

2020年9月

ダウン症候群などの先天性疾患あるいは それ以外の理由による知的障害を持つ人のための 新型コロナウイルス感染対策のヒント

保護者、担当医療関係者ならびに福祉・教育支援者に知っていただきたいこと

天使病院 臨床遺伝センター 外木秀文

編集協力

天使病院 看護部 副看護部長 中川千江子

天使こどもデイサービスセンター 保育士 佐々木正江

内容

1. 新型コロナウイルスの特徴
2. 新型コロナウイルスに対する感染対策
3. 保護者や学校の先生、支援施設の方々へのお願い
4. メンタルケア
5. 考えてみたい習慣と対策
6. 参考資料

1. 新型コロナウイルスの特徴

1 ウイルスって何？

ウイルスとは動物や植物あるいは細菌などにとりついて病気を起こす小さな粒子です。非常に沢山の種類があり、私たち人間に風邪や胃腸炎などの病気を起こします。ウイルスは私たちの細胞の中で増殖し、次から次へと細胞を痛めていきます。そのせいで熱や咳、鼻水、下痢といった症状が出てきます。ウイルスはその咳や鼻水や下痢とともに体外に排泄され、他の人に感染していくのです。

2 体はウイルスにかかるとどうなるか？

私たちの体には、もともとどんな病原体も攻撃する自然免疫があります。さらに途中からその病原体に特化した免疫力が発動し始めます。これを獲得免疫といいます。抗体産生もその一つです。最後には、ウイルスを完全に体から追い出してしまうとともに、二度とその病気にはかからなくなる免疫力をキープできるようになります。

3 過剰な免疫反応（サイトカインストーム）

ウイルスが感染し病気を起こすと自然免疫のシステムが直ちに作動し、ウイルスに対する反撃をします。このときにサイトカインという物質が分泌されます。その結果、熱が出たり、充血したり、腫れたり、痰や鼻汁などの分泌物が増えたりします。痛みを感じるのは「病気にかかったから気を付けなさい」というアラートなのです。これら一連の反応を炎症といいます。ところが稀にサイトカインが過剰に放出されてしまうと自らの体に強いダメージ与えることがあります。サイトカインストームと呼ばれるものです。新型コロナウイルスにかかった人がしばしば重症になる理由の一つです。

4 新型コロナウイルスの特徴

新型コロナウイルスはRNAウイルスの一種です。ウイルスには自分を複製するために必要な遺伝情報がありますが、それがRNA（リボ核酸）という化学物質からできているということです。私たち人間と同じようにDNA（デオキシリボ核酸）を持つウイルスもあります。新型コロナウイルスはその表面にタンパク質でできた大きな突起を持っています。これがヒトの細胞の表面のACE2というたんぱく質と結合します。そうするとその細胞はウイルスに侵入され破壊されてしまいます。ACE2を発現している細胞が狙われるのです。主に呼吸器の細胞です。肺炎を起こしやすいことからわかります。また、新型コロナウイルスは唾液によく分泌されると言われています。

5 新型コロナウイルスの検査方法

ウイルスが感染しているかどうかを知るための方法は3つです。

- ①ウイルスの粒子があるかどうかを調べる方法（抗原検査）
- ②ウイルスの遺伝子（ゲノムRNA）を調べる方法（PCR検査）
- ③ウイルスに対する特異免疫を調べる方法（抗体検査）

正確性、簡便性、迅速性、コストなど特徴はいろいろです。（参考資料 1-3）



2. 新型コロナウイルスに対する感染対策

まず、新型コロナだけではなく全ての感染症についてお話しします。感染症にかからないようにするためには、感染している人から病原体をうつされないことが重要です。そのためには以下の3つのポイントが重要です。

1. **他人にうつさない**：病気にかかった人が他人にうつさないようにすることが一番大事です。検査を受けて病気かどうか診断を受けること、他人にうつさないための方法（マスクをする、学校を休むなど）をとることが必要です。
2. **他人からもらわない**：病原体が自分につかないようにするための努力も大事です。病気の人の家には遊びに行かない、病気の人のお見舞いの時には気を付ける、手を洗う、うがいをするなどです。
3. **免疫力を付ける**：体力と免疫力アップのため睡眠と食事をしっかりとり、体調に気を付けましょう。可能な限りワクチンを受けるようにしましょう。（参考資料4）

