

# お子さんがコロナに罹ったらどうする？ 自宅療養のポイント

## 姫路市小児科医会有志

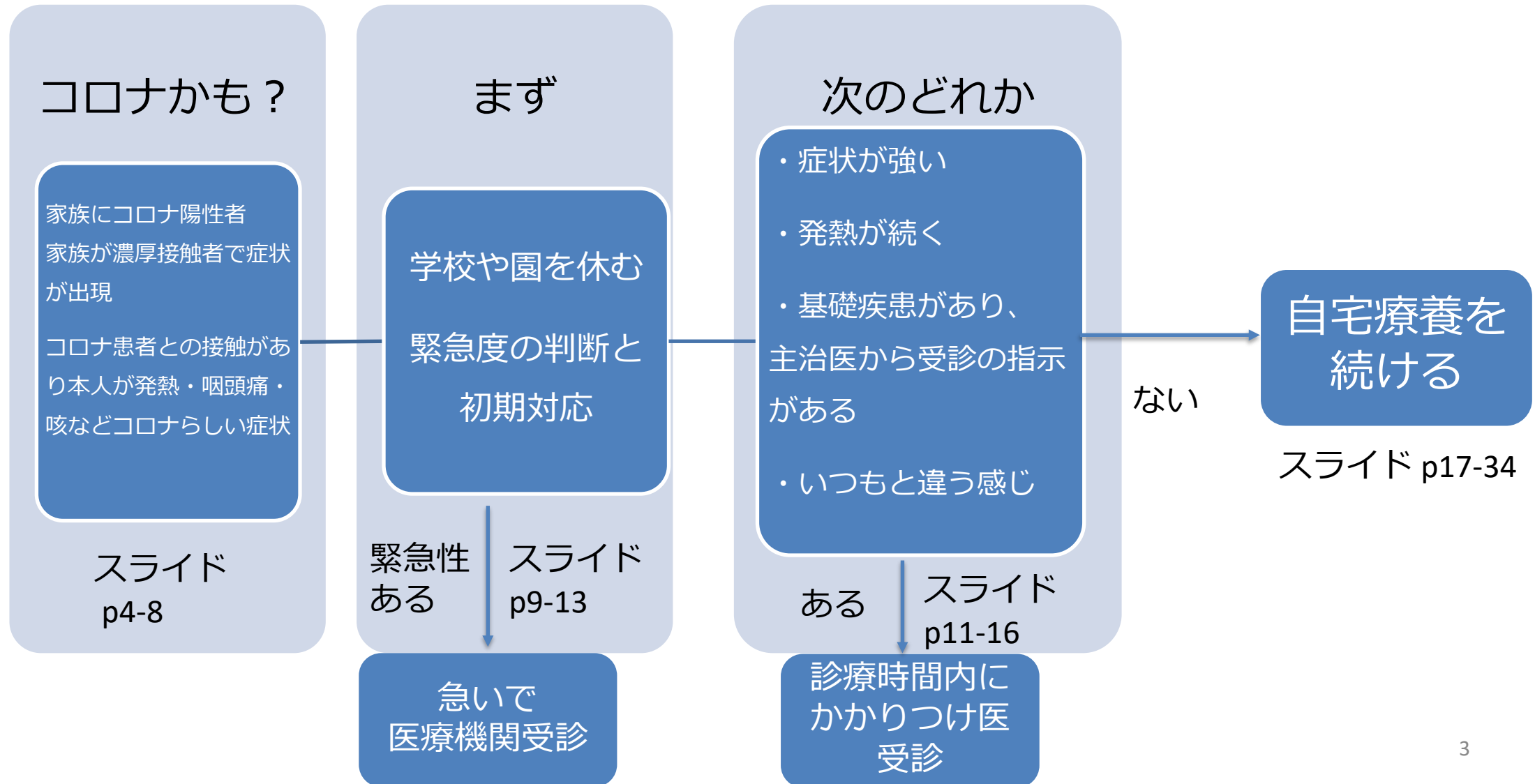
兵庫県立こども病院 感染対策部、感染症内科の笠井先生からいただいたスライドをもとに姫路版を作成しました。

2022年9月26日改定

# 目次

- コロナはどんな症状が出るの？
- 実際に症状が出たらどうすれば良いの？
- コロナ陽性と言われたらどうすれば良いの？
- 自宅でコロナの子どもをどうみたら良いの？

# 子どもがコロナかな？と思ったら



# コロナの症状は？

- 感染力が強い変異株オミクロンの流行に伴い、子どもの新型コロナウイルス感染症が増えてきています。
- 幸い現時点では、子どもは症状が軽いか、無症状のケースが多いですが、感染者の数が増えることで入院が必要なお子さんも増えていきます。

