

特集

しっかり知りたい、コロナのこと



新型コロナウイルス感染症を正しく恐れる

～第一波を経験して～

山本 善裕 先生

富山大学医学部 感染予防医学 教授
富山大学附属病院総合感染症センター・感染症科・感染制御部

手洗いのすゝめ ～正しい手洗い出来ていますか？～

吉井 美穂 先生

富山大学医学部 基礎看護学講座 准教授



子どもの新型コロナウイルス感染症Q&A

田中 朋美 先生

エコチル調査富山ユニットセンター特命講師
富山大学附属病院小児科医師



持ち込まない対策②
手洗いと手指消毒

正しい手順を知ろう！

手洗いのすゝめ

～正しい手洗い出来ていますか？～

吉井 美穂 先生
富山大学医学部 基礎看護学講座 准教授



手洗い しっかりポイント

① しっかり濡らそう

- ▶ 石けんの泡立ちがよくなります
- ▶ 水となじみやすい汚れなら、この段階で落とせます

② しっかり泡立てよう

- ▶ 泡が多いほど、すみずみまで洗えます
- ▶ 肌への刺激が和らぎます
- ▶ 洗い流しやすくなり、時間が短く済み肌荒れも防げます

③ すすいだら、しっかり拭き取ろう

- ▶ 乾かすことで、手荒れを防ぎます
手が荒れると、痛くて洗うのがおっくうになったり、傷口から菌が入りやすくなってしまいます
- ▶ 水分が残っていると、細菌やウイルスが繁殖しがちです



またばい菌が増えちゃう！

消毒 しっかりポイント

① 2～3ml、しっかり手に取ろう

- ▶ 15秒くらいすり込んだら乾く量が目安です
- ▶ 容器によって1プッシュあたりの量が違うので、普段から15秒で乾く量を自分の手のひらで把握しておくとう便利です

② 15秒以上、しっかりすり込もう

- ▶ 正しい量を十分すり込んで乾かすことで、消毒効果を発揮！
- ▶ 乾く途中の「水分が蒸発する段階」で、消毒の効果がぐっと高まります



洗った後も気をつけて！
ザンネン手洗い

せっかくキレイに洗った手なのに



水道の蛇口やレバーを触って、水を止めてしまう

- ▶ その蛇口やレバー、洗う前の汚れた手で触ってますよ！
- ▶ 水を止める時は、ペーパータオルや自分のひじを使いましょう

顔や髪を触ってしまう

- ▶ 顔や髪は外気にさらされているので、雑菌や飛沫がついています
- ▶ うっかり触ってしまったら、もう一度洗うか、消毒しましょう

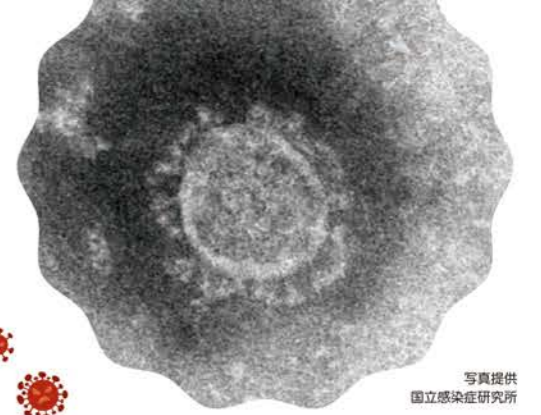


着ている服や不衛生なタオルで手を拭いてしまう

- ▶ 服は体温で温まっているので、雑菌がいっぱい！お尻の部分には、座った椅子の汚れもあるかも…
- ▶ タオルやハンカチは何枚か持ち歩きか、表と裏を使い分けましょう



このコーナーは、吉井先生が講演された「富山大学特別公開オンラインセミナー 手洗いのすゝめ～正しい手洗い出来ていますか？～」(7月11日開催)を基に構成しています。



写真提供 国立感染症研究所

しっかり知りた
コロナのこと

特集

私たちの暮らしを一変させた、新型コロナウイルス。ウィズコロナという新しい世界を生きるために、改めて「しっかり知りた、コロナのこと」。

今回エコチルとヤマ新聞では、6月からZoomで開催された「富山大学特別公開オンラインセミナー「ウィズコロナに向けて」」から、2つの講演を紹介いたします。



新型コロナウイルス感染症を正しく恐れる
～第一波を経験して～
山本 善裕 先生
富山大学医学部 感染予防医学 教授
富山大学附属病院総合感染症センター 感染症科・感染制御部

