医療ルネサンス №7706　コロナ 家庭内感染 1/4

7歳次男発熱「陽性」判明

フーッ！　次男が食卓に身を乗り出して、ケーキのろうそくを吹き消した。７歳の誕生日祝いをした１月22日夜。この時はまだ、自分たち家族が次々と新型コロナウイルスに感染していくとは考えていなかった。

発熱が分かる直前、誕生日ケーキのろうそくを吹き消す次男

次男に用いた抗原検査キット。中央の判定部に青い線が２本出て「陽性」とわかった

最初の異変は、ケーキを食べ終えた後。「しんどい」。次男がもたれかかってきた。少し前まで走り回っていたのに、顔の血の気が引き、にこりともしない。体温を測ると38・3度。「コロナかな？」「まさか。そんなことないよ」。私(40)と夫(47)は、こんな会話を交わした。

誕生会には夫の両親も招いていたが、早々に引き揚げてもらった。いつも通り、次男を含む子ども４人を入浴させ、寝かしつけた。

私たちが当初、新型コロナ感染を強く疑わなかったのは、月に１度、39～40度の高熱が出る持病がある子だからだ。

翌朝、次男の体温は37・4度。のどが痛く「ゼリーしか食べられない」と言う。持病の時は、のどが腫れて、奥に白いうみがべったりくっついている。だが、このときは懐中電灯で照らしても、うみはなかった。発熱も持病の時よりは低く、症状はかぜ程度。かえって嫌な予感がした。

数日前から、次男の小学校でも新型コロナ感染の報告が出ていた。

「検査するか」。夫の言葉に正直、「面倒なことになったな」と思った。陽性なら、学校も、保育園も、仕事もどうなるのか……。

でも、検査することにした。夫は医療関係者で、私も病院や患者さんに取材する。感染した可能性があるかどうか、ハッキリさせておかねばならない。

手元にあった抗原検査キットを取り出した。細長い綿棒で、次男の鼻の奥の粘膜をグリグリとこすり取り、検査液に入れて５分待つ。その検査液を専用のスティックに２滴垂らす。規定の30分より早く、「陽性」を示す２本の線が現れた。

「コロナだったよ。マスクしよう」。次男に告げた。リビングで、長男(8)と額を突き合わせてゲームをしていたが、引き離して子ども部屋に連れて行った。

「コロナって死ぬの？」。親の慌てた様子に戸惑っていた。「大丈夫。寝てればよくなるから」と返すしかなかった。この２年、子どもなりに新型コロナを意識して生活してきたと思う。マスク着用も給食の黙食も受け入れてきた。「恐ろしい病気」と捉えていたのだろう。

次男だけでなく、私たち家族も濃厚接触者となり仕事や学校、保育園に行けなくなった。急に社会から孤立したような感じがした。

◇

記者が体験した「家庭内感染」の実態を伝える。

（影本菜穂子）

（このシリーズは全４回）

＊過去記事はヨミドクターで

過去のレシピ　よみうりグルメ部

きょうのひと皿

高野豆腐のふわふわつみれスープ

時間の目安 25分／熱量 249kcal／塩分 1.7g　（1人分）

＊材料２人分

高野豆腐１枚／鶏ひき肉100ｇ／タマネギ½個／溶き卵½個分／キャベツ２枚／ニンジン¼本／塩麹（こうじ）大さじ１と½杯／白ワイン大さじ２杯／粗びき黒コショウ少々

＊作り方

1. 高野豆腐に熱湯をかけて戻し、粗熱が取れたら、水気を絞り、握りつぶして細かくする。
2. タマネギ半量はみじん切り、残りは薄切り。キャベツは３cmの角切り、ニンジンは短冊切り。
3. （１）の高野豆腐とひき肉をよく練り混ぜてから、タマネギのみじん切り、溶き卵、塩、コショウ各少々、片栗粉大さじ１杯を加え、さらに練り混ぜる。
4. 鍋に水２カップ、白ワインを入れて煮立て、（３）を一口大に丸めて入れる。再び煮立ったらアクを取る。
5. タマネギの薄切り、ニンジン、キャベツ、塩麹を加え、10分煮る。黒コショウをふる。

