

# 新型コロナ後遺症について思うこと

関町内科クリニック

申 偉秀

## ◆コロナ感染は終息し、ウィズコロナの時代になったのか？

2022年12月現在、国内では新型コロナウイルス感染症第7波がようやく落ち着き、次のコロナの感染拡大に加え、3年ぶりに流行が予想されるインフルエンザに備えてワクチン接種に余念がない時期かと思えます。2022年、国内のコロナ感染者数は激増し、11月上旬に2,250万人、死者47,000人(死亡率2.1%)とオミクロン株以降感染者数はそれ以前の10倍増えましたが、死亡率は5分の1程度に低下しています。

現在も高齢の方や基礎疾患のある方は重症化が懸念されるコロナですが、若年者の方の多くは、罹患しても比較的軽症で経過するようになり、「コロナはもうインフルエンザと同じに扱ってもよいのではないか？」との声も聞かれます。欧米ではワクチン接種をすれば日常生活の制限がなくなり、日本も経済と感染予防の両立を目指しています。しかしながら、感染者の増加とともに問題となっているのが、新型コロナウイルス後遺症（Long COVID）です。

## ◆新型コロナウイルス後遺症（Long COVID）とは？

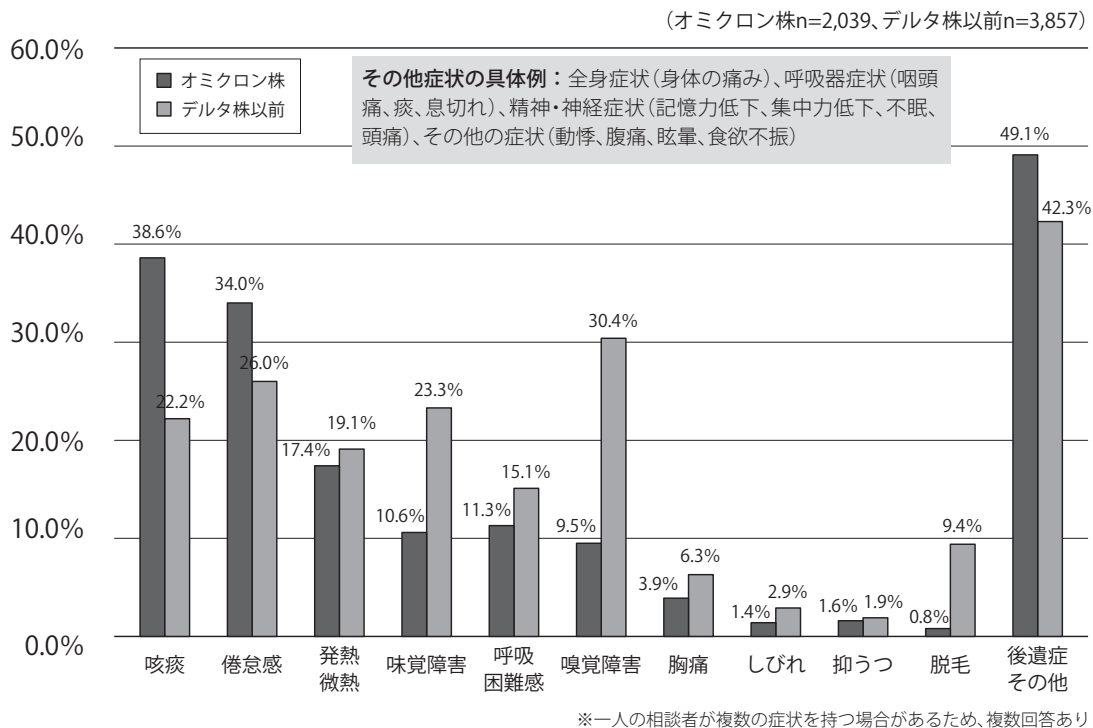
WHOはコロナ後遺症を、「新型コロナウイルス感染症の診断が確定している人、または感染の可能性の高い人が、発症から通常3カ月後に、少なくとも2カ月以上持続する症状を持ち、他の診断では説明がつかない場合」と定義しています。

