

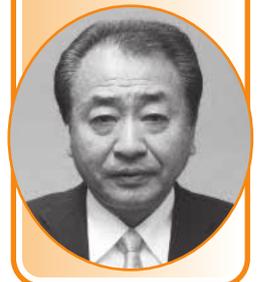
# すこやか碧南

## 「コロナ禍の先にあるもの」〜コロナ禍を越えて〜

碧南市教育委員会

教育長

生田 弘幸



日常生活のいろいろな場面で、新型コロナウイルス感染症による活動の制限、自粛が続いております。コロナの危険性を感じながらも、息苦しさや閉塞感に苦しんでいる方も多々おられることでしょう。

私達教員が携わる教育活動の場面でも、同じような状況です。1学期に行われるはずだった運動会の延期、小学5年生と中学2年生が自然の中で活動するみどりの学校や、小学6年生、中学3年生が最も楽しみにしている修学旅行の縮小や行先変更。学芸会や市内音楽会の中止。日常生活の中でも、給食を黙って食べなければならぬ黙食や、プールの中止、合唱やリコーダー演奏の制限など数え上げればきりがありません。

このような制限の中でも、教育現場は新しい試みを考え、子どもたちは柔軟に対応し、力を発揮しています。学校訪問で訪れた小学校では、本年度から一人1台ずつ導入されたタブレットを使って様々な活動がなされています。子どもたちは、ま

るでノートを開くように、画面を立ち上げていました。1分とかからずに画面を立ち上げることに驚きました。授業の中では、従来グループで行う話し合い活動を、タブレットで意見交換をし、考えを新たにしていきました。また、感想発表の場面では、普段発言の少ない友達の意見を、タブレットを通して知り、感心をしていました。コロナのために制限されているペア活動、グループでの話し合いを、タブレットという新しい手段で乗り越えていました。これまでの対面での活動を中心とした世代からは、機械を通してのつながりを危ぶむ声があるかと思えます。しかし、普段なかなか知り得ないクラスメイトの意見を知って喜ぶ子どもの姿から、タブレットが普及しても、子ども同士の直接の関わりと、機器を通してのつながり、それぞれの良さを生かして上手に対応していくのではないかと思えます。

子どもたちは、明るく柔軟です。今、マスク生活によって「表情が伝わらない」と、情操への影響を案ずる意見がありますが、ひよっとすると、顔の中で唯一見える瞳から、あるいは全体の雰囲気から、今まで以上に豊かに感情をくみ取る能力を、子どもたちはこのコロナ禍の中で、伸ばしているのかもしれない。少なくとも、教育現場からは、明るい未来を感じさせる、力強いエネルギーが伝わってきます。

コロナの終息がなかなか見えにくく、希望を抱きにくい今の世の中ではあります。しかし、目を上げ、明るい方を向いて、子どもたちとともに、柔らかな心でコロナ禍を乗り越えていけたらと思います。耐える中にも、伸びている素晴らしい芽が自分の中にも芽生えているはずですよ。



# 「子どもと大人の新型コロナウイルス」

碧南市医師会

杉浦時雄すげ しょう

## 〈はじめに〉

一 小児科医の立場から、こどもたちにとっての新型コロナウイルス感染症について書かせていただきます。なお、データについては、執筆時の2021年7月時点のものです。

## 〈小児の特徴〉

いまは、感染しにくい、症状が出にくい、重症化しにくい等の特徴が見られますので、こどもたちにとって、新型コロナウイルス、このままなら過剰な心配は不要です。また、2歳未満のお子さんにマスクは不要です。窒息や熱中症のリスクがあるため、むしろ危険です。

## 〈検査〉

お子さんへの検査は何のためにするのか

ようか？ 安心のため？

抗原検査は、PCR検査 (polymerase chain reaction、ポリメラーゼ連鎖反応) よりも簡便なため短時間で結果が出ます。しかし、感度・特異度が共に低いです。感度が低いと、本来ウイルスがいても陰性になってしまうことがあります。抗原検査が陰性であっても、PCR検査で陽性になることがあります。また、特異度が低いと、本来ウイルスがいなくても陽性となってしまうことがあります。偽陽性といつて、本当は陰性であっても、陽性に出してしまうことが

表1/日本での新型コロナウイルス感染症の死亡者数

		死亡者数(人)									
		10歳未満	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	年齢階級計
計		0	0	8	27	111	313	971	3047	8270	13040
	男	0	0	7	17	86	251	754	2130	4090	7369
	女	0	0	1	9	25	58	207	888	4088	5314

厚生労働省 令和3年7月14日時点より

あります。PCR検査は遺伝子を増幅させる検査です。感度もどんどん上がっているのです、本当にわずかなウイルスでも検出できる一方で、感染力が無くなったウイルスの断片であっても、感度が上がっていることで陽性となることがあるのです。