藤井恵

の子

70代後半の女性。夫は他界しました。長年心を痛めていることがあります。

孫は嫁が浮気相手との間に作った子です。

っていこうと私は決心していました。しかし息子に対する嫁の態度があまりに冷たく、愛情が感じられません。なぜ私は息子の親として、孫が

医療ルネサンス No.7707 コロナ 家庭内感染 2/4

子どもの隔離 やはりムリ

自宅内でどう隔離すればいいのか――。次男(7)の新型コロナウイルス感染がわかると、私(40)と夫(47)は頭を抱えた。

2LDKに6人暮らし。長男(8)、長女(5)、三男(1)は元気そのものだが、濃厚接触者になるため外出できない。

パズルで遊ぶ子どもたち。次男が平熱に戻ると、家庭内隔離は曖昧になった

東京都のウェブサイト上の自宅療養者向けハンドブックを参考に、①次男は子ども部屋で過ごす。他の子どもたちはリビングで遊ばせる②次男と接するのは私だけに限り、お互いにマスクを着ける③食事は子ども部屋で一人で食べさせる④お風呂は最後⑤親が行う仕上げの歯磨きはしない――などのルールを決めた。

1時間に1度、次男のいる部屋の窓を開け、換気した。次男の熱は37度台で落ち着いていたが、漫画も読まず、ゲームもせず、うとうとしている。ゼリーや果物もほとんど口にしなかった。マスクをしている上に、のどの痛みで声がほとんど出ないため、体調を聞き取るような長い会話はできない。せめて隣にいて抱きしめてあげたいのに。親の方がくじけそうになった。

夜は、ドアノブなどを消毒、換気した上で、次男以外の子どもを子ども部屋で寝かせ、次男にはリビングの隅に簡易ベッドを用意した。マスクをしたまま寝るように言い聞かせて……。

しかし、我が家の〝隔離ルール〟は1日も続かなかった。

翌朝、目覚めると私の隣で次男がすやすやと寝ていたのだ。マスクもしていない。夜中に寂しくて、親の布団に入ってきたのだろう。兄が大好きな三男はさっそく次男を見つけて、じゃれついていた。

「やっぱりムリだったよね」。夫と顔を見合わせて苦笑いした。次男の安心しきった寝顔を見て、諦めと同時に、そばにいることにほっとする感覚もあった。

この日の検温で、長男は37・3度。もとから平熱の高い三男は37度ちょうど。

すでに誰かが感染していてもおかしくはなかったが、自治体のPCR検査をすぐには受けられず、他の家族の感染の有無がはっきりしない以上、次男の隔離は続けるしかなかった。

家にこもる日が続くと、家庭内隔離は次第に曖昧になっていった。3日ほどで熱が下がった次男が、ふらりとリビングに現れる。それを見つけた三男が後ろを追いかける。長女がこっそり子ども部屋に忍び込む。私たち夫婦が別室で在宅ワークをする間は、特に目が届かなかった。そのうち注意する気もうせていった。

次男の発熱から6日後の夕方、夫が急に「寒気がする」と言い出した。体温を測ると38・3度。私も体の節々が痛み、翌日発熱した。隔離を徹底できない中、ウイルスは確実に家族に広がっていた。

＊過去記事はヨミドクターで

きょうのひと皿 ナノハナとホタテの粒マスタードいため

動画はこちら

時間の目安 15分／塩分 2.5g
熱量 322kcal　（1人分）

✱材料２人分

ナノハナ１束(200ｇ)／ホタテ貝柱(刺し身用) ８個／タマネギ½個／粒マスタード大さじ１杯／白ワイン大さじ１杯／ハチミツ小さじ１杯

✱作り方

1. ナノハナは長さを半分に切る。タマネギは幅５㎜のくし切りにする。
2. ホタテ貝柱に塩、コショウ各少々をふり、小麦粉を薄くまぶす。
3. 粒マスタード、白ワイン、塩小さじ½杯、ハチミツを混ぜる。
4. フライパンにオリーブ油大さじ½杯を熱してホタテ貝柱を入れ、両面をこんがり焼いて、取り出す。

