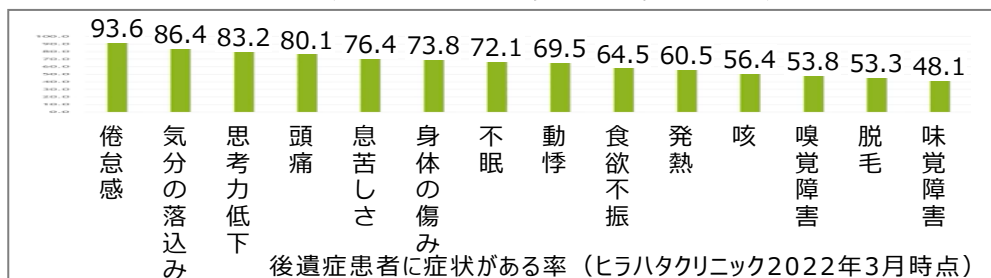


# 新型コロナ後遺症（・ワクチン長期副反応）で患者とその周囲の理解が大切なこと

## ヒラハタクリニック 平畑医師による基礎知識動画のダイジェスト

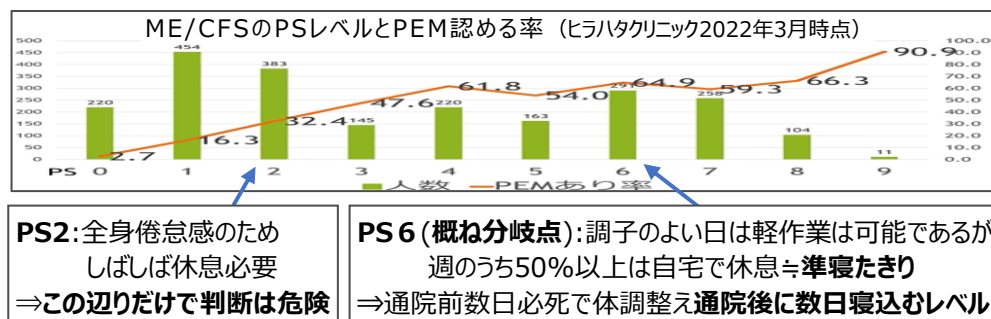
### 「いろいろな症状が出たり消えたりする」特徴がある

- 論文によって後遺症の発症率にかなりの幅あり（2%~88%）
- 感染者の概ね1割くらいと想定されるが、検査を受けられていない人も多く、未知数
- 倦怠感、気分の落ち込み等の様々な症状が出たり消えたりして「もぐらたたき」と呼ばれる



### 倦怠感等で「ほぼ寝たきりに近づく」ことがある

- 後遺症患者の一部が「筋痛性脳脊髄炎／慢性疲労症候(ME/CFS)」に移行
- ME/CFSは、体または頭を使った後等に、極端かつ長期間、体調や脳の働きが悪くなり、睡眠障害や自律神経障害なども認める難治性疾患（海外では、SARS・MARSでも発症数年後も3割近くがCFS診断基準を満たしていた報告有）



### 負荷重なりPEM(労作後疲労)やクラッシュを繰り返すと危険

- 近所への買い物や口論などの軽い労作やストレスの後、数時間～数日後に急激にだるくなるPEMが生じることが有り、PEMがあると急激に寝たきりになりがち
- PEMがなくても「だるくなること」を続けるとPEMが出てきてしまう事があり、早期治療が重要
- 無計画な運動療法はしてはいけない(最も重要で医師にも間違えられやすい)
- 許容量を超えた運動、ストレス、頭脳労働等で、数日間寝込んで殆ど動けなくなるクラッシュを繰り返すとME/CFSに移行しやすくなる(重くなる)為、心身負荷調整必要

### 「だるくなることをしない」が治療の基本 + 上咽頭擦過療法などで

- 患者自身が自身の状態を観察しながら、ペースを調整する「ページング」が必要
  - だるくならなそうな課題を2週間継続できたら負荷を少し増やすを繰り返す
  - 危なそうなら休む。調子がいい日に負荷を一時的に増やすと、ほぼ確実に調子を崩す
- 各種症状に対し、「上咽頭擦過療法」が打率が高い。代替となる「鼻うがい」も効果期待有。他、漢方、BCAA、亜鉛、鍼灸（最初は軽く、首肩を重点的に）など