

エコチル どすえかわら版 京都

Vol.19

エコチルどすえかわら版 はエコチル調査京都ユニットセンターと京都・長浜・木津川の参加者の皆さまを繋ぐ会報誌です

子どもとすごす ～新型コロナウイルスにまつわる情報のなかで～



まだまだ寒い日が続きますね。
みなさんお変わりありませんか？
昨年から新型コロナウイルスについての
情報ばかりで、なんだか不安です。
そうだ、丹羽先生に相談してみよう！

丹羽 房子 (にわ ふさこ)

京都大学大学院医学研究科 エコチル調査京都ユニットセンター 特定准教授 / 小児科医



えこさん
(エコチルママ)

ゆうくん

えこさん 先生、こんにちは！今日は新型コロナウイルスについて教えていただきたいです。息子のゆうは普段通り通学しているのですが、本当に大丈夫なのかなあ、と不安になることがあります。

丹羽先生 こんにちは。昨年のゆうくんの入学前後から、このような状況になり大変でしたね。新型コロナウイルスですので、わからないことがまだまだ多い上、子どもは普段からよく鼻や咳を出しますし、熱も高めにすることがありますので、検査を受けさせなくてもいいのかしら？など心配されたこともあったでしょうね。

えこさん はい。咳をしたり、鼻水が出ていたりすると、ドキッとしました。

丹羽先生 2020年度は学校や幼稚園が一斉休校、休園から始まりましたが、インフルエンザなど他のウイルス感染症とは異なり、子どもでは大きな流行はほとんど見られませんでした。では子どもはコロナに強い？大人とは違うのでしょうか？

2020年11月7日までに誌面やインターネット上で報告された研究内容を基にして、日本小児科学会予防接種・感染症対策委員会により「小児の新型コロナウイルス感染症に関する医学的知見の現状」第2報(※1)が作成されましたので、その中身をご紹介しますながら子どもでの実態をいっしょに確認してみましょう。

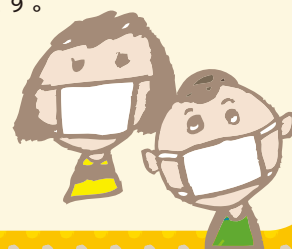
疫学

- ①小児では成人に比べて患者の割合は少ない。
- ②小児例の多くは家庭内感染である。
- ③学校や保育所におけるクラスターが報告されるようになったが、社会全体から見ると多くない。
- ④小児は成人より感染しにくい可能性がある。
- ⑤小児からの感染力が成人より強いかどうかは、まだ不明である。

(※1) 小児のコロナウイルス感染 2019 (COVID-19) に関する医学的知見の現状
日本小児科学会 予防接種・感染症対策委員会
2020年11月11日 第2報
http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=342



丹羽先生 インフルエンザと異なり10代以下の子どもの患者数は少なく、少子化が進んでいる影響を考慮しても感染率は低くなっています。また、その多くが家族からの感染で、その中でも5歳未満1.3%、5～9歳8.1%、10～16歳9.8%と低年齢の方が家族内感染率が低かったという報告もあります。この実態からは、子どもは大人よりも新型コロナウイルス感染しにくい可能性があるといえそうです。



えこさん インフルエンザと比べると、子どもの感染率は低いんですね！どうしてですか？

丹羽先生 少し専門的な話になりますが、子どもが感染しにくい理由として、コロナウイルスの感染に必要なACE2（※2）受容体が10歳未満では少ないこと、また感染した子どもは感染していない子どもと比べてACE2受容体が多いことが報告されており、ACE2の発現レベルが感染しやすさに影響している可能性が考えられています。

（※2）ACE2（アンジオテンシン変換酵素Ⅱ）

細胞膜に存在する膜タンパク質で、主に肺、心臓、腎臓などに発現して心臓の保護や血管拡張、また成長や増殖の抑制など重要な役割をもつ。他にも肝臓、脳、腸など身体の様々な組織にも存在している。