を足し、ナノハナ、タマネギをいためる。水大さじ１杯を加え、蓋をして１分、蒸しいためにする。

6. 蓋を取り、ホタテを戻して(３)を加

…活に

14歳の女子中学生。学級委員長、生徒会役員を務め、成績もオール5以外取ったことがなく、塾でもトップのクラスです。ほめられるとうれ

音楽・ラジオを聴いたり「ながら勉強」が多くなってきました。親に…ついて反抗してしま…ことも増え、「何と…しなければ」と焦っ

医療ルネサンス　No.7708　コロナ 家庭内感染 ③/4

支援断たれ 生活混乱

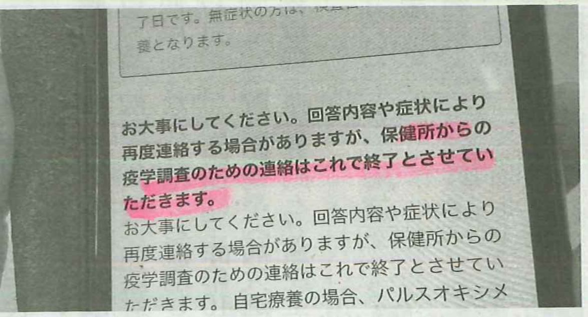
抗原検査キットで次男(7)の新型コロナウイルス感染がわかった1月23日、私たちは、東京都の発熱相談センターに10回以上電話をかけた。だが、「かけ直してください」というアナウンスが繰り返し流れるだけだった。

この日は日曜日で、区の保健所は電話対応しておらず、都のセンターにかけるしかなかったが、感染者が急増していた時期で回線がパンクしていたようだ。

濃厚接触者となった家族のPCR検査はいつ、どこで受けられるのか、聞きたかった。

翌24日朝から保健所に電話をかけ、ようやく昼頃に通じたが、担当者は「区のPCR検査は3日後まで予約が満杯。急ぐなら民間の検査を受けてみては」と言うだけ。突き放されたような気がした。

国の感染者情報システム「HER－SYS（ハーシス）」には、夫の勤め先の医療機関を通じて、23日に次男の情報を登録した。翌日になって、保健所からのメッセージがスマートフォンに届いたが、内容は症状に関するアンケートのみ。



記者自身の感染情報を登録した後、保健所から来たメッセージ

回答すると、「お大事にしてください。疫学調査のための連絡はこれで終了とさせていただきます」と表示された。体調に不安があるときは、自分から都や区の窓口に連絡するよう求めていて、その後、安否確認などの連絡が来ることはなかった。

家族全員が濃厚接触者となり買い物も困難なので、区に食料支援を申し込んだが、その返答もない。

正直、放置されていると感じ、心細くなった。

次男の感染判明から1週間で、長男(8)、長女(5)、三男(1)、夫(47)、私(40)へと、家族全員に感染が広がった。幸い6人とも、市販の解熱剤を飲むだけで4、5日で軽快した。

ただ、軽症で済んだとはいえ、私たち夫婦が発熱とだるさで動けなかった数日間は混乱した。子どもたちがケンカしても、喉が痛くて声を出して止めることができず、絶えず泣き声で騒々しかった。子どもがこぼした食べ物で床はベタベタ。洗濯物が散らばり、ゴミ箱があふれた。

そもそも、共働きの私たちは、保育園や学童保育、ベビーシッター、祖父母など、多くの人たちに支えられて生活を維持している。だが、家族が新型コロナに感染した途端、そうした支援がことごとく断ち切られてしまった。

なんとか乗り切ることができたが、私たち親が急変したら、どうなっていただろう……。子どもたちの世話は誰がするのか。行政も医療機関も逼迫（ひっぱく）しているが、SOSを出したとき、すぐ応えてもらえるのだろうか。

そんな疑問や不安を感じながら、家庭内感染に翻弄（ほんろう）された2週間だった。

＊過去記事はヨミドクターで

過去のレシピ　よみうりグルメ部

きょうのひと皿　ナガイモのチーズガレット

時間の目安 20分／熱量 391kcal／塩分 2.0g　（1人分）

＊材料２人分
ナガイモ300ｇ／タマネギ¼個／ピザ用チーズ60ｇ／サニーレタス２枚／卵２個／粗びき黒コショウ少々

＊作り方
1. タマネギは薄切り、ナガイモは皮をむき、長さ５～６cmの細切りにする。
2. ボウルに（１）、小麦粉大さじ２杯、塩、コショウ各少々を入れて混ぜる。
3. フライパンに油小さじ１杯を熱し、卵を割り入れて焼く。塩、コショウ各少々をふり、取り出す。
4. 直径20cmのフライパンに油大さじ１杯を熱し、（２）の半量を広げ入れ、チーズをのせ、上に残りの（２）をのせる。ヘラで押し、ナガイモがくっつ

5. 返してこんがり焼き色が付くまで焼く。４等分にする。
6. 皿に（５）を盛り、（３）をのせ、一口大にちぎったサニーレタスを添える。粗びき黒コショウや塩少々をふ

