「インフルエンザやその他の呼吸器ウイルス感染症に罹患した小児および青少年の家庭でのケアと予防」

アジア小児感染症学会による、親、子供、妊婦、慢性疾患患者や高齢者、そしてその介護者への共同アピール **アジア太平洋小児科学会**、**香港小児免疫学・アレルギー・感染症学会**、**香港中医学会**、**香港感染症学会**、**香港微生物学・感染症学会**、**林子源大衛立法会議員（医療担当）**、**陳海彦立法会議員（選挙委員会担当）**、インドネシア**小児科学会**、**マカオ小児科学会**、**香港中文大学健康教育・健康増進センター**、**マカオ普遍健康医療発展協会**、**香港産婦人科学会**、**香港医師会医師会**、**香港看護学院**、香港小児**看護学院**、**香港小児看護協会**、**香港助産師協会**、**香港小児・思春期皮膚科学会**、**香港学校看護協会**、**アジア医療専門家アカデミー**、**香港幼児教育者協会**、**シルバライダーズ**

インフルエンザおよびその他の呼吸器ウイルス感染症の感染経路と潜伏期間：

空気感染、**飛沫感染**、**接触感染**によって広がります。インフルエンザやその他の呼吸器ウイルス感染症の**症状は**、 ウイルスに曝露してから**2～8日後**。

インフルエンザやその他の呼吸器ウイルス感染症の**症状**：

インフルエンザやその他の呼吸器ウイルス感染症の主な症状は、**発熱**、**咳**、**鼻水**、**喉の痛み**、悪寒、**悪寒**、**吐き気**、**嘔吐**、**下痢**、**倦怠感**、**頭痛です**。

インフルエンザウイルスやその他の呼吸器ウイルスは、重度の呼吸器感染症を引き起こす可能性があります。肺に侵入すると、「**急性肺炎**」を引き起こす可能性があります。患者は呼吸困難に陥り、チアノーゼや息切れを起こします。「**急性脳症**」は、ウイルスが中枢神経系に侵入し、それに続く炎症反応によって引き起こされる重篤な神経疾患です。症状には発作や意識障害などがあり、急速に悪化し、患者は急速に昏睡状態に陥り、死亡する可能性があります。たとえ患者が幸運にも回復したとしても、広範囲にわたる多臓器障害と生涯にわたる神経学的欠損が残り、長期の治療とリハビリテーション療法が必要になります。場合によっては、インフルエンザやその他の呼吸器ウイルス感染は、心筋の炎症である「**心筋炎」を引き起こし、致命的となる可能性があります。**

現在の科学文献に基づくと、**高リスクグループ（乳児、幼児、妊婦、高齢者、慢性疾患患者、 インフルエンザウイルスに感染した人（特に先天性または後天性の免疫不全症を持つ人）**は、重症化しやすく、入院や集中治療室への入院に至りやすく、残念ながら死亡するケースも見られます。子どもたちは学校や地域社会において、頻繁かつ密接な社会的接触や集団活動を行うため、インフルエンザウイルスやその他の呼吸器ウイルスが容易に拡散する可能性があります。また、子どもたちがウイルスを家庭に持ち帰り、リスクの高い家族に感染させることもよく知られています。

家庭でのケアに関する推奨事項：

1. 感染症状の発現：
   - 親/保護者は、子供が**感染の症状を示し始めた日時を記録し**、状態を評価できるようにする必要があります。

2. 定期観察：
   - お子様の**体温を測定し、記録します**。
   - **量**を記録する **口腔内の水分と食物の摂取量、排尿と排便の頻度**。
   - 咳、鼻水、喉の痛み、倦怠感、嘔吐などの**新たな症状**に注意してください。
   - 顔色が悪くなったり、呼吸が困難になったり、混乱したりするなど、子供の状態の**悪化を示す症状**には**十分注意してください。**
   - 以下のグラフは、さまざまな年齢層における**安静時の心拍数と呼吸数の平均を示しています**。

