



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学会が子どもの新型コロナ感染は少ないとして、注意喚起のリーフレット等を作成

公益社団法人日本小児科医学会は5月26日、子どもの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」と訴えるリーフレットとポスターを作成した。

乳児のマスク使用については、「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」「マスクそのものや嘔吐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、熱中症のリスクが高まる」「顔色や口唇色、表情の変化など、体調異変への気づきが遅れる」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、幼稚園や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・分娩でも母子ともに重症化の報告はなく、母子感染は稀といった知見を添えている。

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」を基本に据え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の提言」を加藤勝信・厚生労働大臣に行った。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狙い。

事務局長の久野譜也・筑波大学教授によると、オフィス勤務期間に比べ、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、9151歩から2748歩と平均で4000歩も低下した例もあったという。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69.8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」26.4%だったとし、「健康状態が悪い」とした人は自粛前に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、同研究会参加自治体（106市町村）の36.9%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身の健康二次被害への対策が検討されておらず、91.8%の自治体が健康二次被害の顕在化を危惧しながらチラシ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奨、②早期再開に向けたスマートフォンなどを活用した「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を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、災害時等にも有効な「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分を安定させる “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ころの健康維持の提言・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的大流行下における、こころの健康維持のコツ」と題する提言を公表した。国際双極性障害学会の時間生物学・時間療法タスクフォースと光療法・生物リズム学会による提言の日本語翻訳版。

提言では、こころ穏やか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連動し、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バランスを大きく崩す危険性があると指摘した。仕事や子育て、人との関わりといった毎日決まってきた社会的活動（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、辛い気分が陥ったり、時差ぼけに似たような不快な心身症状が生じ、とくにうつ病や双極性障害などを患う人は、体内時計が乱れやすく、うつ状態（もしくは躁状態）などが出現するとした。

しかし、世界的大流行下で生活が混乱しても、規則正しく毎日を過ごし、体内時計が正確に働くように気をつければ、体内時計を正確に働かせ、気分を安定させ、辛い気分をやわらげることができるとして、次のような「日常生活を規則的に送るための自己管理術」(一部抜粋)を紹介した。

- ・毎日同じ時刻に起きましょう。決まっ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。できれば同じ時間帯で。
- ・人との交流は、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はどちらでも結構ですので、可能そうな方とコミュニケーションの機会を持つようにしましょう。LINEのような文章だけの会話であっても、リアルタイムにメッセージが行き交うものであれば大丈夫です。そして毎日、同じ時刻にそういった相手とコミュニケーションする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 新型コロナ対策に盛り込むことを各国政府に要請

ユニセフなどが新型コロナウイルスの世界的な拡大の陰で増加する子どもたちのリスクに関する共同声明を発表

ユニセフ(国連児童基金)などは4月8日、新型コロナウイルスの世界的な拡大の陰で増加する子どもたちのリスクに関する共同声明を発表した。

声明では、世界的大流行を封じ込める努力が同時に、虐待、ジェンダーにもとづく暴力、性的搾取を含めた暴力のリスクをもたらしと指摘。すべての国などに、子どもたちを暴力から守り、新型コロナ対策による影響を減らすための行動を求めた。

世界人口の3分の1がロックダウンの状況に置かれる中、休校が15億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、社会からの隔絶、過密した生活環境、ストレスや不安をもたらし、とくに暴力的な扱いを受けていたり、適切な育児環境になかった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。また、インターネットが学びやサポート、遊びの機会を提供する役割を担う半面、ネット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い中で、状況がさらに悪化するとした。一方、脆弱な立場に置かれた難民、移民、国内避難民の子ども、路上や都市スラムで生活する子ども、障害のある子どもなどがとくに懸念され、経済不安の増大が児童労働、人身売買のリスクも高めるとした。

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策や計画に暴力やネグレクト、虐待から

守るための措置、保護や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た保健サービスや社会福祉サービスの維持、子どもの保護のケースマネジメントと緊急の代替的養育の提供、脆弱な立場の子どもと家庭への社会的保護の提供、施設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をう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等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るとともに、性的虐待画像・映像の製作や配布などのネット上の有害な行為を発見し、中止させる対策を求めた。

ユニセフなどでは、子どもを守る効果的な取り組みを続け、各国政府や関係者に向けてガイドライン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向けのパンフ作成

日本在宅ケアアライアンスが高齢者の在宅医療の経験を活かし、「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

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原則として推奨。「換気」については、新型コロナウイルスはくしゃみなどのしぶきに混じり、密閉空間だと1時間以上も漂うが、風を起こせば消えるとし、窓を開けて室内の空気を入れ替えることが大切としている。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とし、石鹸での手洗いやアルコール消毒を推奨。個人ごとの専用タオルやペーパータオルの使用、家族との共有部分のこまめな消毒などを求めた。また「家庭内の隔離」については、専用の部屋を用意する、カーテンやつい立てで仕切る、食事は別々にする、トイレも十分換気する、洗濯物は別に分けて洗う、ごみ箱は個人専用とし、体液が付着したティッシュなどは人が触れないようにポリ袋に入れて密封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)

