

## 特集

## 子どもと家族への心のケア

## II. 様々な領域における心のケア

## COVID-19診療における心のケア

田中敏博

JA静岡厚生連 静岡厚生病院小児科

## SUMMARY

- ▶ COVID-19は、高齢者や基礎疾患を有する者で重症化率や死亡率が高い。
- ▶ 小児においては、オミクロン株の流行で感染者数は増大したが、軽症または無症状で経過する例が大多数である。
- ▶ 2020年2月の全国一斉休校の要請以来、感染対策の号令の下、子どもたちの日常生活に大きな変化がもたらされた。
- ▶ 患児においては、身体的な病状への対応以上に精神面のサポートが大切である。
- ▶ われわれ大人は、COVID-19との対峙に明け暮れる子どもたちとその未来のために、心のケアを中心に最大限の努力を惜しむことなく取り組んでいかなければならない。

## KEYWORDS

コロナウイルス感染症2019、一斉休校、電話診療、心のケア

## はじめに

2020年が明けて早々、新たに出現した感染症がコロナウイルス感染症2019 (coronavirus disease 2019:COVID-19) である。やがて日本でも第一例目が見出されてクルーズ船の案件を中心に連日報道されるに至り、日々緊張が高まっていった。そして2月末、国としての一斉休校の要請が突如なされた<sup>1)</sup>。このときから、COVID-19と子どもたちの心を巡る具体的かつ実際的な問題が始まったように感じている。

本稿では、COVID-19にまつわる現在までの経過をたどりながら、小児科医として、一人の大人として、子どもたちの心とそのケアについて、考えてみたい。

## 子どもたちを巡る COVID-19 に関連した動き

当初は、一医療従事者として新しいウイルス感染症に関する情報を追いかけて、いつとはわからない実際の患者を診療する日に備えての心構えを維持するのみであった。

連日のメディア報道に後押しされるように、どうやら病原性が高い恐ろしいウイルスのようだというイメージが日増しに強まり、広まって、有効性の真偽や二次的な影響に関する議論を欠いたまま、見慣れない感染対策が次々と打ち出されていった(表1)。世の中とその雰囲気が大きく変化していく様子に、幼い子どもほど戸惑いを覚えたであろう。

2020年2月末、一斉休校要請<sup>1)</sup>の報を受けて、一小児科医として「これは大変なことになる」との思いがにわかに高まった。子どもたちの居場

著者連絡先 〒420-8623 静岡県静岡市葵区北番町23 JA静岡厚生連 静岡厚生病院小児科 田中敏博

表1 日常生活の中の“感染対策”

- ・手洗い/うがい
- ・アルコール消毒
- ・ユニバーサルマスク
- ・マウスシールド
- ・フェイスシールド
- ・個人用防護具 (PPE)
- ・受付のビニルシート
- ・アクリル板の設置
- ・入口の検温
- ・間隔を空けて着席
- ・待合室の本/おもちゃの撤去
- ・レストランのピュッフェで手袋
- ・黙食
- ・緊急事態宣言
- ・まん延防止等重点措置

所、抱り所となる学校（や園）が閉じられてしまう、しかも卒業式や入学式、年度の終わりや始めの式が予定される、学校にとって一年で最も大切な時期に差し掛かって、期限の区切りも見通せない、光の見えない決定であった。

2020年4月、最初の緊急事態宣言が全国に発せられた<sup>2)</sup>。新しい未知の感染症に対して、国をあげてのかつてない規模と内容と期間に及ぶ施策となった。人々の生活は停止状態となり、新しい友達、仲間とスタートを切るはずだった子どもたちの新年度早々の予定は吹き飛んだ。その後も地域によって複数回の緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が実施され、そのたびに日常生活が、人々の心が、歩みを止めることとなる。

