



# すくすく

NO.81 令和2年10月1日発行

## ウイズ・コロナ時代をどう生きるか

院長 金原 洋治

世界的な流行を引き起こしている新型コロナウイルスは、大小の波を伴って、しばらくの間続くと考えられます。前回に引き続き、今回も新型コロナウイルスのお話です。

### 新型コロナウイルスQ&A

Q1 新型コロナウイルスの特徴は？

人に感染するコロナウイルスは7種類。4種類は風邪の主要な原因ウイルスで、他の3つは動物由来の毒性の強いSARS、MERS、新型コロナウイルスです。新型コロナウイルスは、細胞分裂のたびに遺伝子のミスコピーによる変異を起こしやすい性質をもっているため様々な型があります。

Q2. 検査の種類は？

①PCR検査：ウイルスの遺伝子の断片を検出することにより感染している可能性を調べる検査です。感染している約30%の人は陰性となり、感染していても約1%の人は陽性と診断を下されてしまう可能性があります。ウイルスが死んでいても、鼻咽頭から1〜3週間、便から1〜2ヶ月間検出されることもあるので、治療判定には向いていない検査です。

②抗原検査：PCR検査より精度が少し低いですが、ウイルスの抗原を検査することにより感染しているかどうかを調べる検査です。陽性の場合には感染していると考えて良いですが、陰性の場合、感染しているのに陰性になっている可能性も否定できません。PCRよ

りも結果が早く出ますし、医療機関でも検査が可能なところもあります。

③抗体検査：過去に感染し抗体ができていたかどうかをみる検査です。感染しても抗体ができていない場合もあります。個人レベルで検査する意味はありません。有料です。

Q3 感染予防

①マスク：普通のマスクはウイルスを通過させてしまいますが、飛沫防止効果があります。しかし、外遊び・運動中にはマスクをしないようにしましょう。2歳未満児のマスクの着用は危険です。

②手洗い・手指消毒：15秒間の水道水での手洗いで十分に予防効果があります。消毒液は50%以上の濃度のエタノール液が有効です。

③うがい：予防効果はありません。お茶を飲む方がお勧めです。

④フクチン：様々な企業が準備を進めており、遠くない時期に接種できる可能性があります。

Q4 「コロナいじめ、バッシング、差別、自粛警察はなぜ起こる？」

人間は、自らの生命を脅かす事態にさらされると、恐怖や不安などの感情に揺さぶられ、この感情を鎮める「行動」を強く求めます。その行動には「正義」が必要です。「悪」を探し出し、SNSを通じてまたたく間にゆがんだ「正義」が拡がります。新型コロナウイルスに感染した身体への被害より格段に怖い・酷いことで、絶対に許されないとします。

Q5 子どもへの心身への影響は？

新型コロナウイルスの性質上、しばらくは感染の流行が続くため、感染予

防策や行動の自粛など不自由な生活を余儀なくされます。コロナ休み明けから、子ども達の心や体への影響が出て来ます。夜更かしやゲームやネット依存などによる生活の乱れ、肥満の増加、体力低下、イライラや集中力の低下、うつや不安症や不登校の増加などです。乳幼児のマスクを付けての保育、会話のない食事、握手やハグなどスキミングの制限などによる、コミュニケーションの発達の問題も心配です。

### ウイズ・コロナ時代をどう生きるか

子どもから子どもへの感染は稀で家族感染の方が多いようです。

人類は今までも幾多の未知の感染症のチャレンジを受けて来ましたが、英知を集めみんなの力を結集して苦難を乗り越えてきました。嵐が過ぎた時に、どのように対峙したか、この苦難からどのように学んだかが大切です。

朝の来ない夜はなく、春の来ない冬はありません。感染予防をしながら、怖がりすぎず、日々の生活を楽しまししょう。

東京女子医大

仁志田博司名誉教授



ココ・ココ

～こころ と からだ～



「子どもは褒めて伸ばしましょう。」よく耳にする言葉ですね。ただ、褒めても子どもに伝わった感じがしないこともあります。そこで今回は褒めるポイントをお伝えしたいと思います。

お友達に優しくできたり、人前でお利口さんにできたりなど、周りから見ても良い子なら褒めやすいと思います。でも、やんちゃでケンカやいたずらが多い子は褒めるタイミングを逃しがちですね。

小さいうちは時間の感覚が曖昧です。「さっきはすごかったね」と伝えても「さっき」の場面をイメージすることが難しいのです。

だから『すぐに』伝えることが大事です。「〇〇をありがとう」「〇〇できたね」と。目安として1分以内に褒めると伝わりやすいようです。

小さなことでも褒めてみてください。かわいい笑顔、食事を残さず食べたこと、元気なあいさつ・・・

子育てに一生懸命すぎて褒めることをいついっしょくたに忘れてしまうというお母さん、お父さん。まずは自分自身を褒めてみてください。「私ってがんばっているなあ」「私ってすごいなあ」って思えたら心の余裕ができてお子さんの良さにもたくさん気づいてあげられると思います。(オリーブ)

## インフルエンザワクチンの予約がはじまります

予約開始 9月29日(火) (定員になり次第終了)  
接種開始 10月12日(火)

小学校3年生までは2回接種、4年生からは1回接種で、当院では高校生までの接種を受けつけます。お電話または受付で予約してください。

\*今期は「インフルエンザ」と似た症状の「新型コロナウイルス」の流行も心配されますので、例年以上にワクチンの接種をお勧めします。

土曜日の午後にも接種時間を設けています。

ぜひご利用ください。

11月14日(土) 14時～16時30分

12月5日(土) 14時～16時30分

料金：1回 4000円

県内に住民票があり、生後6か月～6年生までの方は無料です。

## ◇おすすめの絵本◇

『ながーい5ぶん みじかい5ぶん』



文：リズ・ガートン・スキャンロン  
オードリー・ヴァーニック

絵：オリヴィエ・タレック

訳：木坂 涼

発行所：光村教育図書株式会社

5分は長い？それとも短い？

ジェットコースターに乗る順番を待つ5分は長いのに乗っている5分は短いね。

この絵本を読む5分間。とても短く感じる…かな。

5分っていろいろあるんだねっていう絵本です。



## 栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関する  
こと何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

10月7日(水) 11月4日(水) 12月2日(水)

10月21日(水) 11月18日(水) 12月16日(水)

院長不在日 (学会、講演・会議のため不在です)

10月31日(土) 終日

11月28日(土) 終日

## 夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

## 編集後記

新型コロナがなかなか終息せず、楽しみにしていた計画を何一つ  
実行できないまま、今年も残すところあと3か月となってしまいました。  
治療薬やワクチンができて、安心して過ごせる日が早くきますように…  
(koume)

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://www.kanehara-syonika.jp/>