

なるほど!

健康講座

新型コロナウイルス後遺症(long-COVID)って何?



ハーモニークリニック
医師 渡邊 仁

日本国内で、新型コロナウイルスの感染者が初めて報告された2020年1月から3年以上経過しました。当初に比べると、感染予防の方法、治療方法、ワクチンなど新型コロナウイルスに立ち向かう多くの方法が分かって来ましたが、今回は、外来診療を行なっている時々悩んでいる方に出会う新型コロナウイルス後遺症についてお話しいたします。

▼▼▼**コロナ感染後症状が良くならない**
新型コロナウイルス感染症の症状である発熱・咽頭痛・咳・鼻水などの症状は、多くの方は数日から1週間程度で改善することが多いです。呼吸器症状に関しては数週間続く方もいらっしゃいますが、多くの症状は自然に軽快します。その一方で、4週間以上症状が続く方もおられます。新型コロナウイルス後遺症と言われます。

▼▼▼**症状**
新型コロナウイルス後遺症について国内・海外共に正確な症状の定義などは定められていませんが、代表的な症状としては疲労感、倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳、息切れ、記憶障害、集中力低下、頭

痛、嗅覚障害、味覚障害、下痢などの症状が報告されています。新型コロナウイルスに感染後、どのくらいの割合の方が長引く症状を経験するかと言うと、報告によりまちまちですが、倦怠感、息切れ、胸痛、咳、不眠の症状はコロナに感染した方の10%以上が経験すると言われています。

▼▼▼**治療**
残念ながら現在、新型コロナウイルス後遺症の症状に対して、効果が証明された治療薬はありません。経験的に咳止め・漢方薬などを用いて対症療法を行いながら経過を見ることが一般的となっています。

また、様々な症状に対して有酸素運動、呼吸練習、下肢筋力増強などのリハビリテーションが推奨されております。(図参照)

▼▼▼**今後のコロナウイルスとの付き合い方**
令和5年5月から新型コロナウイルス感染症が感染症法の5類の位置付けにな

り、物流や経済活動が活発になって、以前のような日常を取り戻しつつあること自体は喜ばしいことですが、5類になったからといって、ウイルスの感染力・病原性が変わる訳ではありません。ウイルスに感染することで辛い思いをする方や、後遺症に伴い長期に渡り社会活動が制限される方がいることも事実です。新型コロナウイルス感染症は罹患しないに越したことはありません。引き続き、年齢・基礎疾患に応じたワクチンの接種をしていくことや、多くの人が集まる場所や医療機関などではマスク使用などの感染対策を行なっていくことが大切だと思います。

歩行, ジョギング

修正Borgスケール3
%予備心拍30~40%、1日20分程度から
(能力に合わせて適宜増減する)

運動時心拍-安静時心拍
| 20-30% | 安静時心拍
%予備心拍 | 推定最大心拍

呼吸練習

腹式呼吸の指導
呼吸で軽く腹部を押し、
吸気で腹部が押し返すよう意識する

上半身のストレッチ

呼吸を止めずに、ゆっくり時間をかけて実施する

肩の挙上
肩を挙上し、おろす

体幹の回旋
呼吸に合わせて体幹を回旋する

体幹の側屈
呼吸に合わせて体幹の側面を伸展する

下肢筋力練習

8~12回/セットを1日3セット 週2~3回

股関節屈曲
股関節を屈曲し、
大腿を高く挙上する

ハーフスクワット
膝を屈曲、伸展する
(屈曲は可能な範囲で深く)

カーフレイズ
踵を上げ、おろす

(新型コロナウイルス感染症 診療の手引き 別冊罹患後症状のマネジメントより)