

COVID-19禍での子どもの 食事

昭和大学医学部小児科学講座
水野 克己

本日の内容

新型コロナウイルス感染と母乳育児
コロナ禍での食事

新型コロナウイルス感染と母乳育児

- 新型コロナウイルスに感染したら母乳は与えてはいけない？
- 母乳自体に新型コロナウイルス感染の予防効果がある？
- 母乳バンクのドナーミルクは大丈夫なの？

母乳育児について

日本小児科学会 予防接種・感染症対策委員会

Q4. 母乳はやめておいた方がいいですか？

A: 母親が感染している場合は、接触や咳を介して子どもに感染させるリスクがあります。

母乳中からウイルス遺伝子が検出されたという報告はありますが、感染性のあるウイルスが母乳に分泌されるかどうか不明であり、母乳の利点を考えれば母乳をやめておいた方がよいということはありません。

続き

母親の病状や希望により以下の3つの方法が考えられる。

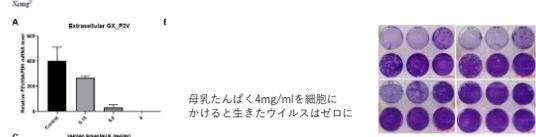
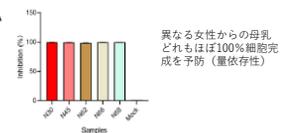
- ①授乳前の確実な手洗いと消毒、マスクを着用して直接授乳
- ②確実な手洗い、消毒後に搾乳をし、感染していない介護者による授乳
- ③（母乳の利点を説明した上で）人工栄養を選択する場合は人工乳を授乳。

母乳には新型コロナウイルスの複製を抑制する成分がある

bioRxiv <https://doi.org/10.1101/2020.08.17.254979>

The effect of whey protein on viral infection and replication of SARS-CoV-2 and pangolin coronavirus in vitro

Haiduo Fan¹, Yujiao Luo², Binbin Huang², Lijie Wang², Xiaojin Jia¹, Yongqian Chen¹, Yanju He¹, Yong Li¹, Hua Zhang¹, Yi-Hua Zhou³, Yiqiang Tang², Kunlun Xiao²



母乳バンクのドナーミルクは安全？

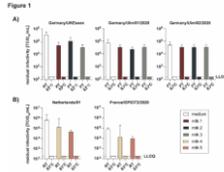
bioRxiv <https://doi.org/10.1101/2020.06.17.155689>

Hidden Partitioning Inactivates SARS-CoV-2 in Human Breast Milk

Ceras Concutimus¹, Thalga Gerd², Tou Laine Meier³, David Todd⁴, Adalbert Kowczyk⁴, Ulrike Dittmer⁵, Stefan Singer⁶, Jan Mikolaj⁷, Elke Steinhilber⁸, Jean A Miller⁹, Stephanie Pflieger¹⁰



母乳から感染することを心配して人工乳に変えるよりは低温殺菌処理を推奨している



ドイツ、フランス、オランダの新型コロナウイルス株を母乳に加えて62.5°C30分の低温殺菌処理をしたところすべての株で感染性は消滅していた

コロナ禍・・・ステイホームでの食事

ずっと家にいてメリハリのない生活

- 食事の時間がさだまらない
- テレビを見ながら、ゲームをしながら食事
- ずっと家にいるから運動しない

ストレス
過食・肥満
便秘
不登校

コロナ禍・・・ステイホームでの食事

ずっと家にいてメリハリのない生活

- 食事の時間がさだまらない→**一定の時間に食事を**
- テレビを見ながら、ゲームをしながら食事→**食卓に座って食べる**→**食べ物に集中することで過食を防ぐ**
- ずっと家にいるから運動しない→**適度な運動**

ストレス

エンジョイ クッキング

- これまで子どもと一緒に家庭料理を作る時間があまりなかった人も多かったかもしれない。
- 在宅勤務→家庭内で長い時間を過ごす⇒子どもと一緒に調理することで子どもに家庭の味を伝えることもできる
- プランターで野菜を栽培⇒野菜嫌いを克服？

過食・肥満

買い物にも行きにくい 子どもたちに何をあげればよいの？

- 果物・野菜：新鮮なものがよいが、難しければドライフルーツや缶詰の果物・野菜。砂糖、シロップ、塩、ソースなどがないものを選びたい
- 冷凍果物や野菜も長期間にわたって利用できる
- 全粒穀物 (whole grains)：全粒粉パン、玄米、全粒粉パスタ
- たんぱく質の豊富な食材：赤身の肉、豆、鶏卵など

過食・肥満

避けたほうがよい食材

- チップス、クッキー、アイスクリーム：ときどきならOKですが、毎日だめ
- 欲しがらないようにジャンクフードや甘いものは家の中に置かないようにしましょう
- ソーダ、ジュース、スポーツドリンクなど甘い飲料は特別な時にとっておく。水や牛乳を与えるように
- 加工食品や加工調理食品は便利だが、脂肪分、砂糖、カロリーがおおいかもしれない。より健康な食品を選ぶようにしたい。

おやつぱっかりほしがる・・・

- おやつ！おやつ！
- のべつ幕無しにおやつ

おやつぱっかりほしがる・・・

- おやつぱっかり→たまにおやつはよいが、基本は体によいスナックを与える
- のべつ幕無しにおやつ→1日3回の食事と1-2回のおやつ

便秘

ストレス

体を動かすこと

- 毎日、最低30分は体を動かすように勤めたい。可能であれば外に出て遊ぶ。散歩、ジョギング、自転車、ボールゲームなど
- ただし、2mの間隔をあけて遊ぶ。2歳をこえるまではマスクは着用しない。
- 屋内であっても体を動かす方法→ダンス、エクソサイズビデオ、オンラインクラスを取り入れる
- Stay homeであっても1日のスケジュールを決めて過ごすこと

コロナ禍・・・貧困での食事

子どもの現在と将来が、生まれ育った環境に左右されてはならない

- コロナ禍が苦境に陥りやすい低所得層の暮らしを直撃している。唐突な全国一斉休校は家庭に重い負担を強い、特にひとり親家庭へのしわ寄せは大きかった。オンライン学習の機器整備なども家計に左右される。

家庭でできること・発想の転換 社会資源の充実（こども食堂・宅配）

- コロナ禍で親だけでなくこどもたちにも精神的、肉体的影響がみられている。
- こどもの健康を守るために、両親へ適切な情報ならびに支援を提供していかなければならない。

こどもは国の宝