国の調査によると主な症状は、1) 全身症状として倦怠感・関節痛・筋肉痛、2) 呼吸器症状として咳・喀痰・息切れ・胸痛、3) 精神・神経症状として記憶障害・集中力低下・不眠・頭痛・抑うつ、4) その他の症状として嗅覚障害・味覚障害・動悸・下痢・腹痛・脱毛・筋力低下などがあります。

2022年1-4月オミクロン株流行時にコロナ陽性が確定後に東京都に電話相談した2,039人中、咳が38.6%、倦怠感が34%おられ、2021年3-10月のときの咳22.2%、倦怠感26%より割合が増えています（図1）。コロナ後遺症患者さんを4,000人以上診ている平畑光一先生（ヒラハタクリニック

図 1

## デルタ株以前とオミクロン株流行時の後遺症状比較



出典：第88回 東京都新型コロナウイルス感染症モニタリング会議資料(2022年5月26日開催)

ク)によれば、コロナに罹患した方のうち約半数が半年後も上記の症状のいずれかを訴えており、多くの人は時間と共に改善が見られるが、感染者の1割くらいが外来での治療を必要としているということです。

また、フランスのデータで、Long COVID罹患の1年後に寛解を経験している率が15%であり、感染者が激増した今後、後遺症が大きな問題となることが考えられます。

### ◆コロナ後遺症専門外来では

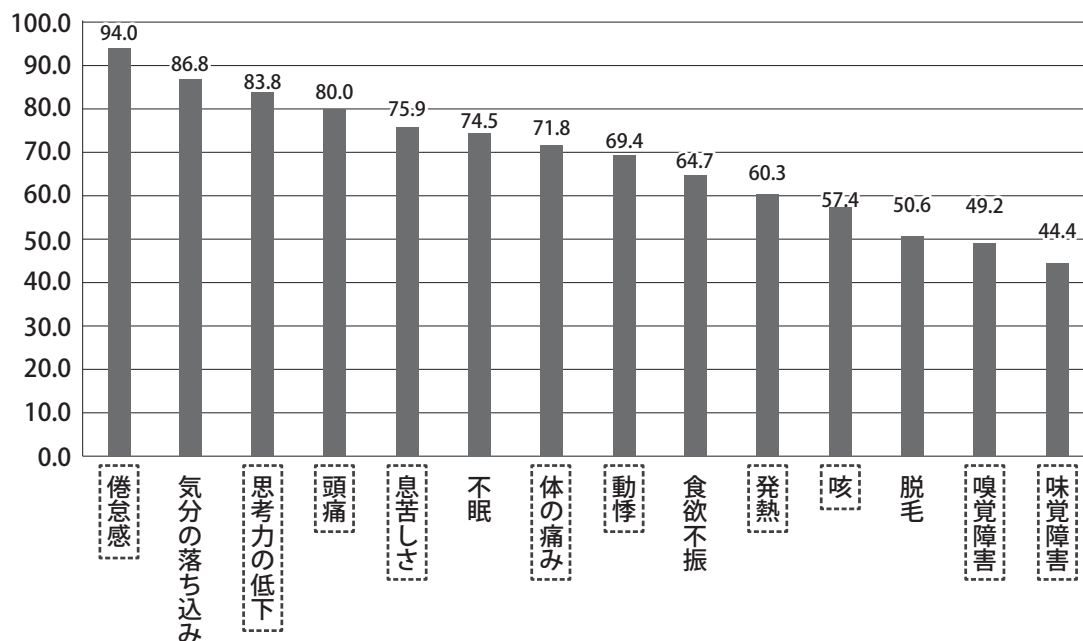
平畑先生は、「後遺症の長期化の傾向はオミクロン株でも同じであり、症状の重さもデルタ株のときと変わらない。寝たきりになったり、喘息のような症状が出たりすることもある」と指摘され、「感染時が軽症だ