抗原検査でお子さんだけが陽性となったものの、後日お子さんもPCR検査で陰性が確認されたという事例が報告されています。そのときのPCR検査の結果を待つまでの間のお子さんの気持ちを想像すると、検査結果の影響の大きさを感じてしまいます。

## 〈変異株〉

ウイルスが変異するのは当たり前です。RNA (ribonucleic acid、リボ核酸) ウイルスは不安定なので、どんどん変異していきます。しかし、ウイルスは単独では生きていきません。宿主(しゅくしゅ)と呼ばれる感染した細胞が必要です。強毒性であれば、感染した宿主も死んでしまうので、ウイルスも死んでしまいます。感染力が弱いと、宿主内で感染細胞が増えないので、それ以上広がりません。そのため、ウイルスはどんどん変異を繰り返し、長期的には、より感染力の強い、弱毒性のウイルスが選択されていきます。なお、変異は特定の国だけで起こるものではありません。

## 〈ワクチン〉

日本で現在接種可能なファイザー社製、モデルナ社製ともにメッセンジャーRNA (mRNA) を利用したワクチンです。mRNAワクチンは人類史上初です。これまでの、不活化ワクチンや生ワクチンとは全く異なる製法で作られています。mRNAは不安定なため、長期に渡って人体に影響を及ぼすことはないと考えられています。しかし、10年後の

影響、いまは誰にも分かりません。本来長期間の観察が必要です。確かに、ワクチンの有効作用は認められていますが、成人と小児では10年後の副作用の重みが違います。

また、痛み、だるさ、頭痛、発熱等の副反応の報告が多いです。特に2回目。いまま様々なワクチンの臨床試験が進んでいますので、より副反応の少ないワクチンに期待しています。

健康なお子さんへのワクチン接種、慌てる必要はありません。ワクチン接種は、だれかに強制されるものではありません。また逆に、接種しないよう強制されるものでもありません。ただ、こどもが接種しないとイベント等に参加できないというような取扱いには避けなければなりません。

### 〈RS (Respiratory syncytial) ウイルス〉

2021年6月、愛知県における流行のピークはこれまでのシーズンを超えました(図1)。これまでは、秋から冬に流行していましたが、昨シーズンは流行がありませんでした。今シーズンは春から流行しています。新型コロナウイルス感染症の影響もありませんが、免疫が獲得できなかったこどもたちが多かったため、流行が拡大したと考えられます。咳、鼻、熱など、ほとんどのお子さんはかぜ症状で終わりますが、生後3か月未満の赤ちゃんは、重症化しやすい傾向にあるので注意が必要です。

### 〈インフルエンザ〉

こどもたちにとっては、インフルエンザウイルスの方が問題だと考えています(表2)。イン

図1/愛知県のRSウイルス流行状況

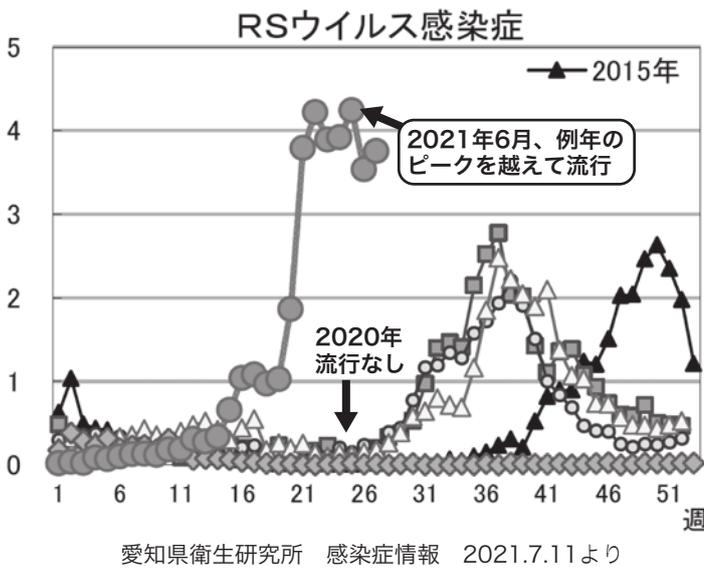
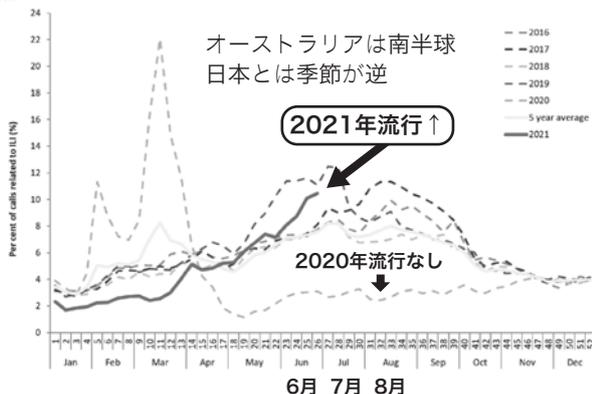