以上が原則です。

これをふまえて、ダウン症や知的障害のある方々の気持ちになって新型コロナウイルス感染対策についてもう少し詳しく説明しましょう。

1 不要・不急の外出を控える

保育所や幼稚園、学校や施設での不要不急の外出は原則的には行われませんが現状です。逆に予定されていた行事が不要不急と判断されて中止されることがあります。ダウン症の方には急な予定の変更に適切な対応ができない傾向があります。早めに知らせて、理解してもらう必要があるでしょう。

家庭での不要不急の外出制限については程度というものがあります。散歩などの気晴らしはむしろ必要です。「原則、買い物は一人で行ってください」と言われても、子供やケアが必要な方を家においては行けない場合があります。無理せず少しは外出して、楽しい時間を過ごしましょう。同時に社会的な感染予防の常識を守ることを練習する機会としましょう。

2 3つの密（密閉・密集・密接）を避ける

保育園や小学校ではこれを守るの難しいです。大事なことはその場所に新型コロナウイルスの感染者がいないことを確認することです。現実的な対応としては①家庭での同居者がウイルスを持ち込まないようにしっかり三密を避ける②医療関係者・保育所の保育士・学校の教師・あるいは施設の職員など、ケアに当たるすべての人が自ら感染するリスクを最大限に低減させるため三密を避けることが必要です。

3 ソーシャル・ディスタンスの確保

ダウン症をはじめとして、知的障害や多動傾向のある人、衝動行動をとるリスクのある人ではソーシャル・ディスタンスの認識が困難です。このソーシャル・ディスタンスとは飛沫感染の飛散エリアに入らないために距離を取ることを言います。つまり飛沫感染の防止です。マスクができているのであれば実はそれほど問題がありません。現に高校生以下では1m取ればよいとなりました。

4 手洗いを適切に行う

手洗いはとても重要です。手洗いは新型コロナウイルスのみならず、多くの感染症対策として普遍的な価値があり是非励行したいものです。「みんなでしっかり手を洗いましょう」という意識付けと行動の定式化は、ダウン症を含め、几帳面な性向を持つ人にとっては比較的受け入れやすいことです。良い習慣としてこの際ぜひ習得しましょう。ただし「手を洗わないと怖い病気になって死んじゃうよ!」のような言葉で手洗いを強制するのは問題です。不安は「不潔恐怖」を招きかねません。強迫症（感染が怖くて、手を洗わないと不安でいられない）になると困ります。ただでさえストレスがかかっていますので十分注意が必要です。これはウィリアムズ症候群の人たちでは懸念される問題です。

もう一つ手洗いに関係して心配すべき点は手荒れです。手洗いのやり過ぎやアルコール製剤の手指消毒薬で手が荒れることがあります。荒れると、手を掻いたり、顔をこする動作を誘発しがちとなり感染のリスクにもつながります。手洗いの励行と同時に手のスキンケア（保湿剤やステロイド剤の塗布あるいは皮膚科医との相談など）にも気を付けましょう。

