連載

いのちのひろば（36）

毎月１回、中旬の水曜日に掲載

「コロナ禍における子どもたちのストレス」

小田原医師会顧問　横田俊一郎

今月のひとこと

新型コロナの出現で世の中は大きく変化しました。大人もたいへんですが、声を上げられない子どもたちを気遣うことも忘れてはなりません。未来を担う子どもたちの思いに耳を傾け、子どもが育つために何が必要かを考えてあげたいと思います。

感染症対策と子供たちの生活

コロナウイルス感染症２０１９（ＣＯＶＩＤ－19）は私たちの生活に大きな影響を与えています。お年寄りや持病のある方々の生命を脅かすだけでなく、非常事態宣言などによる社会生活の様々な制限のために経済活動に大きな制約ができ、生活に困るような事態も引き起こされています。

子どもたちはどうでしょうか。子どもは無症状者や軽症者が多く、重症化することはほとんどないことがわかってきました。また、子どもたちの間でこのウイルスはそれほど拡がって行きません。もちろんこれだけ社会の中での流行が拡大すれば、家庭の中にウイルスが持ち込まれて子どもにも感染し、その子どもが保育施設や学校に持ち込むこともあります。それでも、保育施設や学校におけるクラスターの発生は、全体から見るとごく一部に過ぎず、子どもたちに対しては大人ほど厳しい対策は必要ないのかもしれません。

様々なコロナ対策が行われています。それによる大きな影響の一つは、今まで日常的にあった感染症が激減したことです。マスクや手洗いが広まり人の接触が減ったためで、これは良い影響なのですが、今までありふれていた病気に免疫のない子どもたちが増えて、後で大きな流行が起こるのではないかと心配する声もあります。また、もっと問題なのは子どもたちの生活に及ぼす影響です。小児科の日常診療では、感染症で受診する子どもが減ったこともあり、不登校やチック、自律神経失調症など心の問題が関係している症状で受診する子どもが増えているような印象があります。

日本小児科学会では子どものＣＯＶＩＤ－19について様々な情報や文献をもとに、常に最新の知見をホームページに公開しています。「小児のコロナウイルス感染症２０１９（ＣＯＶＩＤ－19）に関する医学的知見の現状」第２報（２０２０・11・11）では、現状を詳しく解説すると同時に、子どもの心身への影響について「子どもでは、ＣＯＶＩＤ－19が直接もたらす影響よりもＣＯＶＩＤ－19関連健康被害の方が大きくなることが予想される」と書かれています。

日本小児科学会ホームページ（http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=342）

子どもたちへの影響とその理由

その理由として、（1）親子ともストレスが増大するため、家庭内暴力や子ども虐待のリスクが高まる、（2）屋外活動や社会的な交流が減るために抑うつ状態になる、（3）貧困家庭の子どもが食生活に困るようになる、（4）療育施設や訪問看護が閉鎖されるために医療的ケアが必要な子どもの合併症リスクが高まる、（5）乳幼児健診の機会を逃すことが増え、心身の健康問題や母親の育児不安の早期発見・介入の機会が奪われる、（6）予防接種の機会を逃すことにより、ワクチンで防げる病気にかかってしまう、などが挙げられています。

気になるのは子どもの自殺です。２０２０年の全国の小中学生と高校生の自殺者数は前年比１４０人（41・3％）増の４７９人（暫定値）となり、過去最多を更新したと文部科学省が明らかにしました。前年までであれば踏みとどまっていた子どもたちが、コロナ禍による先行きの不透明感や社会不安によって自殺に至ってしまった可能性があると考えられます。

実際に日本の子どもたちがどのような状況にあるのかを知る報告として、国立成育医療研究センターが行っている「コロナ×こどもアンケート」があります。ＣＯＶＩＤ－19の流行期における、こどもと保護者のストレスや不安、生活環境の変化、それに伴う心身の健康状態の現状を明らかにし、問題の早期発見や予防・対策に役立てることを目的に、すでに４回の調査が行われています。

調査結果をみると、何らかのストレス反応がみられた子どもは７割以上にのぼり、テレビやスマホ、ゲームなどのスクリーンタイムが増えた子どもは４割を超えています。また、学校に行きたくないと考えることが増えていること、コロナになったらそのことは秘密にしたいと考える子どもが30％近くいることも示されています。

