

# 新型コロナで増える後遺症、突然動けなくなる“クラッシュ”に注意 専門医に聞く原因と防止法

8/22 メ〜テレ



7月に第11波が到来した新型コロナ。毎年お盆明けに増える傾向にあるため、まだまだ予断を許さない状況です。感染者が落ち着いてくると増えてくるのが、新型コロナの後遺症。「クラッシュ」という深刻な後遺症について、専門医に聞きました。

新型コロナの感染回数と後遺症の割合を表したグラフには、1回感染すると後遺症を発症する

確率は14.6%、2回感染すると25.4%、3回以上感染すると37.9%。



感染回数が多くなるほど、後遺症の発症率も高くなることが分かりました。

これまで新型コロナの後遺症として、せき・たん・味覚・嗅覚障害などが挙げられてきましたが、これに加えて「クラッシュ」と呼ばれる症状があります。

新型コロナの後遺症、「クラッシュ」とはどのような

ような症状なのでしょう。

コロナの後遺症外来のある「柊みみはなのどクリニック」の内藤孝司院長にききました。

## 新型コロナの後遺症「クラッシュ」とは

新型コロナの感染回数と後遺症の割合（カナダ統計局、去年12月）

Q. 「クラッシュ」はどんな症状でしょうか

「一般的な医学用語ではないのですが、コロナの後遺症の患者さんがストレスを抱えたときに、急激に症状が悪化する方が一定数います。急に倦怠感とか疲労感が出てしまい、突然動けなくなるような症状。それを“クラッシュ”と表現しています」（柊みみはなのどクリニック大府柊山 内藤孝司院長）

どうして動けなくなるのか



クラッシュ(慢性疲労症候群)とは

「クラッシュ」とは、倦怠感など軽いコロナの後遺症が残っている中、仕事を頑張りすぎたり、激しい運動を続けたりすることで、ストレスが許容範囲を超えてしまい、ほとんど動けなくなり、3日以上寝込んでしまう慢性疲労症候群のことです。

Q. どうして動けなくなるんですか

「後遺症のメカニズムはまだわかっていないが、いくつかの原因は挙げられています。一つは、ミトコンドリアの機能不全。ミトコンドリアは細胞の発電所と言われ、エネルギー生産の場ですから、エネルギーが産生されなくなってしまうと、症状が悪化したり、回復に時間がかかる」(内藤院長)

後遺症を発症しにくくする方法は？

柘みみはなのどクリニック大府柘山 内藤孝司院長

さらに、新型コロナのウイルスが体内に長くとどまる人もいるようで、そういう人が無理に頑張りすぎると、動けなくなる後遺症「クラッシュ」を発症するといいます。

一番の対策は新型コロナに感染しないことですが、今やそれは現実的ではありません。では、後遺症を発症しにくくする方法はあるのでしょうか？

「体調を整えて、感染症にかかりにくくすることが大事。3食しっかり食べ、規則正しい生活を送る。今の時期だと水分をしっかりとることが大事です。コロナワクチンは一定数の効果があるので、それを打ったり、感染してしまったら、抗ウイルス薬のゾコーバやパキロビッドパックがあります。値段が高いのがネックですが、飲むと後遺症が30%以上低下するというデータもあるので、リスクを避けたい方は、服用されることをおすすめします」(内藤院長)

