パンフレットでは「換気」「手洗い」「消毒」を、予防の3原則として掲載している。換気については、新型コロナウイルスはくしゃみなどのみにかかわり、密閉空間など1時間以上も長すぎると、風を起こせば消えるとし、窓を開けて空気を清めることが大切である。ウイルスの侵入経路については、ウイルスが付着した手で目、鼻、口を触る動作が最も危険であり、石鹸での手洗いやアルコール消毒を推奨。また、運動の専用テオールやベープターの使用、家族との共有部分のこまめな消毒などを求めた。また「家庭内での隔離」については、専用の部屋を用意する。カーテンをついてしていても、食事は別々にする。トイレも十分換気する、洗濯物は別に洗って洗う。ごみ箱は専用とし、体液が付着したウェットパンチなどは人の触れないようにポリ袋に入れて密閉して廃棄することが重要とした。

(記事提供＝株式会社ライフ出版社)