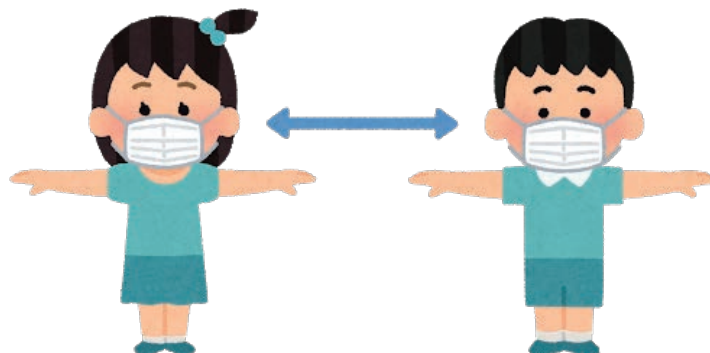
5 マスクの着用

多くのダウン症のお子さんはある程度の年齢になればマスクをすることに抵抗がないようです。一般的にはサージカルマスクがベストですが、布製のマスクやウレタン製でも構いません。自閉傾向がある場合（ダウン症の方でも稀ではありません）は、マスク着用を避けがちです。また重い知的障害がある人、障害が重度で口腔内吸引を必要とするような人には現実的ではありません。他人と接近することがあまりなければ、絶対必要なものではありません。また、思春期以降の方ではマスクで覆われたエリアはニキビが出来やすくなるので、スキンケアや治療が必要となります。

また、マスクを装着すると、表情や口の動きを見ながらコミュニケーションをとることが難しくなります。マスクは声の通りを悪くしますし、ずっとしゃべっていると息苦しくなります。ダウン症を始め、コミュニケーション能力に弱点がある人と話すときはソーシャル・ディスタンスを取ったうえでこちらもマスクを外したいものです。

6 大声に注意する

幼稚園や保育所、学校などでは保育士・教師がどうしても大きな声を出す場面があります。特に子供たちの注意を集めるときは必要です。「大声」の代わりにチャイムや音の出るベルなどを上手に試してみるのはいかがでしょうか。プラカードを使う手もあります。飛沫感染のリスクを減らすため、色々考えてみると思います。



3. 保護者や介護者、施設の方々へのお願い

～ダウン症の方々あるいは様々な知的障害・発達障害などの困難のある方のケアを考える際のヒント～（参考資料5-8）

精神運動発達に遅れのある子供や知的障害の人または発達障害などを持つ人は、以下のような理由・機会により感染のリスクがあります。

- ・自身の体調の変化を表現したり訴えたりすることが苦手だったりできない
- ・感染症の予防等に関する情報や知識を十分理解できない
- ・リスクを減らすための適切な行動がとれない場合がある
- ・医療的ケアや生活の場面で介護者の支援を必要とすることがある
- ・特殊な教育環境やデイサービス、就労あるいは生活支援施設等、様々な人が出入りする施設を利用することがある
- ・定期通院などで医療機関を利用する機会が多い

感染のリスクを減らすためには周囲の理解と協力を得ると同時に、自分でもできることを取組みましょう。いくつかのヒントを例示してみます。



1 健康チェック

健康状態のチェックは大切です。毎日、朝起きた後に家族みんなで体調のチェックをしましょう。痛いところはないか？熱はないか？おいしく朝食をとれたか？帰宅後も体調に変化がなかったか、確認しましょう。

2 正しい情報

新型コロナウイルス感染症のような新しい病気の場合にはなかなか正確な情報が伝わりません。厚生労働省は頻繁に情報提供をリニューアルしています。市民向けでわかり易いのでみましょう。（参考資料1）プリントアウトして職場や学校で皆さんと知識を共有してください。家庭でも保護者は是非一読して知識を確認してほしいものです。聞かれたときに答えるのはやはりご両親や教師や職場の指導者になります。間違った情報を与えないように注意をお願いします。

3 不安やいじめのない安心の気持ち

障害を持った方、その保護者や家族は「新型コロナウイルスにかかったのではないだろうか」あるいは「新型コロナウイルス感染症になったらどうしよう」ととても敏感になる傾向があります。もちろん施設の経営者あるいはケアの現場にいる方もそれは同様だと思います。常識的な対応を常に心がけ、利用者や職員が罹患したり、濃厚接触者となったとしても不当に差別や非難を受けないように心ある行動を取ってください。またマスコミやネットの情報にはしばしば不安をあおるものがあります。自身の不安は他者にも影響します。冷静に考え、落ち着いた対応をしていただきたいと思います。