# 主な症状

- コロナウイルス感染症に多い**5つ**の症状
  - 発熱
  - 咽頭痛
  - 咳
  - 吐き気、嘔吐
  - けいれん

\* 他のウイルスによる急性上気道炎（風邪）と区別することは小児科医でも難しいです。

# 症状

## ① 発熱

- 40°C以上の高熱が出ることもありますが、多くの場合は **1~3日間**で解熱します。

## ② 喉の痛み

- 喉の痛みが強く、水分や食事が取れないこともあります。

## ③ 咳

- 3歳未満を中心に、「ケンケン」とオットセイが鳴くような咳をする、クループ症候群になる子どももいます。
- 子どもでは**肺炎になることは稀**です。

# 症状

## ④ 吐き気、嘔吐

- 嘔気・嘔吐により食事や水分が取りづらい子どもの受診が多いです。
- 脱水や低血糖で入院が必要な子どもが増えています。

## ⑤ けいれん

- **熱性けいれん**を起こす子どもが多いです。
- **後遺症を残すことは非常に稀**です。

# 発熱等の症状がある方

兵庫県では、2歳以上で症状が軽く重症化リスクの低い発熱等の有症状者の方に抗原検査キットを配布しています。詳しくは姫路市のホームページ（右記2次元コード）



<https://www.city.himeji.lg.jp/bousai/0000021784.html> をご覧ください。

## 発熱等（新型コロナウイルス感染症含む）の受診・相談

相談先の医療機関がない方は、姫路市発熱等受診・相談センター  
☎ 079-289-0055 平日：9:00～18:00（土・日・祝休日は17:00まで）に電話でご相談ください。詳しくは姫路市のホームページ

<https://www.city.himeji.lg.jp/bousai/0000011599.html>

（右記2次元コード）をご覧ください。





# 以下の症状がひとつでもあればすぐに受診

- ☑ 生後3ヶ月未満児で38℃以上の発熱がある
- ☑ 呼吸が苦しい
- ☑ ぐったりして、顔色が悪い
- ☑ 水分が取れず、半日以上尿が出ない
- ☑ 初めてのけいれん、5分以上続くけいれん

# 呼吸が苦しいとは？

- 肩で息をする
- 鼻の穴をピクピクさせる呼吸
- 鎖骨の上や肋骨の下がくぼんだ呼吸
- 近くでゼイゼイが聞こえる
- 呼吸の回数が多い



# 症状ごとの自宅での初期対応

## 【発熱、喉の痛み】

- **ぐったり**している、**熱が長く続く**場合には医療機関に相談しましょう。
- 市販の解熱剤（成分として**アセトアミノフェン**：小児用バファリンなど）を使用すると良いでしょう。

## 【吐き気・嘔吐、脱水】

- **水分が全く取れていない**、**ぐったり**している、**おしっこの量が少ない**などの症状がある場合は医療機関に相談しましょう。
- 経口補水液が有効です。

## 【けいれん】

- 初めてのけいれん、けいれんが**5分以上**続く、**顔色が悪い**などがあれば救急受診をして下さい。

基本的に、基礎疾患や肺炎のない場合、子どもの**コロナに特別な治療薬はありません！**

# 脱水症にはどうすれば良い？

- OS-1やアクアライトのような塩分や糖分の入った**経口補水液**や薄めたりりんごジュースなどを取らせるようにしましょう。
- 吐き気がある場合には一度に飲む量を少しにして、間隔を短くして飲ませましょう。

# 医療機関を受診する目安は？

- 感染症の症状がある子どもの受診については、医療機関ごとに受診時間や受付時間が決められています。受診前に確認しましょう。
- 子どもさんが食事や水分の摂取がそれなりにでき、睡眠がそれなりに取れ、お熱があってもそれなりに元気に行っていれば（**「食う、寝る、遊ぶ」**ができていれば）慌てて受診を考える必要はありません。

# 特に気を付ける必要があるのは誰？

## 【**基礎疾患**のある子ども】

- 慢性呼吸不全
- 神経疾患のある子ども（医療的ケア児）
- 生まれつき心臓や腎臓の病気がある子ども
- ダウン症候群などの先天性疾患
- 小児がんなどで治療のため免疫が落ちている子ども
- 糖尿病
- 高度肥満 など

これらの基礎疾患を持っている子どもは予めかかりつけ医と受診の目安について相談しておきましょう

# 実際にコロナ陽性になったら（姫路市の場合）

発生届を出す必要があります。下記届出対象者以外の方は、ご自身またはご家族が、姫路市ホームページ「新型コロナウイルス特設ページ」

<https://www.city.himeji.lg.jp/covid19/>（右記2次元コード）  
を開いていただき、登録申請フォームから登録してください。



## 医療機関からの届け出対象者

- ・ 65歳以上の者
- ・ 入院を要する者
- ・ 重症化リスクがあり、かつ新型コロナウイルス治療薬の投与又は、新たに酸素投与が必要と医師が判断する者
- ・ 妊婦

# 子どもの自宅療養

- 子どもが感染した場合、同居している家族も**濃厚接触者**になります。
- 濃厚接触者は原則として、**不要不急の外出が5日間、制限**されます。
- どのように生活をするのか事前に家族で話し合っておきましょう。