えこさん わあ、そんな言葉を聞くと、自分もなんだか研究者になった気分になります！理解できているかどうかは別として……

5番の「小児からの感染力」については、まだわからないのですね。ゆうは、おばあちゃんの家に行きたがっていますが、なかなか難しい状況が続いています。

丹羽先生 残念ながら、子どもが大人よりも感染させにくいかにについては、まだよくわかっていないようです。子どもたちは学校や幼稚園、保育所などで密集して過ごすことが多いにもかかわらず、クラスターの報告は比較的小さいため、「子どもは大人より感染力は弱いのではないか」と考えられるのですが、5歳未満の子どものウイルス排泄量はそれ以上の年長児や大人と比べて10～100倍多いという海外からの報告もあり、まだ結論には至っていないようです。



えこさん そこはまだ研究中という事なんですね。研究者の皆さん、応援してます！ところで、子どもが感染した場合、どうなってしまうのでしょうか？少ないとはいえ、可能性はありますので……

丹羽先生 では先ほどの「医学的知見の現状」より、臨床像や治療についてご紹介しますね。

臨床像や治療

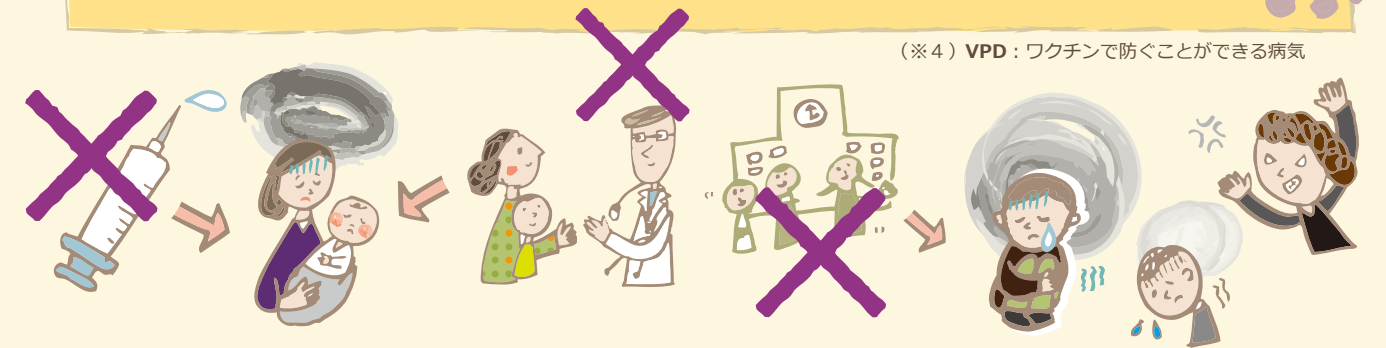
- ① 小児 COVID-19（※3）症例は無症状者～軽症者が多く、死亡例は少ない。
★重症化は極めて稀。
★1歳未満児と基礎疾患を有する児はリスクが高いとする報告あり。
- ② 小児 COVID-19 の臨床的特徴
★発熱、咳が半数弱に見られるが、多呼吸や息切れはほとんどなく呼吸困難は稀。
★消化器症状（下痢）は成人に比べて多い。
★味覚・嗅覚障害の報告もあるが、発症後1～2週間以内に改善することが多い。
★他のウイルスなどの混合感染が稀ならず認められている。
- ③ COVID-19 関連小児多系統炎症性症候群
★海外では、COVID-19に関連して、川崎病を疑わせるような多臓器系にわたる強い炎症を起こす重症度の高い病態が報告されているが、現時点では国内での報告はない。
- ④ 小児 COVID-19 の治療
★一部にステロイド剤の使用が報告されているが、ほとんどの小児 COVID-19 症例は経過観察、または対症療法が選択されている。

（※3）COVID-19 2019年に発生した新型コロナウイルス感染症

丹羽先生 これらの知見から考えると、基本的な感染予防対策を行うことはもちろん大事ですが、感染を過度に恐れて子どもの成長や発達に支障が出ないようにすることも大切ですね。第1波の際の長期間の休園、休校に伴う急激な環境の変化や、またその後も感染への不安が続いているため、メンタルの不調を訴える子どもが増加しているようです。日本小児科学会予防接種・感染症対策委員会では子どものCOVID-19関連健康被害について次のような知見をまとめています。