表2/新型コロナウイルスとインフルエンザの比較

日本の小児での比較	新型コロナウイルス	インフルエンザウイルス
死亡リスク	なし	あり
抗ウイルス薬	なし	あり
学級閉鎖	不要	必要
ワクチンの効果	高い	低い
ワクチンの副反応(痛み、発熱等)	多い	少ない

図2/オーストラリアのインフルエンザ流行

Figure 1. Per cent of calls to Healthdirect related to ILI, Australia, 01 January 2016 to 04 July 2021, by month and week of call\*



オーストラリア インフルエンザ サーベイランス レポート 2021.7.4より

フルエンザ脳症を起こして、後遺症が残る場合もありますし、治療しても亡くなることもあります。昨シーズンは、RSウイルスと同様、免疫を持たないお子さんが多いので、流行する可能性があります。季節が逆になる南半球のオーストラリアでは、いまインフルエンザが流行しています(図2)。インフルエンザがこのまま無くなるとは考えられませんので、2021年冬に向けては、インフルエンザワクチン接種を私はお勧めします。

〈おわりに〉

不安をおおるTV、ネット、SNSに惑わされないためにはどうしたらよいでしょうか?

まずは、TVを消し、スマホを置いて、お子さんの目を見て、「大丈夫だよ、安心して。」と言ってあげて下さい。

# 「口から食べて幸せ」

嚥下障害は予防が大切 予防は日常のトレーニングで

碧南市民病院 摂食嚥下障害看護認定看護師 八木 祐子



「食べる・飲むこと」は生命を維持することと同時に、人間にとって生きる上での大きな楽しみです。しかし、さまざまな原因から嚥下障害が起きると、栄養不良・脱水・肺炎になり、食べる楽しみがなくなり生活の質が下がってしまします。また、窒息を起こすことにもつながります。食べ物が飲み込みにくく喉につまったり、むせたりしたら嚥下障害の可能性があります。一般的に嚥下障害は高齢者に多い病気だと思われがちですが、50歳前後から飲み込み力が少しずつ弱くなるため、中高年の人なら誰にでも起こりえます。そのような事が少しでも改善できる様、ここでは嚥下機能のセルフチェックや日常のトレーニングなどで予防する方法をお伝えします。

## 1. セルフチェックをしてみよう

※次の様なことが増えたら嚥下障害を疑ってみましょう

- ① 食事中によくむせる
- ② 食事中や食後によく咳が出る
- ③ 食べ物がのどにつかえる

④ 食べ物をお茶や汁物などで流し込むことが多い

⑤ 食後に声がかすれたり、がらがら声になる

⑥ 飲み込んだ後も口の中に食べ物が残っている

⑦ やせてきた

⑧ 発熱や微熱を繰り返す

⑨ 睡眠中もむせたり咳き込んだりする

⑩ 口の中が汚れている

⑪ 入れ歯が合わない、部分的に歯が欠落している

⑫ 転びやすい

※①～⑥は嚥んだり飲み込む筋力の低下が考えられます

※⑦は栄養が十分にとれていない疑いがあります

※⑧は誤嚥性肺炎を疑います

※⑨は寝ている時に唾液が気管に入り込むことがあります

※⑩は口の中に食べかすなどが残ると口内細菌が繁殖し、歯周病を併発します。誤嚥すると重症肺炎を起こしやすくなります

※⑪は上手く食べ物をかむことができません

※⑫は加齢による全身の筋力低下は、飲み込みに必要な筋力も低下しています

## 2. 自分でできる予防のトレーニング

(1) 呼吸のトレーニング  
腹式呼吸によって深い呼吸を心がけます。呼吸機能を高めることで、気管に食べ物が入った場合でも排出しやすくなります。

(2) パ・タ・カ・ラ体操  
パ行、タ行、カ行、ラ行を繰り返して発音します。これらの音を発音することは食べ物を飲み込む時と同じ器官（口、舌、のどなど）を使うので、器官を鍛えることができます。



(3) 嚥下おでこ体操  
① おでこに手の付け根を当て、手とおでこを押し合います

② おへそをのぞき込む様におでこを下方へ

③ 喉仏周辺に力が入るようにして5秒キープします。

※毎食前や空き時間に5～10回行ってみましょう



3. 日常生活で心がけること

(1) 食事の時に気を付けましょう  
椅子に深く腰掛けて正しい姿勢で食べましょう  
テレビを見ながらの「ながら食事」はやめましょう  
急がずゆっくり食べましょう  
肉などは小さく切ってから食べましょう  
少量ずつ口に入れ、よく噛みましょう

(2) 食後は毎回きちんと歯を磨き、入れ歯を洗い、口の中は常にきれいにしましょう

(3) 体重は適宜計りましょう

・口の中の物を飲み込んでから次の物を入れましょう

・『健康寿命』を延ばすことを重視し、最期まで『口から食べる』ことを目標に『口から食べて幸せ』になるよう予防に努めていきましょう。