ったから後遺症も大したことないと油断してはいけません。特に感染後の2カ月は無理をしないでほしい」と訴えています。

聖マリアンナ医科大学(神奈川)の後遺症外来では、他職種支援、上咽頭擦過療法(EAT、Bスポット療法)、経頭蓋磁気刺激療法などの治療をしています。後遺症の中でもブレインフォグ(認知機能や集中力が低下して、頭がはっきりしない状態)、労作後倦怠感(Post Exertional Malaise: PEM)などのため仕事や学校へ行けない状態で無理を続けると、「クラッシュ」して全く動けなくなる状態に陥ります。これを避けるために強い症状が出た場合は、しばらく(～数週間)仕事、登校を控え、しっかり休息

図2

## 上咽頭擦過療法(EAT)によるコロナ後遺症状の改善



出典：平畑 光一「診療所におけるコロナ後遺症診療の実際」

東京 iCDC 後遺症タスクフォースによる「後遺症オンラインセミナー(2022年7月31日開催)」から

数字は後遺症の頻度を、[ ] で囲みのある症状は EAT で改善した症状を示す

### 都立病院における コロナ後遺症相談窓口

新型コロナ後遺症の相談窓口が設置されており、受診などの支援を受けることができます。

- 大久保病院 ☎ 03-5273-7711 (代表)
- 大塚病院 ☎ 03-3941-3211 (代表)
- 駒込病院 ☎ 080-5933-4582 (直通)
- 墨東病院 ☎ 03-3633-6151 (代表)
- 多摩総合医療センター ☎ 042-312-9163 (直通)
- 多摩北部医療センター ☎ 042-306-3161 (直通)
- 東部地域病院 ☎ 03-5682-5111 (代表)
- 多摩南部地域病院 ☎ 042-338-5111 (代表)

\* 受付時間等はwebサイトでご確認ください。



をすることが勧められます。しかしながら都内では治療まで行う後遺症専門外来は少ないのが現状です。

#### ◆コロナ後遺症の治療は？

上述の平畑先生によれば、有効と思われる治療として、上咽頭擦過療法 (EAT、Bスポット療法)、漢方、鼻うがい (EATとの併用がお勧め)、BCAA、亜鉛、鍼灸、そして呼吸リハビリなどが挙げられ、EATにより主な後遺症のうち倦怠感、思考力低下、頭痛、息苦しさ、体の痛み、動悸、発熱、咳、嗅覚障害、味覚障害に効果が見られたとのことです (図2)。

したがってコロナ感染後に上記の症状が長引く場合は、都立病院後遺症相談窓口で

相談・受診し、他の原因を除外します。そして、脳疲労や労作後疲労が強い場合は、無理せずに当分の間しっかり休息を取り、必要に応じて都の相談窓口も利用してください。

そして各地域で上咽頭擦過療法を行う医療機関（耳鼻科が多い）や、コロナ後遺症を診療する医療機関を受診することをお勧めします。

※医療以外の相談窓口や上咽頭擦過療法を行っている医療機関、コロナ後遺症に対応している医療機関については、右記をご覧ください。

#### ◆終わりに

新型コロナウイルス後遺症は、多くは時間とともに軽減、消失していきますが、無理をしたりまたは一部では重症化して筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群様となり長期化する例がみられるため、早期の対応が必要です。病院として積極的に後遺症治療を模索している聖マリアンナ医科大学にない、都や国がコロナ後遺症の治療・病態解明を行う施設を設置することを強く希望します。

（しん・いす＝練馬区）

#### ● 医療以外の相談窓口

後遺症による失業、生活困窮等、医療以外の生活全般における相談窓口です。

心の相談・労働など各分野の相談窓口をまとめた「各種相談窓口リスト」もご活用ください。

\* 詳細はwebサイトをご覧ください。



#### ● 上咽頭擦過療法を行っている医療機関

上咽頭擦過療法（EAT、Bスポット療法）を行っている医療機関を調べることができます。



#### ● 都内の後遺症対応医療機関マップ

後遺症が疑われる場合は、無理な活動を避け、かかりつけの医療機関等にご相談を。

都内の後遺症対応医療機関が東京都HPに掲載されています。

\* 詳細はwebサイトをご覧ください。



#### <参考文献>

「新型コロナウイルスの後遺症について」：  
東京都福祉保健局  
[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryō/kansen/corona\\_portal/link/kouisyō.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryō/kansen/corona_portal/link/kouisyō.html)