子どもは多くの場合、親から感染しているが幸いほとんどの症例は軽症である。しかし COVID-19 流行に伴う社会変化の中で様々な被害を被っている。

- 療育施設での受け入れや訪問看護が途絶えると、医療的ケア児の合併症リスクが高まる。
- 乳幼児健診の機会を逃すと、子どもの心身の健康問題や母親の育児不安の早期発見介入の機会を逃す。
- 予防接種の機会を逃すと VPD（※4）に罹患。
- 子どもの感染のほとんどは家庭で。ただし殆どが軽症。
- 学級閉鎖は子どもたちの教育の機会を奪い、子どもを抑うつ傾向・情緒障害に陥らせている。
- 学校給食や子ども食堂の食事で食いついていた貧困家庭の子どもが食生活に困窮する。
- 福祉の援助が十分に行き届かない中で、親子ともストレスが増大するため、家庭内暴力や子ども虐待のリスクが高まる。



まずは十分な安心感や安全感を得られるような環境づくりを心がけたいですね。

えこさん なるほど。大人があまり大騒ぎするのはよくないですね。私も最近はやっとしたことで医療機関を受診するのをためらってしまいます。

丹羽先生 予防接種や定期検診は、感染対策を取り、必要な時期に受診するようにしてくださいね。日本小児科学会では新型コロナウイルス感染症に伴う病院小児科の影響を調査しており、昨年末に1次調査の概要がまとめられました。それによると、回答した学会代議員の約9割以上がCOVID-19流行後に患者数の減少を経験しており、感染症や慢性疾患の患者数の減少が認められています。受診控えが逆に子どもたちのリスクを高める事にもなりかねないと心配です。ここでご紹介した以外にも、日本小児科学会では、新型コロナウイルス感染症の子どもに関連した情報についてホームページを随時更新し、掲載しています。ぜひ、参考にしてください。



公益社団法人
日本小児科学会のHP
<https://www.jpeds.or.jp/>

ニュースでも目にしたことがあるような情報が一覧にまとめでありますね！

えこさん この1年、ウイルスを怖れる気持ちと、大丈夫なんじゃない？という気持ちとの間で、ずっと揺れ動いていました。何を恐れるべきか、もう一度冷静に考えたいと思います。今日はありがとうございました。

丹羽先生 情報が錯綜して、どう行動したら良いのか悩むことの多い1年ではなかったかと思います。親にも子どもにもストレスの多い状況が続いていますので、自分に合ったストレス発散法で乗り切りましょう！小さなことでも誰かに相談して解決の糸口が見つかれば、心に余裕を持って過ごせるかと思います。まだしばらく寒い日が続きますが、適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠を取り、そしてストレスを溜めないようにして、元気に新年度を迎えましょうね。

新型コロナウイルス感染症の流行は、この原稿を書いている年明けにもまだ収まらない状況にあります。連日の新たな感染者数の増加を心配する一方で、家族や親戚、また友人達との会食など制限され、寂しい思いをされている方も多いのではないのでしょうか。海外の一部の国では既にワクチンの接種が開始され、国内でもそう遠くない時期に接種可能になるようですが、ワクチンの有効性や安全性にはまだ不安が残ります。また、最近ではウイルス変異種が国内でも確認され、検査やウイルス解析の強化が求められています。

このニュースレターが皆さまのお手元に届く頃には、新年度に向けた明るい話題で春を迎えられていることを願っています。（丹羽房子）



コロナ禍とこころ

京都大学医学部附属病院
臨床心理室
臨床心理士 中塚聡恵



京大病院の臨床心理室の中塚聡恵です。この度はご縁をいただき、お話をさせていただくことになりました。現在はコロナ禍のため、これまでとは異なる生活を求められています。昨年は緊急事態宣言が発令され、学校が休校になり、友だちと遊ぶことも制限されました。登校することができても学年別の登校であったり、休み時間にお話できなくなったりなど、今まで楽しいと思っていたことができなくなりました。子どもへの影響はとても大きく心理的な影響ははかりしれません。

今日は新しい生活にストレスを感じている子どものこころの変化や影響についてお話させていただきます。報道で耳にする「新型コロナウイルス」「クラスター」「警戒レベル」「緊急事態宣言」「自粛」という言葉はとてもインパクトがあり、大人の私たちもドキッとするものです。ウイルスという目に見えないものへの漠然とした不安や恐怖は、私たちのこころに感染していきます。子どもたちに変化が生じるのは当然のことかもしれません。