2020年5月、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言をもとに、「新しい生活様式」が示された（図1）<sup>3)</sup>。2年半近く経過し、「新しい生活様式」という言い回しは聞かれなくなった。が、「人との間隔は、できるだけ2メートル空ける」「症状がなくてもマスク」「3密の回避」などの項目は、ソーシャルディスタンス、ユニバーサルマスク、3密といった象徴的かつ耳に残りやすい音とともに、その良し悪しはさておき、生活のなかに根付いた形である。感染対策とは別の側面として、子どもたちにとって、さらには人々に

とって、そのような生活様式を普遍的なものにするこの影響、特にデメリットについて、議論されていないことが懸念材料である。

この頃、地域のなかで同じ思いを抱いた小児科医有志と相談して、「みんなでコロナを乗り越えよう！」と題した、子どもたちとその保護者、そして一般市民に向けたメッセージにイラストを添えたフライヤーを作製した（図2）、これを10万枚印刷して県内外の小中学校や園の生徒・園児に配布するとともに、2020年5月下旬に同じデザインで県内地方紙2紙に全面広告として掲載した。コロナによって大変な時間が訪れて、まだしばらく続きそうだけれども、年齢や職業や立場、人種や国籍、関係なく、みんなで協力し合い、励まし合って乗り越えていこう、そんなメッセージを小児科医一同、伝えたかったのである。

### 静岡県における電話診療の活用 （静岡市方式）

2020年の流行の初期段階では、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律（感染症法）」上の指定感染症であるがゆえ、患者は年齢や症状の軽重にかかわらず入院となり、経過観察のみでもベッドを占有していた。一定の基準に従って自宅や宿泊施設での療養が可能となつてからは、保健所や療養先に配置された看護師等が健康観察を行うことになった<sup>4)5)</sup>が、病状の変化の判断等、主治医不在の状況が懸念事項としてあげられた。小児も軽症ならば自宅療養が妥当<sup>6)</sup>とされるが、患児と家族を不安にさせないサポート体制が求められる。

静岡市では2020年8月、静岡市保健所と市内の病院小児科との間で、COVID-19の中学生以下の患児は自宅または宿泊施設療養を原則とすることを申し合わせた。これに際して、静岡市保健所と連携して医師が遠隔診療によって健康観察をする「静岡市方式」<sup>7)8)</sup>が採り入れられた。

当科では2020年10月末に最初の症例を経験し



「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：① 身体的距離の確保、② マスクの着用、③ 手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m (最低1m) 空ける
  - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、宴席は、熱中症に十分注意する
  - 家に帰ったらまず手や足を洗う
  - 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる
  - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う (手指消毒薬の使用も可)
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も
- 地域の感染状況に注意する

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒  咳エチケットの徹底
- こまめに換気 (エアコン併用で室温を28℃以下に)  身体的距離の確保
- 「3密」の回避 (密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ませ
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を  
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

図1 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」(厚生労働省)  
(文献3)より

た。以後、2022年8月末までの間に、自宅または宿泊施設で療養する中学生までの患児と、その家族の高校生から成人までの患者、それぞれ約300名に、静岡市方式により対応してきている。

患者となった小児を起点として、同居のきょうだいや両親、祖父母まで含んで家族の単位で、初回対面診療の後、隔離期間の終了まで電話診療で

経過をフォローしていくことを基本にしている。初診時の状態で入院となる事例や、フォローの経過中に状態の悪化により入院となった事例は、20歳未満の患児および患者では皆無である。基本的に自宅/宿泊施設における対症療法で回復していく病態であると考えられる。

それでも、デルタ株が猛威を振るった2021年夏



図2 「みんなでコロナを乗り越えよう！」  
 (静岡県小児科医会 <<https://tomoso.or.jp/wp-content/uploads/2020/05/coronawonorikoeyou2.pdf>>)

頃までは、問診中に泣き出す家族が珍しくなかった。現在と比べれば患者数が少ないまれな感染症であり、連日メディアがその恐ろしさを伝える社会的な背景から、身体的な症状の程度とは裏腹に、精神的に大きく揺さぶられる疾患となっていることを感じた。

