# 小児 COVID-19 の 5 つの症状と初期対応

## コロナウイルス感染症に多い**5 つ**の症状

発熱、咽頭痛、咳、けいれん、嘔気・嘔吐
＊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
**①　発熱**
40℃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。
**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もいます
**⑤　けいれん**
**熱性けいれん**を起こす子どもが多いです。が、**後遺症を残すことは非常に稀**です。

## 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。嘔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。
【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。**

# お子さんがコロナになったら

## すぐに受診（以下のどれかがあれば）

☑ 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

## 特に気を付ける必要があるのは誰？

**【0～1 歳の子ども】**
乳幼児は脱水症になりやすく、また気道が細く、予備力もないため、呼吸器感染症で重症化しやすい年齢です。
**【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

## 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していれば（「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。

## 診療時間内に受診

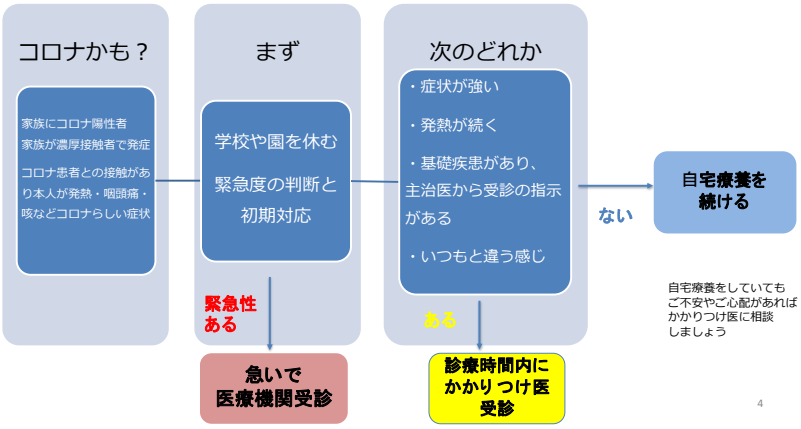
元気もあり、水分も摂れているが、気になる症状があれば、受診を検討しましょう。
＜受診の目安に困ったら＞
① 新型コロナ健康相談コールセンター（兵庫県）☎ 078-362-9980（24 時間対応）
② ☎＃８０００（夜間・休日）
③ 加古川健康福祉事務所（加古川保健所）☎079-422-0002（平日 9:00～17:30）

## 実際にお子さんがコロナ陽性になったら

| |
|---|
| 医療機関から、保健所に「発生届」が提出<br>陽性と診断された方に質問票入力フォームが届きます<br>重症化リスクが高い場合、保健所から電話連絡があります |

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。
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。
＜ご自宅での事前準備＞
家族全員が感染するかもしれないと考えて食料や日常品、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。
＜人・場所・時間を分ける＞
家族みんなが感染しないために、感染しても家族全員が倒れないためにできる範囲のことをしましょう。
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。
陽性の子どもの年齢が高い場合、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。

# 子どもがコロナかな？と思ったら




# 自宅療養のポイント

＜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可能な限り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回し続け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。
清掃はコロナウイルスに有効な家庭用洗剤で代用可能です。
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。
＜家族の誰かに症状が出た場合＞
家庭内でコロナの症状が出た場合「みなし陽性」となります。
原則として検査は、必要はありません。
家族が先に見てもらった医療機関に連絡しましょう。
　*その判断をするかどうかは医療機関によります
受診の目安や家庭内の対応は、陽性の子どもと同じです。
＜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。
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、頑張っているので彼らへの共感や支援を伝えてあげて下さい。

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下さい。

＜参考文献＞

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

監修　兵庫県立こども病院感染症内科 笠井正志
編集　兵庫県立尼崎総合医療センター小児集中治療科 伊藤雄介
執筆者　兵庫県立こども病院感染症内科 水野真介
兵庫県立こども病院総合診療科 佐野浩子

2022 年 8 月 12 日　初版発行
2022 年 8 月 15 日　改訂(ver.1.1)
2022 年 8 月 16 日　配布用資料作成 z