4 手洗いが一番大切

手洗い・ソーシャル・ディスタンス / 三密の回避・マスク着用はコロナ対策の3つの具体的行動です。中でも手洗いの習慣を身に付けることは大事です。手洗いの練習を職場や家庭で楽しく行うことは非常に役に立つことです。インターネットの動画サイトから手洗い動画を表示して皆で正しい手洗いの練習を楽しみましょう。手洗いのタイミングを自ら判断することができなくても、声をかければ出来るようになればよいのです。ソーシャル・ディスタンスは学校や職場や外出時に実際に保護者等が見本を見せてあげる必要があります。マスクについては強要しすぎないように、また不必要な時には外すことも教えてあげましょう。

5 接触を必要とするケア時の注意

ケアを必要とする方にそれを行う場合、例えば食事の介助や、よだれを拭う、口腔内を吸引する、お話を聞くなどの場合、傍に寄り沿ってあげる必要があります。「接触」が必要になります。それらの日常不可避な行為に接触感染のリスクがあります。

ケアする対象者が一人であればあらかじめ予防衣を身に着けるべきですが、施設などで一度に複数の方にサービスを行うとなれば、現実的にはその度にエプロンなどを取り換えることは困難です。また、対象者はマスクを付けている状況ではないことが多いでしょう。

そこでまずは自身がマスクをしているか確認、次にアルコール製剤で手洗い、できたら正面から話を聞き必要なサポートをすることを伝え、そのあとは横からあるいは少し後ろから寄り添いながらケアをするようにします。これらは介護者がケアを必要とする方に病気をうつすリスクを減らすための行動です。

仮に施設内で集団感染の恐れがある場合は濃厚接触者となることを避けるため、保健所等の指導に従い、ガウンの着用、目の防護すなわちゴーグルをすることが必要です。手袋も着用し、ケアが終わったら取り外し手洗いをするようにしましょう。自らの身を守ることと施設内で感染を拡げないための注意が必要です。

6 ヘルパーさんの支援を受ける場合

ヘルパーさんに介護や支援をいただく方もいると思います。体調の悪い方や、熱のある方、濃厚接触者となってしまった方はヘルパーとしてお手伝いいただくわけにはいきません。ヘルパーさん自身にも健康管理をしっかりお願いしましょう。またヘルパーさんの人手不足になる時があります。訪問介護ステーションだけでなく、医療機関などにも相談して支援のネットワークを活用することをお願いしましょう。



4. メンタルケア

新型コロナウイルスの流行が始まった2020年2月以来、様々な対策が打ち出され市民の生活様式が変わらざるを得ない状況になりました。このような生活そのものの変化、コロナにかかったら死んでしまうかもしれないという恐怖、経済的な困窮など今までに経験したことのない困難が世界中の人々に影響を与えています。このためストレスによる様々な障害をきたす方が少なくありません。メンタルケアを必要とする方が非常に多くなっています。

主なものは1) 反応性の不安や抑うつ、不眠2) 巣ごもりによるゲーム依存症など、3) 疾患の恐怖に対する過剰な反応としての強迫行為や衝動行動、4) 自らの不安の投影として子供が精神的に異常をきたしているという錯覚、5) 不登校、社会生活の破たん、6) 統合失調症の発症、などです。(参考資料9を参照)

保護者自身のストレスも当然増加します。お子さんの行動などが気になると、自ずとそれがお子さんにも伝わり、行動異常を取るようになっても不思議ではありません。例えば貧乏ゆすりなど常同運動の増加、夜驚症、チックなどです。成人では日常生活の能力が急に低下する方もいます。ウィリアムズ症候群の方では人一倍不安が強く出るので、他人が近づいたり、他人から話しかけられるのが怖くなるといった対人恐怖が尖鋭化することがあります。「あなたがしっかりとマスクをしていれば大丈夫」など安全を保障する行動を身につけさせると良いでしょう。プラダー・ウィリー症候群の方ではしばしば、感染対策ルールの徹底を他人に強く求める態度をとることがあり、施設内で紛争を引き起こす元凶になる場合があります。

