

ウィズ・コロナ期のご家族のみなさんに伝えたいこと

新型コロナウイルスの日本での現状は“ウィルスを封じ込める事はできなかったが、蔓延しているという程ひどくもない”といったものです。今後しばらく、薬にもワクチンにも頼れない、ウィルスと共存していく“with corona”の状況が続くと考えられ、何ヵ月も制限されていた教育・保育を含む社会活動が、用心しながらも少しずつ再開されています。

小さな子供さんのいらっしゃるご家庭では、どんな心配事をお持ちでしょうか？大人と同じような予防をすれば良いのか？でも子供に同じことができるのか？子供にはうつりにくいらしいが本当か？マスクを嫌がるがどうしたら良いか？学校や幼稚園・保育園の対策は万全か？薬やワクチンは早くできるのか？これらのうち、いくつかの心配事が解消されないか考えてみます。

ウィルスに対する予防策としてマスク着用、手を洗う、3密の回避などが言われていますね。道理としては子供も大人と同じですが、子供特有の事情もあります。まずマスクは、小さな子供（特に1歳以下）には危ない（顔色などの様子がわかりにくい、息が苦しくても自分で外せない、窒息の可能性もある）という理由で勧められません（日本小児科学会）。マスクしないで大丈夫なのか？というと、実際のところ医学的にはマスクは「しないよりはしたほうが良い」程度の根拠しかないものなので、大丈夫とは言えないが、他の対策で予防しましょう、という事になるでしょう。手を洗う（特に帰宅時と食事前）のは、新型コロナ予防に限らず、小さい頃から習慣づけるのは良い事です。3密の回避は、子供に厳格にやらせると無理が生じるでしょう。

他方、新型コロナは子供にとって不利な事ばかりではありません。例えば新型コロナはインフルエンザと違って子供の生活空間では大きな流行をしていません。海外の医学研究でも今では新型コロナに関して休校措置を支持する結論は出ていません（インフルエンザでは有効です）。国内でも、例えば休校期間中にも学童保育などむしろ子供の密度が上がった施設でクラスターは発生していません。子供の重症化がときどき報道されますが、子供の患者数自体は大人

を含む全体の患者数の1%前後、という研究・調査報告がほとんどで（多くて2%）、しかも9割は家族内の感染だと言われています。と言う事は、子供の新型コロナウイルス感染予防には、周囲の大人がかからない事が一番効率的、ということになります。

あと、小児科界限で警戒されているのは子供と周囲の大人の精神的なストレスです。なにせこの2~3ヵ月の間、子供たちは自宅軟禁に近い状況にいましたから相当なストレスを溜め込んでいるのですが、長い自粛、経済的な不安、子供が家から外に出かけない事による親のストレスも大きいので、家庭内でのトラブルは増えているそうです。多くの人にとってストレスを乗り越える一番の方法は、ひとに話を聞いてもらう事ですので、こういう時は家族間のコミュニケーションを意識的に増やすとか、子供さんの話にゆっくり耳を傾ける機会にするとか、してみてください。

なお、ストレスが溜まりやすい状況でインターネットにのめり込むのはSNSでもゲームでも、精神的にも身体的にもロクな事はありません。ここは大人も子供もぜひ気をつけておいてください。長くなりましたので、この辺で。