年	心拍数 / 分	年	呼吸数/分
生後0～1ヶ月の新生児	100～ 190	新生児	3 0-60
1～11ヶ月の乳児	90～ 160	1～11ヶ月の乳児	30～ 60歳
1～2歳のお子様	8 0-130	1～2歳のお子様	2 4- 40
3歳から4歳のお子様	8 0-120	3歳から5歳までのお子様	2 2- 35
5歳から6歳のお子様	7 5- 115	6歳から12歳までのお子様	1 8- 30
7歳から9歳までのお子様	7 0-110	13歳から17歳までの子供	1 2- 16
歳以上の子供	6 0-100		

3. 体温を測定して記録します（正常な体温は36.5～37.5℃です）。
   - 耳式（鼓室式）体温計を使用して**子供の体温を記録します 4時間ごとに**。
   - 額を触って体温を測定するのは、極めて不正確で信頼性に欠けます。
   - 親や保護者は、子供の発熱、頭痛、喉の痛みを和らげるために**適切な量のパラセタモールを使用することができます。**

4. 食事、水分摂取、休息：
   - 新鮮な野菜や果物をもっと食べ、水をもっと飲み、定期的に運動を続けることで　　**健康的なライフスタイル**を維持してください。
   - **十分な休息と睡眠を**とることを忘れないでください。これらはすべて、インフルエンザやその他の呼吸器系ウイルスに対する体の免疫力を高めるのに役立ちます。

5. 子供の個人衛生：
   - 両親や保護者と子供は**家にいて**、 他の家族から離れて。
   - 交差感染の可能性を減らすために、**保護者はサージカルマスクを着用し、子供が適切なサイズのマスクを着用できるように手伝う必要があります。**

     - ✧ 米国疾病予防管理センターの推奨によれば、 **2歳以上の子供は**、インフルエンザやその他の呼吸器ウイルス感染から自分自身と他人を守るためにサージカルマスクを着用することができます。
     - ✧ マスクは口と鼻をしっかりと覆う必要があります。
     - ✧ 使用済みのサージカルマスクは折りたたんで蓋付きのゴミ箱に捨ててください。捨てた後は両手をよく洗ってください。
     - ✧ 慢性疾患や障害を持つ人の介護者は、以下の点を考慮して、サージカルマスクの着用が適切かどうかを判断する必要があります。
       - ■ その人のセルフケア能力。
       - ■ サージカルマスクの着用が呼吸と吸啜を制限するかどうか 能力;
       - ■ サージカルマスクに唾液が垂れすぎて、 呼吸;
       - ■ 緊急時に、個人が介助なしですぐにサージカルマスクを外すことができるか、または介護者がサージカルマスクをすぐに外すのを手伝うことができるか。

   - **お子様に個人衛生を守り**、こまめに手を洗うように教えてください。食事の前後、トイレの使用後、汚れた物に触れた後は、石鹸と流水で両手を少なくとも20秒間洗ってください。指、親指、手首も忘れずに洗ってください。
     - ✧ 手洗いができない環境で、手が目に見えて汚れていない場合は、親/保護者と子どもが70～80%のアルコールベースの手指消毒剤を使用して手を洗う必要があります（アルコールは、ライノウイルス、エンテロウイルス、アデノウイルスなどのエンベロープを持たないウイルスの消毒には効果が低いことに注意してください）。
     - ✧ 手をよく洗う前に、目、鼻、口に触れないようにしてください。

   - 子供が使用するトイレは、1:49 に薄めた家庭用漂白剤で定期的に清掃する必要があります。

- 咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーで口と鼻を覆い、ティッシュを蓋付きのゴミ箱に慎重に捨て、その後に手をよく洗うように子供に教えましょう。

6. 家庭衛生：
   - **家の中では換気をしっかり行いましょう**。換気を良くすることで、空気中のウイルスを効果的に室内から排出できるため、窓を頻繁に開けましょう。HEPAフィルターはウイルスのろ過に役立ちます。
   - お子様には、専用のカトラリー、グラス、マウスウォッシュカップ、歯ブラシ、タオルを用意してあげましょう。インフルエンザなどの呼吸器系ウイルス感染症にかかっているお子様は、他の子供や大人と私物を共有しないでください。

   - 毎日、1:99 に薄めた家庭用漂白剤で家を掃除してください。
   - 1:49に薄めた家庭用漂白剤を使って、お子様のおもちゃを毎日丁寧に洗浄してください。お子様のくしゃみや咳による分泌物で汚染された物も、1:49に薄めた家庭用漂白剤で消毒してください。
   - ウイルスの拡散を防ぐために、U字型の排水口に定期的に水を満たしておいてください。

