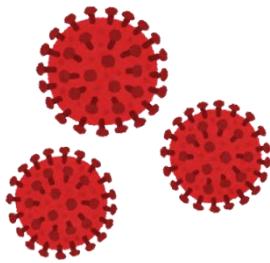


お子さんが新型コロナウイルス感染症にかかったら

新型コロナウイルス感染症に関する話題は今回で3回目になりますが、前の2回と違って現在のオミクロン株の流行の中心は子どもたちです。(この記事がアップされる頃には、現在の第7波もピークアウトしているのかもしれません。)

そこで今回は、実際にお子さまが新型コロナウイルス感染症にかかるて自宅で療養される際の過ごし方についてお話しします。



【どんな症状が多いのか】

新型コロナウイルス感染症は、小児の場合の多くは一般的な風邪症状ですが、それなりの特徴はあります。まず、風邪症状とは言っても 40°C 前後の高熱が出ることが少なくありません。発熱以外では成人でもよく見られるノドの痛み。これも、「水も飲めないほどノドが痛い」こともあります。咳も出ますし、少ないですが肺炎になる子もいます。肺炎の重症化も、基礎疾患や肥満、年齢(2歳未満)によってはリスクが上がってくるので用心が必要です。ただ、子どもの咳の心配では肺炎よりも多く耳にするのが“クループ”で、これを起こすとひどく咳き込み、中には呼吸困難になる子がいます。その他、胃腸炎症状が多いこと、熱性けいれんが起こりやすいこと、本当の重症は肺炎以外にあること、などが子どもの新型コロナウイルス感染症の特徴です。

【クループ】



喉頭(気管の入り口で、声を出す声門があるところ)の周囲が腫れて息が苦しくなる、主に乳幼児の病気です。犬が吠えるような、またはオットセイが鳴くような変な音の咳をするのが特徴で、咳が特に夜中にひどくなり、多くの場合は自宅療養だけでも 3~4 日でピークを過ぎますが、重症化するとノドが腫れているせいで空気の通り道が狭くなり、息を吸うたびにキューキューと変な音がする様になり、呼吸困難を起こす事があります。症状が軽度のうちは、楽な格好をさせて水分をしっかり与え、不安が強くならないようにそばにいて背中をさすったり、優しくしてあげてください。泣くと症状は悪化します。部屋の湿度を上げるために、加湿器の使用や浴室で熱いシャワーを出しつぱなしにする方法などが勧められています。息を苦しがる場合は緊急にでも医師の診察が必要です。

【胃腸炎】

小児の胃腸炎(吐いたり、下痢をする)の原因は、ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなどが有名ですが、新型コロナウイルスでも胃腸炎があります。新型コロナウイルスの胃腸炎症状の多くはロタやノロほど重いものではありませんが、熱が高いし喉が痛くて水分が取りにくいこともあって、脱水症に傾きやすくなります。脱水の治療には“経口補水”がかなり有効なので、方法をお伝えします。

【経口補水のやり方】

“経口補水”とは、単に水分補給のことではありません。身体への吸収が良いように作られている“経口補水液”を使って水分や電解質を補給することで、上手にできれば点滴と同じ効果があり、この方法が普及する事によって、小児科では冬の胃腸炎による入院が大幅に減りました。

(1) 経口補水液を準備します。

- ・市販のもの: OS-1 など、ドラッグストアにいろんなメーカーのものが置いてあります。「経口補水液」と表示されていれば、なんでも構いませんが、スポーツイオン飲料は経口補水液ではなく、塩分と糖分のバランスがぜんぜん違って点滴の代わりにはなりません。
- ・自分で作る: 水 1 リットルに、砂糖 18g(大さじ 2 杯)、食塩 3g(小さじ 0.5 杯)を溶かせば経口補水液を代用できます。以前、砂糖大さじ4杯でお伝えした事がありましたが、実際にやってみるとどうも甘すぎます。2 杯だと大体 OS-1 と同じくらいになります。

(2) 少量ずつに分けて、時間をかけて少しずつ飲みます。

- ・ペットボトルのままやコップではあげないでください。脱水症に傾いている子供はしばしば一度に飲みたがり、そうするとおなかが急にふくれた反動で吐き出しまいます。小さじ(5ml)、ペットボトルのフタ(なみなみ入れて 7ml)、小さいおちょこ(18ml)などを使って吐き出せないほど少しずつ、

0 歳は 1 回約 5ml

1~5 歳は 1 回約 10ml

6 歳以上は 1 回約 20ml ずつを

5 分おきに 30 から 60 分(順調なら 6~12 回)

飲ませてください。これを 1 日に何度か繰り返

すと、例えば乳幼児の場合、合計 200ml も飲めればだいぶん楽になるはずです。

※1 回量は目安です。少量ずつであることと間隔をあけることがコツです。

小さじ 1 杯でも 1 時間も続ければ、結構な量に



5ml × 12 回 = 60 ml

(3) 注意点

- ・経口補水は万能ではありません。この方法でも症状が進行する場合は、病院に連絡してください。

【熱性けいれん】

いわゆる“ひきつけ”です。小児の熱性けいれんは、それが本当に“熱性けいれん”である限りは安全なものです。熱が高くてけいれんを起こしているからと言ってすべてが熱性けいれんではなく、脳炎や脳症の初期症状のことであれば、コロナとは無関係のけいれんが偶然はじまったのかもしれません。特に生まれて初めてのけいれん、けいれんの持続が長い(15 分以上)、けいれんが止まったと思ったらまた繰り返す、けいれんが止まった後も意識が戻らない(眠っているだけではなく、呼びかけても反応しない)などの場合には、緊急に医師の診察が必要です。

【薬のこと】

新型コロナウイルスの大流行では、患者さんが多すぎたり隔離の必要があって、病院を受診しにくい場合があります。このため、以前もらった風邪薬を使いたくなる事があると思いますが、できればその薬を使って良いか電話ででも医師に確かめたほうが良いです。例えば、「鼻水の薬」の多くは抗ヒスタミン薬と言って、熱性けいれんが起こった時にけいれんの時間を長くしているのではないかと言われています。また、「咳止め」は痰が出にくくなって肺炎を悪くする事があると言われています。

【子どもの重症化が少ないので本当？】

小児の新型コロナウイルス感染症は重症化することが少ないと言われています。確かに第7波で感染したほとんどの小児の治療は開業の先生方の外来診療で済んでいて、入院が必要になる小児患者は少ないので、重症化が少ないと言ってもこれだけ患者さんが多いと、脳炎・脳症とか、心筋炎、"小児多系統炎症性症候群(MIS-C)"などの"肺炎以外の"重症例を他の病院の小児科の先生たちからチラホラ聞くようになりましたので、確実に済むならその方が良いとは思います。ちなみに、日本小児科学会は2022年8月10日から「5~17歳のすべての小児に新型コロナワクチン接種を推奨」しています。

思っていたより長くなってしまいましたが、ご参考までに。

2022年9月

小児科 山田克彦