コロナ禍での
子どもたちの
言葉

感染したら死ぬ？
クラスターって何？

ぼくが
悪いことしたら、
おじいちゃんが
コロナにかかる。

給食の時、友だちと
お話できなくなった。
前みたいに友だちと
遊びたい。

いつ学校に
行けるんやろ……。
このまま行事が
なくなってしまうのかな。

実際にこのような状況を経験された方は少なくないと思います。子どもたちは、ふとした会話の中で、上記のようなお話をしてくれます。その時の表情は困惑・心配、時に冗談っぽく、と様々です。

また、両親の変化にも敏感です。私たち大人が知らず知らずのうちに醸し出している不安な雰囲気を「何となく、でも確実に」察知しています。

子どもの
様子や変化



子どもの
こころの中

おとなの
変化

- ・就寝時間が遅くなり朝起きられなくなる
- ・落ち着きがなくなりイライラすることが増えた
- ・夜尿がみられる
- ・チックが現れた
- ・落ち込んでいるように見える
- ・退行
- ・生理的な反応（腹痛、頭痛など）

- ・難しく怖い言葉が飛び交っている
- ・突然、いつもの生活ができなくなった
- ・よくわからないけど我慢しないといけない
- ・誰もちゃんと説明してくれないのはなぜ？
- ・適度に身体を動かす機会が減り、ストレスを発散することができない

- ・眠りにくくなった
- ・起きづらくなった
- ・食欲がなくなった
- ・よく食べるようになった
- ・お酒を飲むようになった
- ・イライラすることが増えた

大人も勤務体制の変化など、生活スタイルが変わりストレスフルな状況です。ビリビリ・イライラした気持ちで子どもと接してしまうことがあると思います。そのような中で大人がすべきことを次のページにまとめてみました。



- ・子どものお話を聞く。すぐに聞けない場合は、「今〇〇をしているから、〇時から話を聞かせてね」と伝える。
- ・正しい情報を伝える（手洗い、マスクの着用の必要性。厚労省のコロナに関する情報）
- ・感染予防をすることは自分自身を守るだけでなく皆の役に立っていることを伝える
- ・ゲームをしたい気持ちを共感し、ルールを一緒に話し合って決める
- ・SNS 以外の方法で友だちと交流する（手紙、電話）

イライラした時は呼吸法を実践してみてください。少し落ち着いたら、エコチルの過去のニュースレターに掲載されているペーパークラフトや塗り絵などに一緒に取り組んでみるのも良いかもしれません。コロナ禍前であれば気づけなかった子どもの一面を発見することもあるかもしれません。いつまで続くかわからない不安。子どもと一緒に「早くお外で遊びたいね」「友達と遊びたいね」と話をしながら、「へえ～こんなことできるんや」「成長したな～」と一緒に発見する機会になればと思います。 ※呼吸法：鼻から息を吸い、5秒ほど止め、その後ゆっくり息を吐くリラックス法

ほっと栄養レシピ

新しい生活様式になり、慣れない生活による疲れがたまっていますか？ 風邪をひかない、疲れをためないためにも免疫力を高めることが大切です。免疫にかかわりの深い栄養素には次のようなものがあります。今回はこれらの栄養素を含む献立を紹介します。



京都大学医学部附属病院
疾患栄養治療部
管理栄養士 藤原涼子

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を強くします。粘膜にはウイルスや細菌の侵入を防ぐはたらきがあります。

代表的な食材

レバー・うなぎ
人参・ほうれん草



ビタミンD

免疫機能を調整するはたらきがあります。（免疫だけでなく、骨を強くするはたらきもあります。）

代表的な食材

鮭・マイタケ・サンマ



食物繊維

免疫細胞が多く存在する腸内の環境をよくするはたらきがあります。

代表的な食材

キノコ類・豆類・海藻類



たんぱく質

ウイルスや細菌に対抗する免疫細胞を作る材料になります。

代表的な食材

肉・魚・乳製品
卵・大豆製品



フライパンでつくる^{さけ}魚のちゃんちゃん焼き

① キャベツはザク切り、人参は短冊切り、玉ねぎはくし切りにする。ブロッコリーはひと口大の小房に分け、しめじは石づきをとって小房に分ける。（小さなお子さんが食べられる場合は、切り方を適宜調整してください。）