### COVID-19を体感した子どもたちの思い

2022年に入ってオミクロン株が流行するまでは、当科でCOVID-19への対応をした子どもたちに初回対面診療の際、作文の課題を提示していた。届けられた作文の一部を紹介する(誤字脱字の修正以外は原文のまま)。

#### 1. 自身が罹患した子ども

1) 「コロナウイルス」(小学生 男児, 2021年4月)

僕は新型コロナウイルスにかかって場所がくりされました。ほかの家族にあまり会えなくて

さびしかったです。全くしょう状などはありませんでした。なのに陽性だなんて信じられません。それに学校を10日間休みになったから友達と会えなくなり「会いたいな」という気持ちが出てきました。だけど学校の先生から手紙ではげましてくれてとてもうれしかったです。習い事も休んでしまったのでコロナが治ったら休んだ分がんばりたいです。友達も心配していると思うのでじょうを話して理解してもらいたいです。ほくはコロナのことを怖くて恐ろしいウイルスだと思っていたけれど実感して安静にしていれば周りにもうつったりしないと思いました。なのでコロナウイルスはそんな怖いウイルスではないよと言ってあげたいです。友達とふれ合うきかいが減ったから早く友達と会って話をしたいです。早く学校に行きたいです。^^

2) 「コロナになった人へ」(高校生 女子, 2021年4月)

私もコロナにかかりました。高校に入学したばかりで、勉強や部活、友達関係など、心配なことがたくさんありました。今までのように、「普通の生活」ができなくなることが、こんなに大変で、苦しいものだとは知りませんでした。周りの人が自分をどう思っているのかがとても怖かったです。しかし、そんな時には、お父さんやお母さん、弟たちといった家族、学校の先生、また、お医者さんが支えてくれました。コロナになってつらい事もあったけど、支えてくれた方々の温かい気持ちのおかげで、がんばろうと思うことができました。

コロナになって大変だと思いますが、きっと、周りの人はあなたを支えてくれるとおもいます。だから、前を向いてがんばってください!

#### 2. 家族が罹患した子ども

1) (小学生 男児, 2021年4月)

コロナに家族がかかって、僕は死が間近にあると思いました。幸い家族は重ししょう化しなかったけど、新聞やテレビで今日は何人死んでしまいま



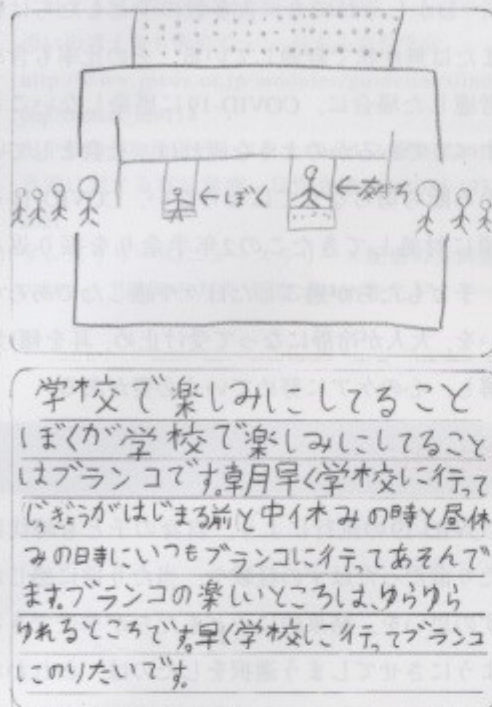


図3 学校で楽しみにしていること (小学生 男児, 2021年2月)

したという言葉を書いて、かかる前は、へーやばと軽い気持ちでしたがかかった時は家族はだいじょうぶかと、しんぱいしました。また家族がかかってしまい大変だったことがたくさんあります。