精神の健康維持のために、いくつかアドバイスを挙げてみます。

① テレビを見ることを制限する

マスコミの過剰な報道などは大きな影響を与えかねません。政府や信頼できる番組からの情報発信に制限しましょう。視聴に時間制限をするとよいようです。

② 家庭内・施設内での会話にも注意しましょう

他人の話題であっても、不安をあおったり罹患者や疑わしい人を責めるような発言は有害です。「こうすれば大丈夫」「だからそうしようね」といった肯定的な発言をして、安心を引き出しましょう。

③ 早起き、規則正しい生活を心がけましょう

朝に外気を浴びることや太陽光を浴びることが人間の日内リズムの維持に必要です。

休校や休職などで自宅にいる時間が長くなる時は時間割のスケジュールを立てた生活を実践しましょう。

④ ゲームやYouTubeなどITメディアの利用も時間制限を行いましょう

長い時間を干渉されずに一人で過ごすようになると、時間の使い方がルーズになり、昼夜逆転など生活の乱れの元になります。家庭の中での生活時間のずれはコミュニケーションの欠如につながりかねません。家族個人のスケジュールを「同期」させる努力は必須です。

⑤ 肥満を避けるためには体操や運動をしましょう

散歩やジョギング、仲間と WEB で体操比べ（縄跳びでもリフティングでも、スクワットでも可）一人でやってもいいし、マスクをしている家族のそばでは大声を出してもいいでしょう。ストレス発散にはやっぱり歌や大声や運動です。

⑥ お話することは大切です

「あなたは独りぼっちではない、みんなとつながっている」 そんな気持ちを持てればどれだけ心強いでしょう！友人や家族と電話したり職場でお話することは大切です。マスクしていれば向かい合っちゃべっても問題ないです。



5. 考えてみたい習慣と対策

1 食事

新型コロナの感染は多くは食事の時の飛沫接触感染と考えられます。普通に食べているだけでも、おそらくテーブルや食材・食器はいくらか飛沫で汚染されるでしょう。声を出してお話するとさらに飛沫は増加します。向かいに座っている人だけではなく隣の人のお皿も危険です。新型コロナ感染の蔓延期には家庭内での感染が増えます。家族の誰かが感染者あるいは濃厚接触者とわかる前から未然に防ぐ用意が必要だと思えます。

食事の際に介助が必要なければ、少し離れて食卓に座りおしゃべりは食事が終わってからにしましょう。その時も不自然じゃない程度に距離を取りましょう。食事の時の沈黙が家族のコミュニケーションの喪失につながらないよう生活の中でそれを補う配慮や工夫を考えましょう。

ダウン症の人にとっては、このような生活習慣の変更は受け入れがたいものとなります。本人と相談し、本人を積極的なプランナーに加えることでやってみましょう。

2 手洗い

手洗いで大切なのは手洗い方法とタイミングです。

手指消毒剤という名の液体せっけんを用いて入念に 30 秒ほどあらい流水で流すのが良いです。家庭では朝起きた後 / 朝食前、トイレに入った後、帰宅した後、食事前です。その他手が汚れた後やペットに触った後などです。自宅外では公共の建物に入るとき入口にアルコールの消毒薬があればそこで手指消毒をしましょう。学校や職場では、そこに到着して仕事や勉強を始める前に手洗い、昼食の前、昼食の後、学校や職場を離れるときに手洗いをするとよいでしょう。病院に行った時も同じです。入るとき帰るとき病院の出入り口で手指消毒を行いましょう。できたら診察終了後に先生に手洗いをするところを見てもらえればパーフェクトです。先生には手が荒れていないか？マスクのせいで湿疹が増えてないかも見てもらうといいです。

3 濃厚接触者

「濃厚接触者」というのは感染しているリスクが高い人という意味です。厚生労働省のホームページの最新の定義によると

「新型コロナウイルスに感染していることが確認された方に対し①必要な感染予防策（手袋・マスク・ガウン・アイシールドまたはフェイスシールド）をせずに手で触れること②必要な防護具（マスク・アイシールドまたはフェイスシールド）をせずに対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1 m程度以内）で15分以上接触があった場合に濃厚接触者になると考えられます。その時の状況（大声を出したり歌を歌ったり、あるいは触れた後に手洗いをしたかどうかなど）も加味して総合的に判断されます」となっています。（参考資料 1）