② フライパンにバターを入れて熱し、鮭を並べる。軽く焼き色がついたら裏返して両面を焼く。

③ 鮭の周りに①をのせ、**A**の調味料を混ぜ合わせて全体に回しかける。ふたをして10～15分蒸し焼きにする。

材料 大人2人分

鮭	2切
バター	大さじ1/2
キャベツ	1/8個
人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個
ブロッコリー	1/6株
しめじ	1/2房

----- A -----

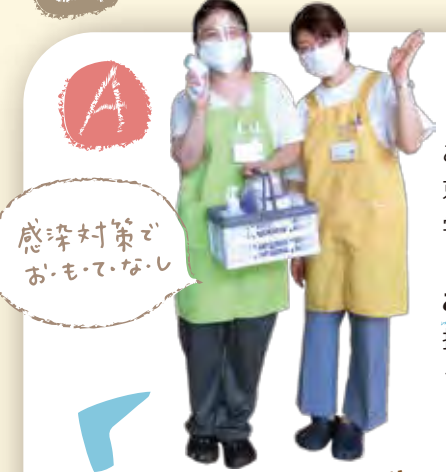
味噌	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2



安心して学童期検査を受けていただくために

Q どうなってる？コロナ対策？

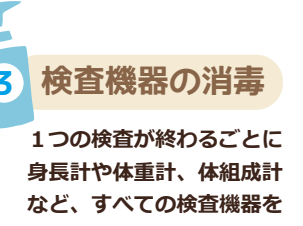
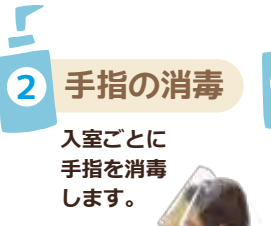
新型コロナウイルス
感染拡大の影響が心配です。
学童期検査はどうしているの？
どんな対策を行って
いるんですか？



新型コロナウイルス感染症が広がる中、対象のみなさまには学童期検査にご参加いただき、また、ご参加に関してご検討いただき、ありがとうございます。京都ユニットセンターでは、感染拡大状況を考慮した上で、みなさまの安全を第一に学童期検査を実施しております。(2021年1月現在)

検査実施時には、事前の健康観察、検査当日の検温など、**参加者のみなさまへのご協力**のお願いに加え、**検査会場での感染予防対策**を行い、スタッフ一同感染予防・拡大防止対策を徹底し、みなさまをお迎えしております。ここでは、検査当日のスタッフによる感染予防対策のひとコマをご紹介します。
※検査会場により多少仕様が異なります。
※写真は京都大学会場の例です。

検査は個別会場で！
他の参加者さまと
接触はありません。
1つの検査ごとに
しっかり消毒！
検査当日の
スタッフの
ようす
キャラッ！



4 イス・机
備品の消毒

検査終了後は次の検査に向けて使用したものは全て消毒し、スタッフの作業漏れがないよう、表示します。

1日ご
わがやに
ポン
プレート
ドアノブ



消毒できない箇所は
ラップフィルムでおおい、
1回ずつ交換

検査の内容・予約方法など詳しくはHPをごらんください。2021年度に小学2年生になる皆さまには、京都・長浜・木津川各地区より事前にご案内を送付いたします。

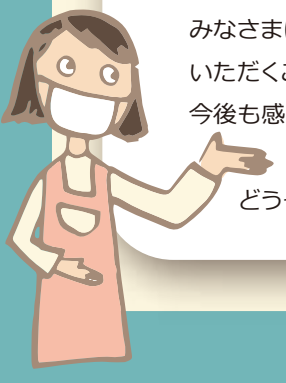
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加者のみなさまにご協力いただきたい点につきましても事前のご案内に同封させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



学童期検査

<https://ecochil-kyoto.jp/kyoto-gaku/>

みなさまに安心・安全に検査を受けていただくことができるよう、スタッフ一同、今後も感染防止対策に努めてまいります。
引き続き、エコチル調査を
どうぞよろしくお願いいたします。