- ・買い物はすべて自分がいけないといけないうこと。
- ・弟が小さいので公園にいけないといけないうけど人に会うのをさけるために夜いかなければいけないこと。
- ・学校の人に会わないかびくびくしていたこと。
- ・学校の勉強においつけるかちょっとこわかったこと。

そのほかにもありますが、コロナはすごく怖かったです。しかし先生がなくなっている人はかかってしまった老人の一部だけだとおっしゃっていました。大切なのはかじょうに怖がらないことです。

2) 「学校で楽しみにしていること」(図3) (小学生男児, 2021年2月)

ほくが学校で楽しみにしていることはブランコで

表2 自宅/宿泊施設療養の患児と家族へのアドバイス

- ・できるだけふつうに過ごしましょう
- ・家族でたくさんお話をしましょう
- ・療養期間が終わったら、など、ポジティブな話題を
- ・家の中での過度な隔離・マスク・消毒は不要です(今さら、です)
- ・誰から感染したか、など、考える必要はありません(お互い様、です)
- ・誰かに迷惑をかけたかも、なども不要です
- ・症状が治まって元気になると、家の中ではストレスがたまるので、上手に発散してください(時間帯を選んでの散歩やドライブなど)

す。朝早く学校に行くとじゅうぎょうが始まる前と中休みの時と昼休みの時にいつもブランコに行くとあそんでいます。ブランコの楽しいところはゆらゆら揺れるところです。早く学校に行くとブランコにのりたいたいです。

### 診療の際の患児と保護者へのアドバイス

当科では、初回対面診療や電話診療に際して、身体的には特別な病気では決してないことをくり返し伝えている。そして、周囲の目や対外的なやりとりなどの社会的な因子についてはできるだけ気にしないようにして、精神的に安定した状態を保つことの重要性を強調している。

2022年の年明け以降、オミクロン株の流行期となってからは、感染性が高まる一方で病原性は軽減していることが明らかである。気づいたときには家族全員が感染していることも珍しくないが、重い症状を呈することはさらにまれとなっている。現在では、家族皆で心身ともに健康で規定の期間を過ごすことに集中できるよう、より具体的なアドバイスを心がけている(表2)。家族だからこそお互い様の気持ちを基本に、声を掛け合い支え合って、当たり前の日常をできる限り維持していこう、という呼びかけである。

表3 子どもたちの日常生活における様々な施策

◇休校・休園
・一斉臨時休業
・緊急事態宣言
・まん延防止等重点措置
・一部臨時休業（学級閉鎖）
◇各種活動の中止・延期
・運動会・体育祭
・合唱コンクール
・修学旅行
・部活動（練習・対外試合・大会）
◇時差登校
◇常時マスク/フェイスシールド着用
◇距離を空けて着席
◇机に個別の亚克力板
◇給食は黙って食べる

## 考 察

筆者は、COVID-19対策の問題点を次のように考えている。

- ①感染症としての総合的な評価が適正でない
  - ②感染症としての評価や対策を実態に合わせて適正に改変していくことを怠っている
  - ③“可能性論（「可能性がある」「可能性を否定できない」）”に終始して、現状からの改変を認めず、新たな対応をしない
  - ④これまでの評価や対策を検証や反省しないまま、突きすすんでいる
  - ⑤COVID-19だけに目を向け、それ以外の事項や、COVID-19への対策がもたらすデメリットに関する考慮・検討がない
- 最初は“子どもたちを守るために”一斉休校が要請されたのに、いつの間にか“大事な家族を守るために”協力することを子どもたちが求められるようになった。その結果、子どもたちは大人が決めた様々な施策（表3）に従うことを強いられてきている。

オミクロン株の流行で患者数が飛躍的に増加し、当初は軽症であると考えられた小児でも死亡例を含む重症者が散見されるようになってい

る<sup>9)</sup>。しかしそれでも、大多数の子どもたちは軽症または無症状で経過している。その比率も含めて考慮した場合に、COVID-19に感染しないことがすべてであるかのような流れは、社会としてそろそろ断ち切らなくてはならない。COVID-19を念頭に対処してきたこの2年半余りを振り返って、子どもたちが過ごした日々や感じたであろう思いを、大人が冷静になって受け止め、耳を傾け、理解し、心のケアに努めていく必要がある。