…ぜ負担

父方の祖父母を介護している20代の男子学生。精神的に参ってしまいそうだったのですが、2人そろって入院。施設入所が決まりそうで

はず。ですが生活費とし
私が父に100万円
ど用立てたことが
り、まだ返してもら
ていません。
普通、親の介護費

医療ルネサンス No.7709 コロナ 家庭内感染 4/4

子どものストレスに配慮

Q&A

子どもが新型コロナウイルスに感染し、自宅療養する場合の注意点について、子どもの感染症に詳しい新潟大小児科教授の斎藤昭彦さんに話を聞いた。

新潟大小児科教授
斎藤昭彦さん

1991年、新潟大医学部卒。国立成育医療研究センター感染症科医長、米カリフォルニア大サンディエゴ校小児感染症科准教授などを歴任。2011年から現職。

——注意すべき症状は。

「多くの子どもは軽症で済みますが、肩で息をしたり、呼吸が速かったり、息苦しそうな時は、肺炎になっている可能性があります。けいれんがある時や水分が取れない時も危険なので、すぐ受診してください」

「オミクロン株の登場以降は、のど奥が腫れ、気道が狭くなって呼吸苦を招くケースも目立ちます。『クループ』と呼ばれます。息を吸う時にヒューヒューという音が出たり、ケンケンと高い音のせきをしたりすると要注意です」

——他の家族との隔離はどうすればいいですか。

「年齢にもよりますが、家庭内での隔離は極めて難しいでしょう。親も子もマスクを着けるのが最も効果的ですが、小さい子どもの場合は無理に着ける必要はありません。特に2歳未満は窒息の恐れがあるので、着けない方がよいでしょう」

「子どもの発熱やせきは2~3日で治まることが多いのですが、この期間が最も感染させるリスクが高まります。会話した時、せきやくしゃみをした時は意識して換気するようにしましょう」

——回復後の注意点は。

「感染の2~6週間後に再び高熱が出て、目が真っ赤になるなどの症状が出るケースが、ごくまれにみられます。『小児多系統炎症性症候群』といい、心臓の働きが低下する場合もあります。しばらくは体調の変化に気を配りましょう」

◇

感染した子のメンタルケアについて、慶応大小児科・精神保健班長、鴇田(ときた)夏子さんに聞いた。

慶応大小児科・
精神保健班長
鴇田夏子さん

1996年、昭和大医学部卒。2013年から現職。慶応大病院周産期・小児医療センターで、トラウマを抱える子どもと家族の支援にあたる。

——子どもの心の変化で気をつけることは。

「感染により強いストレスや不安を感じた子どもは、赤ちゃん返りや甘え、悪夢など、さまざまな反応を示すことがあります。『家族を感染させてしまった』と自分を責める子もいます。親が『何があっても守る』『あなたは悪くない』というメッセージを伝えることが大切です。慣れ親しんだ遊びが心を解きほぐすことにつながります」

「幼い子を親から引き離す隔離は、孤独な体験として心に傷を残すため、避けた方がよいと考えます」

「家に閉じこもる生活は、大人にもストレスになるため、家庭内でトラブルが起きやすくなります。家族が互いの気持ちを伝え合い、ストレスをためこまないようにすることが大事です。それが子どもの安心につながります」

（影本菜穂子）

（次は「多発性硬化症」）

過去のレシピ よみうりグルメ部

きょうのひと皿

サワラの竜田揚げ

時間の目安 20分／熱量 382kcal／塩分 0.7g （1人分）

＊材料２人分

サワラ２切れ（200ｇ）／ショウガ汁小さじ１杯／サツマイモ（小）１本（200ｇ）／シナモンパウダー小さじ¼杯

＊作り方

1. サツマイモは皮付きのまま、厚さ1.5cmの輪切りにして、たっぷりの水にさらす。
2. サワラは４等分のそぎ切りにする。
3. ショウガ汁、酒小さじ１杯、しょうゆ同２杯を混ぜ、サワラにまぶし、10分おく。
4. シナモンパウダー、砂糖小さじ１杯を混ぜ合わせておく。
5. 鍋で160℃に熱した揚げ油に、水気をしっかり拭いたサツマイモを入……が通るまで揚げて、取り出す。熱いうちに（４）をまぶす。
6. 油を180℃にし、サワラの水気を拭いて片栗粉適量を薄くまぶし入れて、２分ほど揚げる。
7. サワラ、サツマイモを盛り合わせる。

……けぬ

60代の男性会社員。ルールを守らない人を見ると心穏やかでいられません。電車内で大きなバッグを背負い、周りが迷惑しているのに涼しい……して話し続けていました。バス停で待っていた時に、中年男性がたばこの吸い殻を地面に捨てました。「その場所は灰皿なのですか」と言うと……