それゆけ！エコチルキッズ

マスク★めいろ

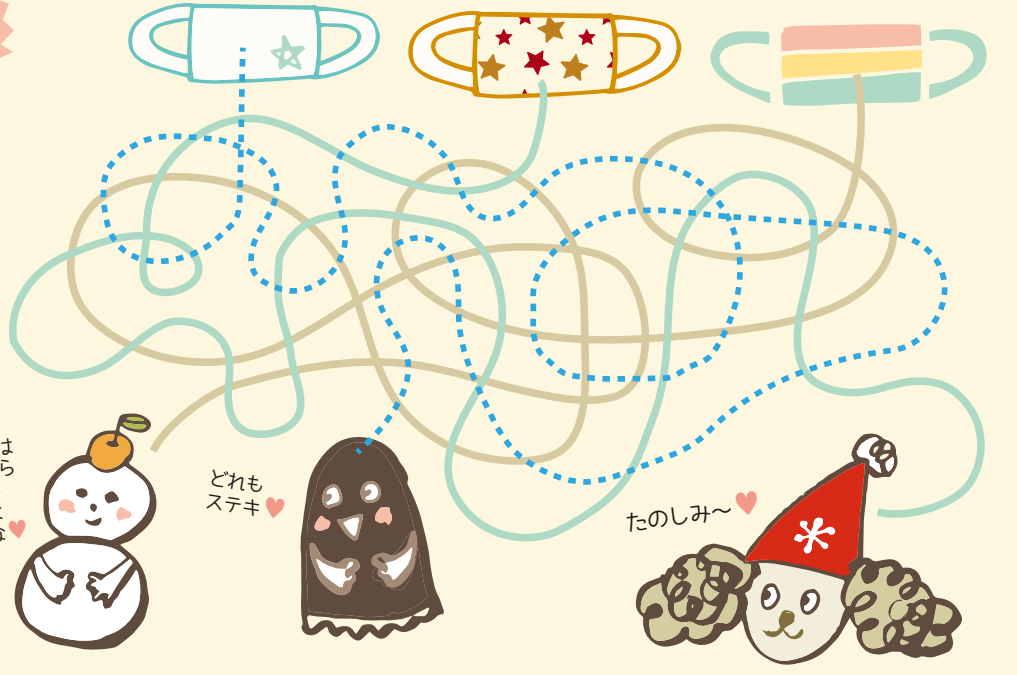
がいしゅつ
外出するときは、
マスクをわすれずに。
さてさて、きょうは
どのマスクを
えらぼうかな



もっちゃん
は
しろいから
カラフル
マスクは
がいいな

どれも
ステキ

たのしみ～



クロスワードパズル

ヒントをたよりに**タテ**と**ヨコ**の文字をうめてね！
きいろのマスの文字をならびかえてヒミツの暗号を解こう！
クリアできたら、あなたもエコチルハカセになれるかも！

ヨコのヒント

- 大豆でできた調味料。おさしみや、おとうふにかけるとおいしいね！
- 小学2年生になると〇〇〇〇〇〇検査があるよ。
- 年をとると、だんだんまがってくるところは？
- 牛を英語でいうと？
- こたえて応募したらプレゼントがあつた！
- おなががへったね。〇〇〇イッチをたべよう。

1	ハ	六	四	ゆ	ニ
2	が				一
3	九		七	か	三
5	あ		け		
		6			

- タテのヒント
- 「エコチル」ですえかわら版はエコチル調査〇〇〇〇ユニットセンターがつくっているよ。
 - えこさんの子どものなまえは？
 - かいものをしたけれど、ポイント〇〇〇をわすれてショック！
 - キッネ〇〇〇、タヌキ〇〇〇、カレー〇〇〇。どれもおいしい！
 - わかやま〇〇、なら〇〇〇、ひょうご〇〇〇。
 - ちよつと！あんまり〇〇〇ばつたら、ダメ！
 - 合唱コンクールの「〇〇〇員」に、えらばれちゃった。
 - エコチル調査京都ユニットセンターの地区の一つ「長浜地区」は〇〇県にあります。
 - 全国版のニュースレター「エコチルだより」はエコチル調査〇〇〇センターが作っているよ。

にほんぜんこく やく まんにん
日本全国の約10万人の
エコチル参加者の
みなさんにおとけ
しています。

2021年は ※こたえは8ページ

ひみつのあんごう



保護者の皆さまへ

エコチル調査京都ユニットセンターのホームページ内、それゆけエコチルキッズは、調査にご参加されているみなさまや、エコチルキッズ、エコチルスタッフの投稿コーナーです。日々の写真やイラスト、コメントのご投稿をお待ちしています！