このような厚生労働省の新しい定義には、同居者やクラスメートに罹患者が出た場合、自分は濃厚接触者となるのかどうか記載はありません。マスクをしていなければまず濃厚接触者となる可能性は高いと思います。濃厚接触者になれば、いろいろな制約が出ます。基本的に14日間の自宅待機と健康調査が必要です。状況にもよりますが、PCR法などの検査を受けることが勧められます。同じクラスや家族・同居人に罹患者が出たら、濃厚接触者とされるのはある程度は避けられないと思います。これは仕方ありません。

スーパーや喫茶店で働くなど、お仕事で人と接することのある人は、状況に応じてマスクとフェイスシールドやゴーグルをつけるようにすること、マスクをしていない人には15分以上接近しないようにすること、長くかかりそうなときは施設やお店の指導者に交代するなどの対応を取り、濃厚接触の基準に達しないようにすることが大事です。

4 万が一の準備

もし保護者であるあなたが新型コロナウイルスに罹患してしまったら、お子さんをどうしたらよいのか考えたことがない人はいないと思います。子供に障害があるとかないとかではありません。特にあなたが唯一の保護者だった場合どうしたらいいか…実はこの問題に関しては、厚労省をふくめて具体的な良い方法の提案はありません。ですから、自衛する準備が必要です。

① 万が一に備えて、お子さんの預け先を確保しておく（親・兄弟・親戚・友人等）

② 保健所に相談する、あるいは児童相談所、市役所 / 区役所へ相談する

（ア）入院が必要であれば、お子さんは誰かに預けるか、さもなければ濃厚接触者として保護入院とすることを検討する余地があります。

（イ）自宅療養であれば、お子さんは誰かに預けるか、それがだめで同居するなら感染予防の方法の指導を受け、濃厚接触者として行動することが義務付けられます。

いずれにしても万が一のことを想定して、あらかじめ準備をしておくことが必要だと思います。（参考資料 10.11）

6. 参考資料

1. 新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け） / 新型コロナウイルス感染症の予防法
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q3-3
非常に大きなページですが中ほどに予防法の Q and A が載っています。
2. 新型コロナウイルスとこども 東栄病院 菊田英明
北海道小児科医会会報 -SARS-COV2 pdf（私信ですので、希望の方がいれば PDF を送ります）
3. 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き・第3版
<https://www.mhlw.go.jp/content/000668291.pdf>
4. 特集 感染対策の考え方 天使病院 外木秀文
<https://www.tenshi.or.jp/column/%E3%80%90%E7%89%B9%E9%9B%86%E3%80%91%E6%84%9F%E6%9F%93%E5%AF%BE%E7%AD%96%E3%81%AE%E8%80%83%E3%81%88%E6%96%B9.pdf>
5. 新型コロナ どう守る？障害者の暮らし NHK ハートネット
<https://www.nhk.or.jp/heart-net/article/357/>
6. 自宅で生活する障害者のための感染予防のポイントと心構えで生活する障害者のための感染予防のポイントと心構え NHK ハートネット
<https://www.nhk.or.jp/heart-net/article/366/>
7. 新型コロナで生活に困ったら <# 新型コロナあなたの不安 vol 1 障害者編> NHK ハートネット
<https://www.nhk.or.jp/heart-net/article/338/>
8. 介護職員のためのそうだったのか！感染対策！ 聖路加国際大学 山田雅子
<https://www.youtube.com/watch?v=gSgft2xPMVc>
9. 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行歌におけるメンタルヘルス対策指針 第1版 日本精神神経学会・日本児童青年精神医学会・日本災害医学会・日本総合病院精神医学会・日本トラウマティック・ストレス学会編
https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/COVID-19_20200625.pdf
10. 「新型コロナウイルスに関連した感染症」情報—電話相談の現場からの発信—
https://www.hokendohjin.co.jp/news/20200415_covid_news/
11. 親が感染したら子どもは誰に？ 今から備えておくことは
<https://www.asahi.com/articles/ASN4S63VJN4RUTFL00K.html>