# ご自宅での準備

- 家族全員が感染するかもしれないと考えて食料や日用品、市販薬を準備しておきましょう。
- 家庭内感染を防ぐため、マスク、使い捨ての手袋、キッチンペーパー、使い捨ての食器、消毒用アルコールなどがあると安心です。

# お子さんが陽性になってまずやること

- 園や学校、学童、塾などに連絡しましょう。
- 発症2日前から発症日までの間に、マスクを外して一緒に遊んだ友人に連絡して、体調に注意してもらいましょう。

# 子ども療養のポイント

- 感染しないために
- 感染しても家族全員が倒れないために

人・場所・時間を分ける

# 分けること

- 特に乳幼児が感染者の場合、完全に感染を防ぐことは不可能です。
- 家庭内全員が発症する事態を避けるため陽性になった子どもの  
**世話をする人**を限定しましょう。  
**過ごす場所**を分けましょう。  
**共有場所は同時に使用しない**ようにしましょう。

# 分けること

- 陽性の子どもが高齢の場合、同居する家族全員の生活空間を分けることが望ましいです。
- 家庭内に高齢者や免疫が弱い人がいる場合、部屋に余裕があれば、それらの家族の生活空間を分けることも有効です。

# 場面ごとのポイント

- 食事
- トイレ・オムツ
- お風呂
- 洗濯
- 換気
- 消毒
- マスク

# 食事

- 食器は必ずしも専用でなくて良いですが、洗浄前のものは共用しないようにしましょう。
- 食器の洗浄は普段使用している食器用洗剤で大丈夫です。
- 他の家族と**場所、時間をずらしましょう。**
- 食べ残しは捨てましょう。
- マスクを着用して介助しましょう。

# トイレ・オムツ

- 便にもウイルスは排泄されます。
- オムツは1つずつビニールに入れて捨てて、  
終わったら**手洗い**、**手指のアルコール消毒**をしましょう。
- オムツ交換は使い捨ての手袋をつけて行いましょう。



# お風呂

- 感染している子どもを**最後に入れる**ようにしましょう。
- タオルの共有は避けましょう。
- 入浴中に、**子どものマスクは不要**です。

# 洗濯

- 衣類の洗濯を分ける必要はありません。
- 洗剤も通常のもので大丈夫です。

# 換気

- 気候、天候に応じて定期的に換気しましょう。
- 換気は、可能なら30分に1回以上、2つ以上の窓を、5-10分間全開にして行いましょう。
- 冷暖房は室内の空気を循環させているだけです。使用時も定期的な換気をしましょう。
- 感染した子どもも使う共用場所では換気扇を付けっ放しにするなど入念な換気が有効です。



# 消毒・清掃

- アルコール消毒が新型コロナウイルスに有効です。
- 清掃は新型コロナウイルスに有効な家庭用洗剤で代用できます。

# 消毒・清掃

- 床の清掃やトイレの掃除、浴室の掃除は普段通りの清掃で大丈夫です。
- ドアノブや蛇口、スイッチなどのよく手を触れる共有部分は1日1-2回、水拭きした後にアルコールを含んだウェットティッシュなどで拭きましょう。
- 消毒液や家庭用洗剤を満たした布巾、ペーパータオルで代用できます。

# 手の消毒

- 療養する部屋の出入り口にアルコール消毒または使い捨て手袋を置いておくと良いです。
- 陽性の子ども  
共有場所に出る時に消毒しましょう。
- 介護者  
隔離部屋に入る時、出る時、陽性の子どもを触れた後、部屋の物を触った後に消毒しましょう。

# マスク

- 不織布マスクを使用しましょう。
- 介助者は**添い寝、体を拭く・入浴介助、食事介助、療養する部屋に出入り**する場合に着用しましょう。
- 2歳未満はマスク着用は必要ありません。
- 部屋で一人の時はマスクは必要ありません。
- 2歳以上でケアする時、可能なら子どもへの着用をしましょう。

# 子どもの精神的ケア

- 子どもは不安・ストレスをうまく言葉にできず、腹痛や頭痛、食欲低下、不機嫌などの体の症状の一部として表現されることがあります。
- 不安に対する聞き役になって、できるだけいつも通りの生活リズムを守って下さい。



# 子どもの精神的ケア

- 感染した子どもも、一定期間療養して回復すれば周りへの感染力はありません。
- 子どもも辛い思いをして、頑張っている所以他们らへの共感や支援を伝えてあげてください。
- また、感染した他の子どもへの差別が生まれないように支えてあげてください。

# 参考資料

- J Pediatric Infect Dis Soc. 2021 Dec 31; 10(12):1097-1100.
- 日本小児科学会予防接種・感染症対策委員会. 「データベースを用いた国内発症小児Coronavirus disease 2019(COVID-19)症例の臨床経過に関する検討」の中間報告：第3報 オミクロン株流行に伴う小児COVID-19症例の臨床症状・重症度の変化
- 新型コロナウイルス感染症COVID-19診療の手引き
- AAP: COVID-19: What Families Need to Know
- 国立成育医療研究センター：新型コロナウイルスに感染したお子さんが「自宅療養」される際のポイント