## おわりに

COVID-19の流行により、自身の子ども時代に当たり前だったはずの経験や、当たり前と感じたはずの思いを、結果的に子どもたちが享受できないようにさせてしまう選択をしたのは、われわれ大人である。子どもたちとその未来のために、彼らが失った時間や経験や思いを取り繕う最大限の努力を、われわれ大人は惜しんではならない。

## 文 献

- 1) 文部科学省：新型コロナウイルス感染症対策のための小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について（通知）  
[https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt\\_kouhou01-000004520\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf)
- 2) 内閣官房：新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言  
[https://corona.go.jp/news/pdf/kinkyujitai\\_sengen\\_0407.pdf](https://corona.go.jp/news/pdf/kinkyujitai_sengen_0407.pdf)（2020年4月7日発出）
- 3) 厚生労働省：新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例を公表しました  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>
- 4) 厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部：“新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養及び自宅療養の対象並びに自治体における対応に向けた準備について”。厚生労働省。  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000618525.pdf>
- 5) 厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部：“新型コロナウイルス感染症患者が自宅療養を行う場合の患者へのフォローアップ及び自宅療養時の感染管理対策について”。厚生労働省。  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000618528.pdf>
- 6) 日本小児科学会新型コロナウイルス感染症対策ワーキンググループ：“小児の新型コロナウイルス感染症



に対する医療提供体制に関する見解 ～入院や付き添いの考え方も含めて～。日本小児科学会。

[http://www.jpeds.or.jp/modules/guidelines/index.php?content\\_id=114](http://www.jpeds.or.jp/modules/guidelines/index.php?content_id=114)

- 7) 田中敏博, 加治正行: コロナウイルス感染症2019の患児に対する電話診療. 日児会誌125:1334-1337, 2021
- 8) プレスリリース/ニュースリリース配信の共同通信PRWire. 「静岡県方式 新型コロナ在宅ドクターサ

ポート事業」3月1日(月)開始

<https://kyodonewsprwire.jp/release/202103021701>.

- 9) 日本集中治療医学会小児集中治療委員会日本小児集中治療連絡協議会/COVID-19ワーキンググループ, 日本集中治療医学会小児集中治療委員会: 新型コロナウイルス感染症の小児重症・中等症例発生数と重症小児の診療体制. 日本集中医学会雑誌29:177-180, 2022



# 国立精神・神経医療研究センター 脳神経小児科診断・治療マニュアル 改訂第4版

国立精神・神経医療研究センター病院脳神経小児科 小児神経診療部長 **佐々木 征行**  
 国立精神・神経医療研究センター病院 てんかん診療部長/外来部長/てんかんセンター長 **中川 栄二** 編著  
 国立精神・神経医療研究センタートランスレーショナル・メディカルセンターセンター長 **小牧 宏文**



脳神経小児科の診断・治療のすべてを詰め込んだポケット版マニュアルが7年ぶりに改訂。前版より項目全体を見直し、より使いやすい構成にしたうえで、丁寧かつわかりやすい解説を加えて最新の内容となるようにアップデートされている。理解を助ける図、表、画像も満載で、今回より2色刷りの新レイアウトとなり、さらに見やすく、使いやすくなった。知りたいことがその場でわかる、臨床現場で心強い味方となる、必携の1冊。

ISBN978-4-7878-2556-8 B6変型判 476頁 定価4,950円(本体4,500円+税)



**診断と治療社**

〒100-0014 東京都千代田区永田町2-14-2山王ランドビル4F  
 電話 03(3580)2770 FAX 03(3580)2776  
<http://www.shindan.co.jp/>  
 E-mail: eigyobu@shindan.co.jp