

基礎から学ぶ 障害と医療



第1回 新型コロナウイルス感染症と 小児のメンタルヘルス

第2 北総病院児童発達支援施設かざぐるま
小児神経科医師

鈴木文晴



はつごう

1月号から3回連載で新型コロナウイルスを中心に感染症を学びます。初回はコロナウイルス感染症が子どもたち、特に障害を有する子のメンタルヘルスに影響する問題をお話しします。

学齢児の場合

2019年度3学期から2020年度

様の経験はありましたが、今回は休校期間が長く、外出規制や旅行規制も実施されたため、より強く影響が出たと言えます。

知的障害児・者の入所施設の場合

知的障害児・者の入所施設では、コロナウイルス感染症対策として、ご家族の面会制限や入所者の外出制限が実施されました。

このため施設内で単調な生活がくり返されることになり、彼らは先の学齢児童同様にイライラをため込んでしまったり時には乱暴な行動として気持ちをあらわすことが増えました。これまでの定期的なご家族の面会や外出は、日々の暮らし



新学期にかけて、コロナウイルス感染症対策のため学校が長期間休校しました。その結果、子どもたちの心理面にどのような影響が出たでしょうか？

- 登校できない
- 友人に会えない
- 公園に行けない
- 運動できない
- 家にこもってお菓子を食べるか、ゲー

のなかでの貴重な楽しみ・気分転換策だったことが証明されました。

実は自分も…

社会人も同じです。

在宅勤務

← 仕事に集中できない、イライラする

← 昼間でも家族みんなが家にいるので家族間のトラブル発生

という現象がマスコミで報告されました。かく言う筆者も、在宅勤務・テレワーク授業・テレワーク会議をくり返し、大好きなローカル線探訪+ローカルグルメもできない——その結果、集中力・緊張感が続きませんでした。やっていた大学の仕事も面倒になってしまい、「コロナ退職」しました(ごめんなさい)。

今年度に開催されたオリンピックTOKYO2020が1年延期されたため集中力が続かず、結局参加を辞退した外国のアスリートもいると報道されました。人間はかくも環境の変化に弱い存在なのです。

← ムをやるしか時間の過ごしようがない
肉体的疲労が少なくエネルギーがあまってしまうイライラする
行動面で荒れる
夜になっても寝つけず、睡眠リズムが後ろにずれて夜更かし朝寝坊タイプになる
体重が増加する(俗にコロナ太り)

← という現象が生じたのです。このことは、学校に登校し学習や運動をする、放課後や休日は友人と遊ぶ、公園などで体を動かす、というこれまでのルーチンが、小児の身体・メンタル両方の健康維持に重要であることを示しています。これまでも夏期などの長期休暇時に同

コロナ禍の下での メンタルヘルス維持

← コロナウイルス感染症が今後どうなるか、現在国内外で開発中の新規ワクチンや治療薬が実用化され、より予防され、よりすみやかに治療できるのか、先行きは不明確です。

← 子どもたちの立場から見ると、登校や放課後デイなどの利用は、多少の制限はあるものの以前のようにできそうです。しかし集団での遊びの制限や旅行制限は当然継続されると思われます。

← 大人も子どもも適度に運動して適度に疲労し、夜は早めに床につき熟睡する、というのがメンタルヘルス維持のため重要です。このためには、早朝や夜間を利用しての自宅付近でのジョギングや公園遊び、また休日は人出の少ないところでハイキングや軽い登山などが現実的でしょう。

← 子どもは長時間自宅にこもってゲームに集中、ということがよくありますが、これはメンタルヘルスから見るとマイナスです。ゲームは前もって時間を決めておき、それ以上は遊ばないというルールをもつことも大切です。