富山県と新型コロナウイルス

富山県では2つの大きなクラスターが発生したため、感染者の増え方が急激な時期がありました。県内の感染状況を振り返ると、

- ▼▼ 院内・施設内感染
- ▼▼ 市中感染

このふたつが短期間に、しかも多発的に起こったことが、患者さんが急増した理由と言えます。

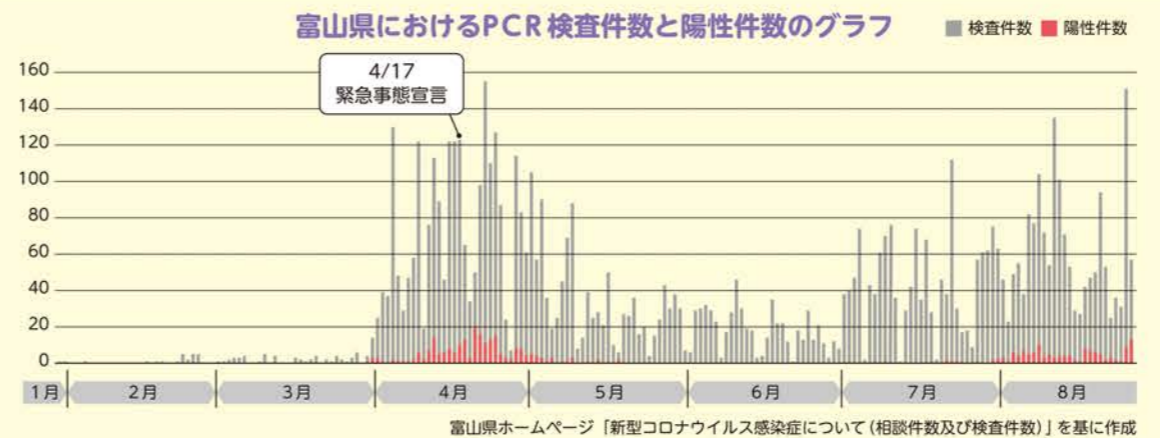
そのとき

富山大学附属病院では早い時期からPCR検査を実施しています。当初は1日10件ほどだった検査数はどんどん増え、4月上旬には徹夜で検査を行っていました。加えて、新型コロナウイルスの患者さんを数多く受け入れて治療にあたりました。

軽症の方から、アビガンを服用された方、ECMO(人工肺)を使用したケースもありました。

富山県と緊急事態宣言

富山県に緊急事態宣言が出されたのは4月17日でした。それから約一週間後の4月25日以降、富山県内の市中感染(クラスター以外の感染)が急に減ったのをご存じですか？



検査数が少ないと言われがちですが、PCR検査ですが、最も感染者が多かった時期の富山県は、人口当たりの検査率が全国で4～5番目と、実はとても高かったのです。

県外から持ち込まない!

さらに

家庭内に持ち込まない!

第二波に備えよう

富山県の第一波は、6月中旬に収束したとみられています。しかし続く第二波・第三波に向けて、富山県ではどんなことに気をつけて備えればよいのでしょうか？

生活様式の変化が成果として表れるのは、およそ1～2週間後と言われています。富山県民がしっかりと自粛し、感染防止に努めたことが確実に実を結んでいったのです！

富山県は共働きの家庭が多いため、両親のそれぞれの職場から家庭に持ち込んでしまう危険があります。また祖父母など多世代同居が多いのも富山県の特徴です。

新型コロナウイルスは高齢者が絶対にかかるとはいえない病気。若い世代から高齢者にうつすことのないよう、十分気をつけましょう。新型コロナウイルスを正しく恐れつつ、新しい生活様式に慣れることで「ウィズコロナ」を実現していきましょう！

自分がマスクをしていても、相手をしていないことがあります。そのときに大切なのが「目を保護すること」。目の粘膜からもウイルスが入ってきます。フェイスシールドやゴーグルが有効です。

外食するならば、アクリル板やさまざまな消毒などの対策をしてお店を選びましょう。

持ち込まない対策① 山本先生講演より
マスクと飛沫防止

低リスク

1メートル以内

マスクあり

濃厚接触!

