

コロナ後遺症の倦怠感、4割重症化 東京のクリニックが2年調査

2022/6/1 北海道新聞

疲労・倦怠感の目安となる「PSS」値	0	倦怠感がなく平常の生活ができ、制限を受けずに行動できる
	1	通常の世界生活や労働ができるが、倦怠感をしばしば感じる
	2	通常の世界生活や労働ができるが、全身倦怠感でしばしば休息が必要
	3	全身倦怠感のため月に数日は世界生活や労働ができず、自宅で休息が必要
	4	全身倦怠感のため週に数日は世界生活や労働ができず、自宅で休息が必要
	5	通常の世界生活や労働は困難。軽作業はできるが週に数日は自宅で休息が必要
	6	調子の良い日は軽作業ができるが、週の半分以上は自宅で休息している
	7	身の回りのことはでき介助も不要だが、通常の世界生活や労働はできない
	8	身の回りのことはある程度できるが、しばしば介助が必要。日中の半分以上は寝ている
9	身の回りのことはできず、常に介助が必要。終日寝ている	

※厚生労働省の資料を基に作成

新型コロナウイルスに感染した後遺症として倦怠（けんたい）感のある患者のうち、4割の人が世界生活が困難な状態まで重症化したことが、専門外来を開設するヒラハタクリニック（東京）の2年間の調査で明らかになった。医師は「無理なりハビリは逆効果だ」として、注意を呼び掛けている。

■生活や仕事に影響「無理なりハビリは逆効果」

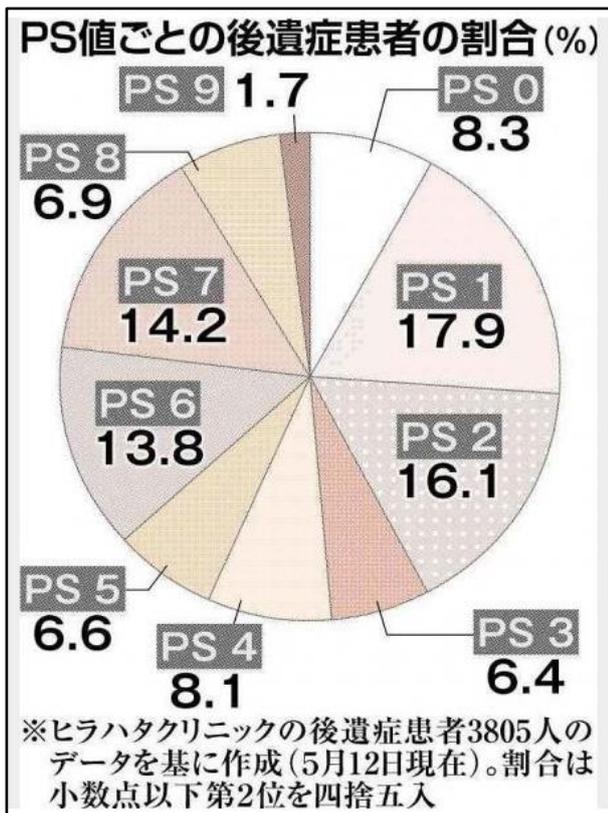
コロナの後遺症を発症する患者は、感染者全体の1～3割とされる。当初は味覚・嗅覚障害、脱毛などが目立ったが、次第に倦怠感や思考力の低下、頭痛などが多くなっているという。

原因や仕組みは、まだよく分かっていない。治療は薬による対症療法や、自宅でリハビリを行う生活療法に限られる。

同クリニック院長で内科医の平畑光一さん（44）は、コロナが流行し始めた2020年春、後遺症外来を開設した。オンライン診療も行っている。これまでに北海道を含む全国から約4千人が受診し、重症患者も少なくない。

倦怠感クリニックを受診した患者の9割が訴え、10歳未満を含む全年齢層に広がる。デルタ株まではワクチン接種による抑制効果が見られたが、平畑さんは「オミクロン株が主体になった今年1月以降、効果はあまり見られない」。





倦怠感や疲労感の目安は「PS」値で表現される。0～9の10段階で、数値が大きくなるほど症状が重い＝表＝。同クリニックの患者では、**症状が軽いPS 1と2を合わせて全体の34%を占める。**一方、**症状が重めのPS 6と7も計28%に上る＝グラフ＝。**

平畑さんによると、PS 4まで進むと、さらに症状が悪化する可能性がある。PS 6以上の場合、軽い運動をしたり軽いストレスがかかったりした後、数時間から数日後に強い倦怠感に見舞われる「労作後倦怠感」と呼ばれる状態になりやすい。**患者の4割近くはPS 6以上で、平畑さんは「寝たきりに近い状態になるなど、社会生活がほぼ送れない状態まで重症化する恐れもある」と指摘する。**

重症化すると完治は難しいといい、治療は「生活が楽にできるように改善する」ことが

目標になる。労作後倦怠感がある場合、体の許容度を越えた生活療法は逆効果となり、禁物だ。

しかし、患者の中には別の医療機関でリハビリとして散歩などをした結果、ほぼ寝たきりの状態まで悪化したケースもあった。平畑さんは「体がだるくなることは絶対にしない」「自分のペースで、だるくならない範囲で身の回りのことをする」ことを患者に強く促している。

後遺症が仕事に影響したり、休職を余儀なくされたりした患者も少なくない。平畑さんは「コロナの感染者には、2カ月は無理をさせないのが当たり前の社会になってほしい。」その上で「感染者も症状が軽いからと甘く見ず、予防対策を徹底してほしい」と訴える。診療で得られた知見や対処法は、ウェブサイト (<https://www.longcovid.jp/>) で発信している。

■WHOの患者向けガイド日本語版 勤医協札幌病院が作成

勤医協札幌病院（札幌市白石区）は、WHO（世界保健機関）がコロナ後遺症の患者向けに出した英語のリハビリガイドを翻訳し、日本語版を作った。同病院のウェブサイト (<http://www.satsubyo.com/important>) で公開し、他の医療機関なども利用できる。

ガイドはWHOの欧州地域事務局が手掛けた。医師の治療を補い、患者が生活療法としてリハビリを行うための指針を示した。運動の方法や息切れ、体の痛み、疲労感（けんたいかん）への対処法、嗅覚や味覚が低下している場合のアドバイスを実践的に説明している。

勤医協札幌病院は昨年11月、後遺症外来を開設。オミクロン株の流行で、受診者は今年に入って一気に増加し、3カ月間で100人を超えた。

診療を通じて指針の必要性を感じたため、院長の尾形和泰（かずひろ）さん（57）がWHOの承諾を得て日本語版を作成した。患者全員に配って、実践してもらっているとい

い、「効果もそれなりに出ているようで、役に立っている」（尾形さん）。

同病院では、倦怠感を訴える患者は全体の7～8割という。労作後倦怠感の状態と見られるのは1割ほどで、30代など比較的若い世代が多い。

尾形さんは「10日間の療養期間を終えた後、職場に復帰したものの、倦怠感が強くて仕事ができない人もいる」と説明。ガイドに基づき、無理をしない範囲でリハビリに取り組みよう勧める。（編集委員 塚崎英輝）