7. インフルエンザおよびその他の呼吸器ウイルス感染症の自然経過：

   - 、保護者の方は落ち着いてください。発熱は2～3日ほど続き、その他の症状は通常1週間以内に治まります。
   - 抗ウイルス薬を服用する際には医師のアドバイスに従ってください。病気の重症度を軽減する効果を最大限に得るために、できるだけ早く、できれば症状の発症後 48 時間以内に投与する必要があります。
   - 発熱やその他の症状が続く場合は、かかりつけの医師に相談してさらにアドバイスを受けてください。

8. すぐに医師の診察が必要となる**警告サイン**は何ですか?

   - **呼吸困難、唇の青白さ、胸痛、心拍数の上昇、突然の意識変化や混乱、高熱の持続、経口摂取不良、けいれん**などの症状がみられる場合は、**直ちに救急車を呼んで病院へ連れて行ってください**。

9. インフルエンザウイルス感染症に対するワクチン接種：
   良好な個人衛生習慣と環境衛生習慣を維持することに加え、**インフルエンザワクチン接種を受けることは、インフルエンザ感染後の重症化や入院を防ぐ最も効果的な方法です**。インフルエンザウイルス感染後の重症化や入院を防ぐために、高リスク者は季節性インフルエンザワクチン接種を受ける必要があります。ワクチン接種は、死亡率や回復後の後遺症を大幅に低減することもできます。

乳幼児、小さなお子様、そして青少年は、各家庭の大切な一員であるだけでなく、社会の未来を支える主力です。**私たちは、一人ひとりの子どものかけがえのない価値を心から大切にし、その健康を守り、健やかに成長できるようにする責任を負っています**。保護者の皆様は、科学的な観点からワクチン接種のメリットを重視すべきです。**ワクチン接種は、乳幼児、小さなお子様、そして青少年の健康と命を守るためのものです**。季節性インフルエンザワクチンは臨床的に非常に有効であり、重篤な副作用はまれであることが科学的データによって証明されています。私たちは、国民の皆様、特に保護者の皆様に、現在のインフルエンザの流行を防ぐため、乳幼児、小さなお子様、そして青少年に2025/26年季節性インフルエンザワクチンをできるだけ早く接種していただくよう、心から呼びかけます。ご不明な点がございましたら、かかりつけ医にご相談ください。

参考文献:

2025年10月19日

1. **インフルエンザの感染経路**、米国疾病予防管理センター（CDC）。https ://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm

2. **生理学的変数の許容範囲**。臨床実践ガイドライン。メルボルン王立小児病院。https ://www.rch.org.au/clinicalguide/guideline_index/Normal_Ranges_for_Physiological_Variables/

3. スザンナ・フレミング、マシュー・トンプソン、リチャード・スティーブンス、カール・ヘネガン、アネット・プリュッデマン、イアン・マコノキー、ライオネル・タラセンコ、デイヴィッド・マント (2011).**出生から18歳までの小児における心拍数と呼吸数の正常範囲：観察研究の系統的レビュー**. ランセット誌, 377(9770), 1011 – 1018. doi:10.1016/s0140-6736(10)62226-x

4. ハーバート・A、ピアーン・J、ウィルソン・S.**小児の呼吸数の正常パーセンタイル - 光センサーによる基準範囲の決定**. Children (Basel). 2020;7(10):160. 2020年10月2日発行. doi:10.3390/children7100160

5. **お子様の心拍数は健康ですか？**ダラス小児医療センターhttps://www.childrens.com/health-wellness/is-your-childs-heart-rate-healthy

6. UpToDate。**小児の呼吸数と心拍数の年齢別の下限値、正常範囲、上限値**。https ://www.uptodate.com/contents/image?imageKey =EM%2F78097 #！

7. **乳児と小児のバイタルサインについて知っておくべきこと。**クリーブランドクリニック。https ://health.clevelandclinic.org/pediatric-vital-signs

8. David C Lung、Mike YW Kwan、CB Chow。 **SARS-CoV-2の空気感染：学校再開に向けた換気改善戦略**。 香港Med J 2021; 27:Epub . https://doi.org/10.12809/hkmj215122