3分以上

1メートル以内

マスクなし

15分以上

1メートル以内

マスクあり

すっかり習慣になったマスクは、引き続き徹底しましょう。やむをえずマスクを外す場合、周囲1メートル以内には人がいないことを確かめてください。



子どもの

新型

コロナウイルス

感染症 Q & A



エコチル調査
富山ユニットセンター特命講師
富山大学附属病院小児科医師
田中 朋美 先生

わが子が新型コロナウイルスに感染したらどうしよう…
みなさん毎日不安の中で生活されていることと思います。
症状・受診のポイントを小児科田中先生にうかがいました！

- ✓ 日頃から家族全員の体調を確認しておく
- ✓ 発熱や咳などの症状があれば、いつからどのような症状がみられていたか、メモをとっておく
- ✓ 行動歴が分かるように、メモをとっておく
- ✓ 周辺地域・県内の流行状況をチェックする
- ✓ 流行期に体調不良でかかりつけ医を受診する場合は、先に電話連絡を

ここがポイント！



流行時には各医療機関の受診方法が通常と異なる場合があるため、まずはお電話で確認されることをお勧めします。



子どもが新型コロナウイルスに感染すると、どのような症状がでますか？



子どもは大人に比べると発症しても症状は軽く、死亡例もほとんどありません。
家族内感染がほとんどで、無症状のお子さんが多いといわれています。
症状があるとしても、発熱（約半数が37.5度以下の微熱程度）、乾いた咳が特徴で、鼻水や鼻づまりなどは比較的少ないとされています。



子どもの症状が新型コロナウイルスによるものかもしれないと思ったら、早めに医療機関を受診した方がいいですか？



新型コロナウイルス感染症を心配して、あわてて医療機関を受診することはお勧めしません。
軽症であれば、経過観察や対症療法で十分であるとされています。

※小児であっても、濃厚接触者や健康観察対象者である場合は、まず地域の帰国者・接触者センターにご相談ください。



子どもが新型コロナウイルス感染症にかかった場合、入院は必要ですか？



ほとんどの場合は軽症で、医学的には入院する必要はありません。

※入院の適応については、県内の感染流行状況や医療機関体制、家庭状況等によって変わる場合があります。

軽症の目安

本人に活気がある、水分等がとれている、呼吸が苦しくないこと等。
ただし、医療者の判断が必要。

軽症の場合の対応

自宅あるいは宿泊施設等での療養になる可能性が高い。
ただし、保健所との相談が必要であり、また自宅療養後の電話等による健康状態の確認が必要となる。

入院が考えられる場合

呼吸数が多い、肩で息をする、呼吸が苦しい、唇や顔の色が悪いなど、肺炎を疑う症状がある場合。
その他、元気がない、水分がしっかりとれない場合など。



新型コロナウイルスを心配するあまり、感染予防のため過度な行動制限で我慢の日々が続くと、子どもたちが心身のバランスを崩してしまう危険性があります。不安だからという理由で、余計な我慢を子どもたちにさせ続けられないよう、社会全体として柔軟な対応を考えていくべきだと思われます。まずは、私たち大人が気持ちに余裕を持つことも大事ですね。

日本小児科学会のホームページ (<https://www.jpeds.or.jp/>) にも詳しく紹介されていますので、ご覧ください。



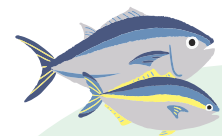


妊娠中のお母さんが 食べた魚の量と 生まれた子どもの発達 には関係がある？

魚を食べることは重要？

魚に含まれる「DHA」「EPA」という成分が、脳や神経を作るのにもとても大切なのはよく知られています。

これは大人はもちろん、おなかの赤ちゃんの脳の成長にとっても同じなんです。



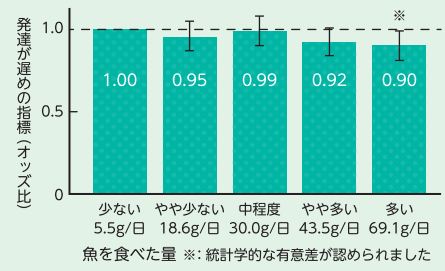
どんな研究をしたの？

そこで富山大学医学部公衆衛生学講座 浜崎 景准教授らのグループは
1 母親が妊娠中に食べた魚の量
2 産まれた子どもの発達のようす
 (生後6か月および1歳時点)
 この2つの関連を、エコチル調査に参加する約8万名について調査しました。

どんな結果が出たの？

魚を多く食べた母親から産まれた子どもについて
▼問題解決(手順を考えて行動するなど)
 …… 生後6か月・1歳
▼微細運動(指先でものをつかむなど)
 …… 1歳
 の領域で、発達が遅くなりにくい傾向が見られました。

妊娠中の魚の摂取量が最も少ないグループに比べ多く摂取しているグループの子どもはいくつかの領域の発達の遅れが少ない
 生後1歳時点の「微細運動(指先でものをつかむ)」の発達について



