

コロナ後遺症の実態と対処方法

ヒラハタクリニック
平畑 光一

2023年5月8日、新型コロナウイルス感染症は、感染症法の位置づけが「5類感染症」に変更されました。5類になったことで、「コロナは終わった」と思っておられる方がずいぶん多くなっているようです。テレビなどでも「コロナが明けて」とアナウンサーが言っていたりしましたが、ふたを開けてみれば、5類化以降、新型コロナによって亡くなった方は1年間で3万2,000人となり、インフルエンザの15倍であると報道されました。死者の多くが高齢者であったことから、「自分には関係ない。これからはマスクはしない」というネット上の意見も散見されましたが、まるで「高齢者は殺しても構わない」と言っているようで、非常に恐ろしいと思います。

新型コロナのもう一つの大きな問題が「コロナ後遺症」です。最も一般的な症状は激しい倦怠感、ブレインフォグ（思考力の低下等、脳機能の障害）で、最重症の方はトイレに行くこともできず、オムツをはいてお尻を拭いてもらう状態になります。

何の基礎疾患もない若い働き盛りの方が

一気にその状況になってしまうことも少なくなく、大変厳しい疾患と言えます。2023年発表の厚労省の調査¹⁾では新型コロナ感染後に後遺症になった割合が、成人で11.7～23.4%、5歳～17歳でも6.3%と報告されています。誰にとっても他人事ではありません。

Economist Impactという海外メディアに掲載された推計²⁾では、日本ではコロナ後遺症によって2024年だけで18億時間以上の労働時間が失われ、11兆円以上の潜在的成本（GDPの1.6%）がかかるとされています。実際、当院のコロナ後遺症患者さんの集計でも4,102人の労働者のうち、仕事を失った方が517人、休職まで追い込まれた方が1,635人。休みながら働いている方まで入れると約7割の方に「給料が減る影響」が出ています（表）。

「一度かかったけど何も起きなかったから大丈夫」と、思っておられる方もいらっしゃるかもしれませんが。しかしカナダ統計局の統計³⁾では、感染の回数が多いほど後遺症のリスクが上昇することが示されていま

表 労働への影響

株	労働者数	労働影響率	時短・在宅勤務など	通常時の半分未満の休み	通常時の半分以上休み	休職	解雇・退職・廃業
オミクロン	1,701	71.1%	113	61	60	762	213
オミクロン以前	2,103	67.0%	182	100	98	776	254
全体	4,102	68.6%	318	170	172	1,635	517

ヒラハタクリニックの患者データ
データ期間:2020/11/21~2024/8/19

- ▶ 労働に影響した人数:**2,812人**
- ▶ 労働者の**68.6%**に労働への影響が見られた。

す。1回の感染で後遺症になる確率が14.6%、2回の感染で25.4%、3回以上の感染ではなんと37.9%もの方がコロナ後遺症になってしまうのです。当院にも、複数回感染の後に後遺症になった患者さんがたくさん来られています。やはり感染しないに越したことはありません。

なお、新型コロナに感染した後に、できるだけ後遺症にならないようにするにはどうしたらよいのでしょうか。まずは2カ月間、無理をしないことです。当院の統計では、準寝たきり以上になる方のほとんどは、感染してから2カ月以内に準寝たきり以上になっています。仕事はしてもいいですが、長時間続けて作業をすることは避けてください。ポイントは疲れる前に休憩をとることです。疲れてから休むのでは遅いので、その点に注意してください。

もう一つは鼻うがいです。ウイルスを洗い流すことで、後遺症になる確率を下げるができる可能性があります。鼻うがいは後遺症の治療でも有効なことがあるツールですし、大きな副作用もなく、安価に利

用できますので、試す価値は十分にありません。また、抗ウイルス薬も後遺症の発症率を下げる可能性があるという研究結果が出ています。

新型コロナに感染した後、不快な症状が続いたらどうしたらよいか、についてですが、基本は既存の疾患でないか、しっかり検査をする必要がありますので、近所の医療機関を受診し、必要な検査を受けるようにしてください。その上で、大きな異常が何もなければ、コロナ後遺症を疑うことになります。

熱心に診てくださるコロナ後遺症外来が近くにあればいいのですが、残念なことに診療報酬上の特別措置が終わったことで、コロナ後遺症を診る医療機関は減り続けているのが現状です。患者は増え続けているのに、後遺症外来は減り続けているというのはなんとも歯がゆいことですが、「コロナは終わった」と思っている国民も報道関係者も医療従事者も多い現状では仕方がないのかもしれない。

モデルナ社の推計⁴⁾によれば、日本では

5,000万人以上の方が感染しているとされています。少なく見積もって10%がコロナ後遺症になっているとしても、500万人の患者さんがいることとなります。特效薬もなく、十分な数の後遺症外来もない現状においては、有効なセルフケアが重要とされています。

重症度別の運動療法、呼吸リハのほか、経絡やツボを利用したセルフケア情報など、多数の情報を <https://longcovid.jp> にて公開していますので、ぜひご参照ください（**22頁参照**）。感染後の疲労病態は「傷寒論」にも記載されており、東洋医学では古くから治療されてきたものです。特に、合谷・こうこく列缺・れっけつ外関がいかんといったツボや膀胱経という経絡を利用したセルフケアは（多少訓練が必要ですが）非常に多くの方が改善しています。

治療・セルフケアの開発は順調に進んでおり、これからもどんどん公開していきますが、何よりも大事なことは感染予防であることを忘れないようにしてください。

（ひらはた・こういち=渋谷区）

■ 参考文献

1)厚生労働省：新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の罹患後症状について（現状、研究報告、今後の厚生労働省の対応）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10906000/001146453.pdf>

2)ECONOMIST IMPACT：An incomplete picture: understanding the burden of long Covid

https://impact.economist.com/perspectives/sites/default/files/download/ei264_-_an_incomplete_picture_understanding_the_burden_of_long_covid_v8.pdf

3)Statistics Canada：Experiences of Canadians with long-term symptoms following COVID-19

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2023001/article/00015-eng.htm>

4)モデルナ：新型コロナ・季節性インフルエンザ・RSウィルスリアルタイム流行・疫学情報

<https://moderna-epi-report.jp/>

■ 新型コロナ後遺症サイト (longcovid.jp)

新型コロナ後遺症を専門に診察する医師が、情報を公開していくサイト

- セルフケアの解説動画

- 適切な運動、
ペーシングなどのセルフケア

- 支援制度や東京都の相談窓口

- 賛同医療機関、
上咽頭擦過療法 (EAT) 施行
医療機関リストなど、
コロナ後遺症に役立つ情報
を発信しています

右QRコードからもどうぞ