アンケート結果（https://www.mcchd.go.jp/news/2020/20200410.html）

子どものＳＯＳに社会全体で気づく

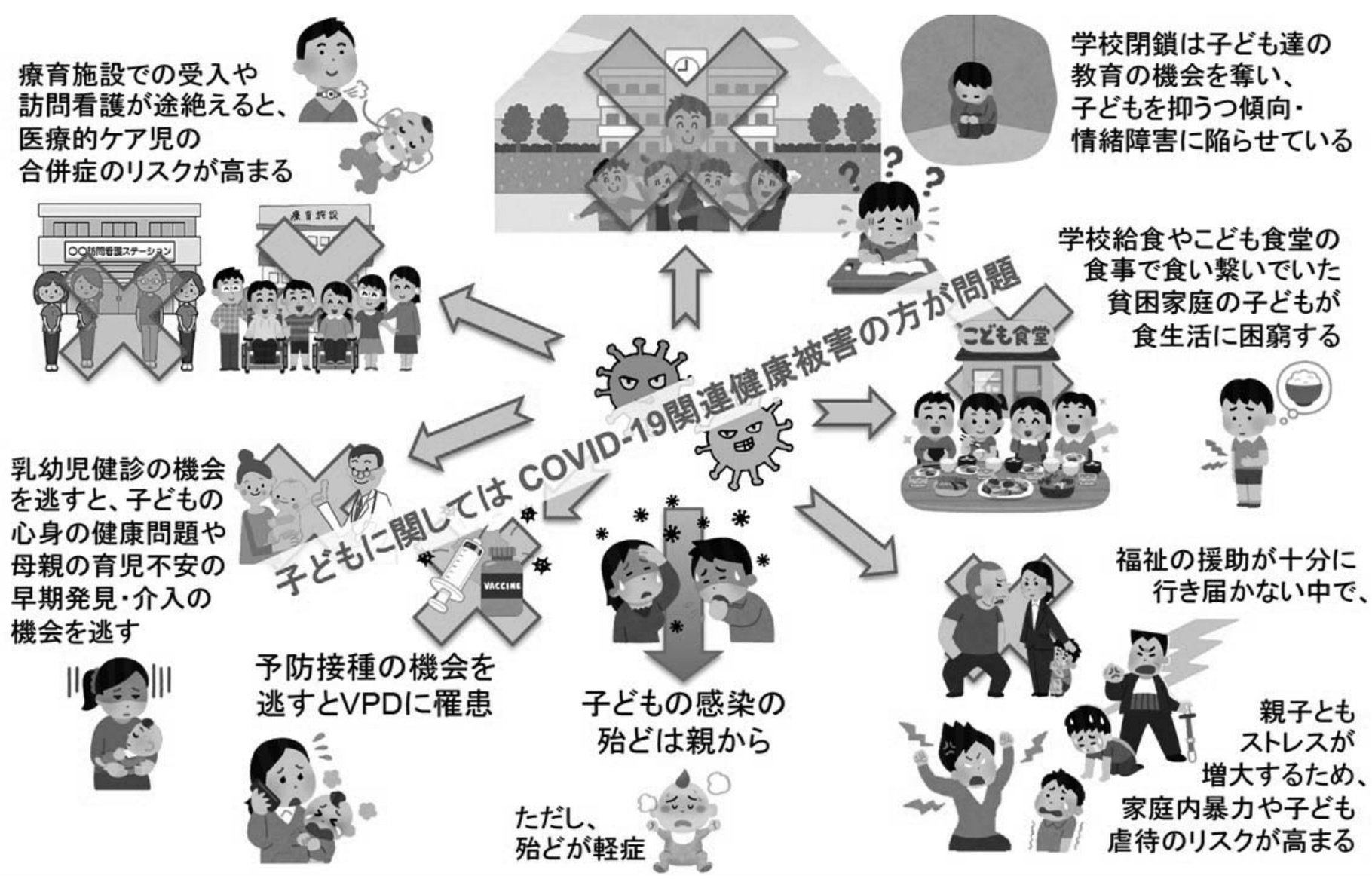
大切なことは社会全体で子どものＳＯＳに気づくことです。子どもの気持ちをよく聴き、ＣＯＶＩＤ－19について子どもにわかりやすい説明をすることがとても大切です。また、子どものストレスを解消する方法を教え、リラックスさせることが必要で、国立成育医療研究センターのホームページにはそのための情報もたくさん掲載されています。

もちろん子どもを取り巻く大人のセルフケアも大事です。まず大人の生活が安定していて精神的にも落ち着いているよう心がけ、その上で子どもの気持ちをいつも考えてあげることを忘れないでください。

（よこた・しゅんいちろう　１９５２年小田原市生まれ。１９７８年東京大学医学部を卒業後、小児科へ入局。主に小児ガンの診療に従事したのち都心の病院小児科に勤務。この時日本外来小児科学会の設立に関わり、全国で活躍する小児科開業医の先輩たちと知り合い、父の後を継ぐことを決意し１９９３年開業。ありふれた病気と健康増進をテーマに外来を続けている。現在日本外来小児科学会会長。次女と共に診療している）

次回は４月中旬に掲載予定。「新型コロナウイルスワクチン」についてお伝えします。

子どものCOVID-19 関連健康被害（日本小児科学会予防接種・感染症対策委員会作成）



小田原医師会より住民の方々へ

新型コロナウイルス感染症（名称；COVID-19）の感染拡大が危惧される中、日々、様々な情報を耳にしていると思いますが、医療機関を受診する際の注意点をお知らせいたします。

①現在、何らかの理由で通院している方は、自己判断で通院（お薬）を中断しないでください。
現在治療中の病態が保てなくなることで、病態そのものが悪化し、さらに体調が不安定になることで感染のリスクが高くなり危険が増します。処方のうけとり方はかかりつけ医と相談できますので問い合わせてください。

②感染症と思われる「体調不良」がみられるとき、特に肺炎など呼吸器症状があるときには、慌てて受診せず、右記の手順でかかりつけ医または近医に問い合わせをしてください。

不安な毎日を送られていると思いますが、協力してこの窮状を乗り切りましょう。

小田原医師会

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます

発熱、せき、咽頭痛（のどの痛み）があるときは、かかりつけ医へ。

かかりつけ医がいない場合は

［小田原医師会地域医療連携室　☎０４６５－４７－０８３３：月～土，9:00～12:00，13:00～17：00］

もしくは［発熱等診療予約センター☎０５７０－０４８９１４：9:00～21:00］に　連絡をしてください。

上記の症状がない方のお問い合わせ先：

［新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル☎０５７０-０５６７７４］

小田原医師会の医療機関検索https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/