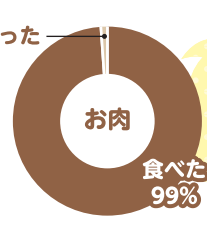
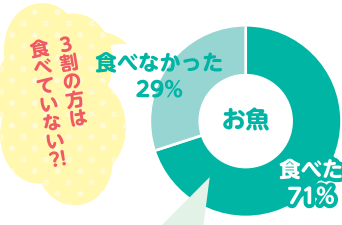
妊婦さんと魚のこと

今回の結果からも、妊娠中に魚を食べることはとてもオススメです。ただし、魚には程度の差こそあれ、神経発達に対して悪影響のあるメチル水銀も含まれています。メチル水銀は、大型の魚に多く含まれます。魚の種類に気をつけながら、おいしく健康な妊婦生活を送ってくださいね！

- 食べても安心な魚たち
- キハダ
 - イワシ
 - ビンナガ
 - サンマ
 - サバ
 - メジマダロ
 - サケ
 - ブリ
 - アジ
 - カツオ
 - タイ
 - ...



とやまのエコチルキッズは お魚、どのくらい食べていますか？

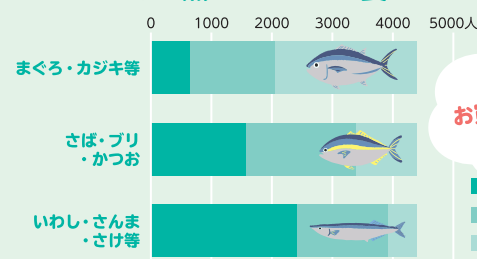


DHAやEPAをいちばん効率よく摂れるのは生で食べること!

お寿司もいいですね

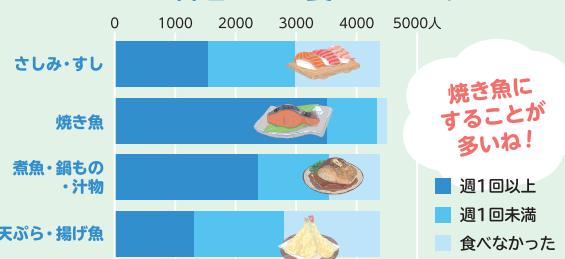
浜崎 景先生

▶ どんなお魚、どのくらい食べていますか？



やっぱりお買い物しやすいお魚が多い!

▶ どんなお料理にして食べていますか？



焼き魚にすることが多いね!

4歳6か月質問票 幼児のための食事質問票より集計: 回答数4397件 (2020年6月24日時点の富山ユニットセンターの暫定データに基づく結果です。)

学年質問票

では **小学校** での **身体測定** の記録をお聞きします

学校から配布される測定結果には測定した **日** が書かれていないことが多いみたい！もし測定した **日** がわからない場合は **年月** まででもOKです。**年月** まではしっかり書いてね！

測定結果をなくしてしまう前にオススメの記録方法をご紹介します！

- 1 学校から測定結果をもらってきたら
- 2 メモとかカレンダーにメモ、スマホで撮影
- 3 学年質問票が届いたら②を見て記入

質問2 この質問票を記入される方は、お子さんから見てご本人（最終）ですか。
 〇 × 不明 無効 その他

※以下の質問の「あなた」は、この記入いただいている方を指します。

質問3 小学校で測定したおまさんの身体測定の記録を学期別に転記してください。お子さんが2学期制の学校に通っている場合は、前期の測定記録を1学期の欄に、後期の測定記録を2学期の欄に転記してください。

	1学期（前期）	2学期（後期）
身体測定の実施日	20 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	20 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
身長	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm
体重	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg

回答できない場合、以下の回答できない理由を選択してください。

身体測定を受けていない
測定する機会がなかった
(該当の場合 してください)

身体測定記録が手元がない
(該当の場合 してください)

今回、記録が手元がない方は、当該欄にチェックしたときと同様でも構いません。小学2年生の学年でも再度記入が出来ます。また、小学2年生以降の学年でも小学校身体測定記録(身長、体重)とそとの実施日、欠測をおうかがいします。メモやコピーをとる保存を大切にしてください。

一部 わからない方

	1学期（前期）	2学期（後期）
身体測定の実施日	20 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	20 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
身長	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm
体重	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg

回答できない場合、以下の回答できない理由を選択してください。

身体測定を受けていない
測定する機会がなかった
(該当の場合 してください)

身体測定記録が手元がない
(該当の場合 してください)