それゆけ
エコチルキッズ
<https://ecochil-kyoto.jp/ecochilkids/>



ご投稿はこちらから！

お知らせ

木津川 エコチルカフェ in 赤ちゃん学フェスティバル

同志社大学赤ちゃん学研究センターのオンラインイベント内で「エコチルカフェ」を開催します。調査の進捗のご報告の後にヴァイオリン、ピアノ、フルートによるミニ音楽会を予定しています。

日時：2月28日(日) 13:00～15:00のうち約30分間

会場：同志社大学赤ちゃん学研究センター

★詳細につきましては1月下旬にお届けしたチラシをご覧ください。

★お問合せ先 ecochil@akachan.doshisha.ac.jp

京都

長浜

京都・長浜地区ともに新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、2020年度は対面による全てのイベントの開催を見合わせました。

メルマガ登録方法!



ecochil-kyoto@wadm.jp

メルマガに登録しませんか?

毎月2回程度、京都ユニットセンターよりお送りするメルマガ会員になりませんか。医師や専門家によるコラム「子育て情報」と、エコチルスタッフに

よるコラム「ほっとひと息」をお届けしています。新規登録の方、アドレス変更のため再登録をご希望の方は空メールを送信してください。氏名のご登録は不要です。次回の配信よりお届けします。

質問票送付封筒リニューアル

皆さまに質問票をお届けする封筒を昨年秋より一部リニューアルしています。

エコの観点より現在使用中の封筒を全て使い切った後、順次進めています。



要予約 発達・健康相談のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により中止・変更の場合があります。ホームページにて事前にご確認ください。

京都ユニットセンターに登録されているエコチル調査参加者の方を対象に、小児科医が個別に無料で面談して相談にのります。お子さんの健康や発達に関して心配なこと、気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください。

※薬や診断書は出ませんので、ご了承ください。

※前日までにお電話にてお申し込みください。折り返し詳細をご案内いたします。HPのお申し込みフォームもご利用ください。

■京都地区 web&対面

会場：京都大学 担当：丹羽 房子 開催日時：主に水曜日

■長浜地区 web

担当：丹羽 房子 開催日時：主に水曜日

■木津川地区 web&対面

会場：同志社大学赤ちゃん学研究センター

担当：渡部 基信 開催日時：主に第4木曜日

お問合せ 京都・長浜地区：075-366-7402(平日9:00～16:00)
木津川地区：0774-65-6066(平日10:00～16:00)



質問票返送キャンペーン

詳しくはHPをご覧ください

対象の4つの質問票を全てご提出くださった方に感謝をこめてプレゼントをお贈りしています。

8歳のキャンペーンからは、さらにお手軽にチャレンジしやすく、たった1冊でもプレゼントの対象になりました!

■6歳：オリジナルトートバッグ

対象：4つの質問票(4歳半、5歳、5歳半、6歳)

■8歳：ボンキー8色セット

対象：8歳質問票1冊のみ

■9歳：消せる色えんぴつ5色セット

対象：9歳質問票1冊のみ



いろんなものに書ける!



クロスワードパズルのこたえ

う し ど し

①しょうゆ ②がどうき ③こし ④かう
⑤あんけーと ⑥さんど
⑦きょうと ⑧ゆう ⑨かーど ⑩うどん
⑪けん ⑫よく ⑬しんさ ⑭しが ⑮こあ

全国 エコチル調査コールセンター

フリーダイヤル・年中無休 0120-53-5252
9:00～22:00

調査についてのお問い合わせや、育児相談を承っています。看護師、保健師、栄養士などが親身になって対応いたします。

変更はありませんか?

住所や電話番号などが変更になった場合、お手持ちの「登録内容変更届」にご記入いただき、質問票などと一緒にご返送ください。または、京都ユニットセンター(木津川地区の方は同志社大学サブユニットセンター TEL: 0774-65-6066)までご連絡ください。



環境省エコチル調査

京都ユニットセンター

発行 京都大学大学院医学研究科エコチル調査京都ユニットセンター
〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町53 分子生物実験研究棟129号室

<https://ecochil-kyoto.jp/>

mail: info@ecochil-kyoto.jp

Tel: 075-366-7400(平日9:00～17:00)

0120-858508

令和3年2月1日 発行

70 VEGETABLE OIL INK