ここは書かないでください

全部 わからない方

	1学期（前期）	2学期（後期）
身体測定の実施日	20 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	20 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
身長	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm
体重	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg

回答できない場合、以下の回答できない理由を選択してください。

身体測定を受けていない
測定する機会がなかった
(該当の場合 してください)

身体測定記録が手元がない
(該当の場合 してください)

ここは書かないでください

該当する項目にチェック

エコチルとやまのホームページに **動画** のページができました

エコチル調査
子どもの健康と環境に関する全国調査

にじいろ体操
子どもからお年寄りまで、にじいろ(絢香)の曲に合わせて、楽しく簡単にストレッチができます！

パピプッペぽぽん体操
エコチルのイベントでおなじみの小川耕平先生(富山福祉短期大学幼児教育学科准教授)考案の体操です！

今年はおうちでエコチルフェスタ!
大人気の **小島よしお**さんがエコチルとやまのためのオリジナル動画を配信するよ！
詳しいことは改めてお知らせします。楽しみに待ってね！

右のQRコードからアクセス



乳歯調査

にご協力いただきありがとうございます！

乳歯調査の協力確認のハガキ返送、ありがとうございます。よくある質問にお答えします。

- Q1 乳犬歯がなくなってしまいました。他の乳歯でもいいの？
- A1 他の乳歯でも構いませんので、乳歯2本のご提供をお願いします。(2本ない時は、1本でも構いません)
- Q2 乳歯が抜けた時期を忘れてしまいました
- A2 他の乳歯を含め、わかる範囲内で記録をお願いします。(抜けた年齢が〇〇年でも構いません)
- Q3 乳歯はいつ送ればいいのか？早く回収してほしい
- A3 お子さんが10歳になる学年(小学4年生)時点での乳歯回収にご協力をお願いします。その時に、回収キットをお届けします。それまでしばらくの間、乳歯保管ケースや、ご自宅の密閉容器・チャック付クリアパックでの保管をお願いします。
- Q4 個別の分析(検査)結果が知りたい
- A4 個別の分析結果については、返却できるかどうか現在検討中です。全体の結果は、エコチル調査日よりや研究論文等の公表を楽しみにしていただきます。

お送りした **乳歯調査ブック** もごらんください！

料金受取人私郵便

富山西局 承認 7008

差出有効期間 2022年 2月28日まで (切手不要)

エコチル調査 富山ユニットセンター 広報担当 930-0190

富山市杉谷2630番地 国立大学法人富山大学医学部内

〒930-0190 富山県富山市杉谷2-26-30

エコチルとやまくんがアマビエとやまちゃんになっちゃった!

エコチルとやまのスタッフが「新型コロナウイルスを退治できますように」との願いをこめて、アマビエふうのエコチルとやまくんマスコットを作りました。どうかどうか…願いが届きますように！

エコチルとやま新聞で募集した「ごちそう」が、たくさん届きました。皆さん、ありがとうございました！どの作品も、とっても美味しそうなごちそうばかり。エコチルとやまくんも「どれから食べようかな〜？」と嬉しそうでしたよ！

エコチルとやまのホームページにはここでご紹介したものも含め、すべての作品がアップされています。まるで夢のレストランみたい！右のQRコードからアクセスしてね！

エコチルとやま新聞で募集した「ごちそう」が、たくさん届きました。皆さん、ありがとうございました！どの作品も、とっても美味しそうなごちそうばかり。エコチルとやまくんも「どれから食べようかな〜？」と嬉しそうでしたよ！

エコチルとやまのホームページにはここでご紹介したものも含め、すべての作品がアップされています。まるで夢のレストランみたい！右のQRコードからアクセスしてね！

みんなの作品たくさん届いています！ありがとうございます！
エコチルとやま



エコチルとやまくんを さがせ!!



はがきに書いて
おくってね!

この地図の中に
エコチルとやまくんは
何人見つけれられたかな?

こたえあわせは
ホームページで!

かきたて
みよう!
エコチル
とやまくん
どうしたの!?

なつのおもいでを
カメラでさつえいしている
エコチルとやまくん。
たのしかったなつやすみの
おもいでをかいてね!

おうちの方へ

点線でハガキを切り取って、
おもて面にお名前などをご記
入いただきお送り下さい。
Facebookや、次号以降のエコ
チルとやま新聞などに掲載
いたします。

お送りいただいた方に
エコチルとやま
オリジナルグッズを
プレゼント!

※お送りいただいた作品は返却
できませんのでご了承ください。

なつのおもいで

タイトル「

