

# 新型コロナ後遺症における筋痛性脳脊髄炎／慢性疲労症候群 (ME/CFS) のPSレベル別 状況と注意点(重症順)

ヒラハタクリニック平畑医師が、コロナ後遺症4000人以上診察時点(2022/4/18)の経験に基づく、目安としての見解  
元サイト([longcovid.jp/ps.html](http://longcovid.jp/ps.html))で [CCライセンスの「CC BY-ND」](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)としてご提供の概要のため、営利目的利用はNGです

PSレベル・診断基準	生活上の注意	医療提供上の注意			
<b>9</b> 身の回りのことはできず、常に介助がいり、 <b>終日就床</b> を必要としている	ほとんど動けない、 <b>トイレすらも厳しくおむつ</b> 等を利用。体を支えてもらいながら清拭。 <b>ひどいときは指一本動かせない</b> 。訪問診療の併用が必須。本来なら入院が望ましい。食事 <b>も大変</b> 。 <b>流動食がやつと</b> ということも多く、 <b>どうカロリーを確保するかが</b> 大事な命題。	もし、外来受診なら <b>決死の覚悟</b> 。心身の負担を避けて。座って待つことはかなりの苦痛。 <b>車イスから臥位にするための移動も慎重に</b> 。臥位での関節拘縮予防の運動も慎重に。胃酸逆流なども配慮を。			
<b>8</b> 身の回りのある程度はできるが、しばしば介助がいり、 <b>日中の50%以上は就床</b>	トイレまでは何とか歩けるが、あとはあまりできない。 <b>テレビのリモコンが重かったり</b> 。介助、理解がないとかなり厳しい。 <b>正しく治療すれば改善の見込みも十分ある</b> 。入浴は <b>かなり厳しい</b> 。あとでクラッシュするようなら清拭に。 <b>食事も運動なので</b> 、なかなか大変。	受診 <b>そのものが</b> 負担で、帰ってから寝込むことも多いため、「元 <b>気そうだ</b> 」と軽々に判断してはいけません。「ウソをついているのでは」などと思わないように。 <b>運動療法は基本不可</b> 。臥位での関節拘縮予防が精一杯。 <b>日光浴は推奨可</b> 、散歩は <b>不可</b> 。	できる <b>だけ刺激を避けて</b> 医療提供。座って待つことが辛い。	<b>週間単位で体調を整え</b> 必死で来院。受診は <b>月のメイン</b> 。 <b>数日体調を整え</b> 必死で来院。	
<b>7</b> 身の回りのことはでき、介助も不要ではあるが、 <b>通常の社会生活や軽作業は不可能</b>	<b>掃除やスマホを見る時間も相当制限しないと悪化の原因に</b> 。入浴は <b>厳しい</b> 。食事 <b>も相当気を付ける必要</b> あり。インフィニティチェアですつと過ごすなどの工夫を。調子がいいときに腕を使うと悪くなる <b>ことが多い</b> 。力をこめない生活を心掛けて。				
<b>6</b> 調子のよい日は軽作業は可能であるが、 <b>週のうち50%以上は自宅にて休息</b>	調子がいい時なら少し家事ができるが、 <b>続けて作業をしないように</b> 。力をこめるのも駄目。 <b>休む時間は長く</b> 。お風呂は <b>まだきつい</b> 。特に洗髪は <b>負荷が強い</b> 。何かに <b>集中する事が危険</b> 。座っていること <b>自体が運動</b> 。休むことが <b>仕事で</b> 、軽い家事が息抜き。気長に取り組んで。	刺激を避けて。 <b>運動療法</b> どうしても <b>の場合、生活に即したものを、ごくごく短時間で</b> 、疲れなければ、回数少ないなら。 <b>日光浴推奨可</b> 、散歩は <b>不可</b> 。胃酸逆流なども配慮。 <b>通勤練習もしない</b> ように。	<b>体調を整え</b> 必死で来院。		
<b>5</b> <b>通常の社会生活や労働は困難</b> 。軽作業は可能であるが、 <b>週のうち数日は自宅にて休息が必要</b>	家事がある程度できるが <b>仕事は無理</b> 。複雑なことを <b>考えなければいけない場合、時間が短くてもまず無理</b> 。この病気は <b>順番が大事</b> 。回復してからやることを増やして。 <b>回復する前にやることを増やすと症状が悪化</b> 。シャワーは <b>大丈夫でも毎日</b> はきついことが多い。				
<b>4</b> 全身倦怠の為、 <b>週に数日は社会生活や労働ができず、自宅にて休息が必要</b>	<b>ギリギリ在宅での仕事が可能</b> になるが、20分作業して5~10分休むなどの対処が必要。 <b>2時間も集中するとクラッシュの恐れ</b> 。やむを得ないとき以外は <b>自宅から離れた場所へは控える</b> 。日光浴は <b>積極的に</b> 。だるくならないように、 <b>疲れないように</b> という工夫が必要。	運動療法などは、 <b>かなり慎重に</b> 疲労感が出ない範囲に。	<b>胃酸逆流も症状再増悪の危険因子</b> となりうるので <b>投薬や生活指導要</b> 注意。	<b>運動は生活に即したものを短時間で</b> 。疲れなければ比較的繰り返しも可。散歩を勧めない。 <b>通勤練習もリスクが高すぎ</b> 。	
<b>3</b> 全身倦怠の為、 <b>月に数日は社会生活や労働ができず、自宅にて休息が必要</b>	<b>在宅の仕事であれば大概可</b> 。ただし <b>短時間で</b> の判断や、 <b>長時間ミーティングが多いと難しい</b> こと有。徒歩5分 <b>数時間作業</b> だけなら通勤でも可。 <b>余裕感が出てきて注意が緩みがち</b> だが、胃酸逆流防止の食事や、 <b>だるくならない</b> よう気を付ける。				<b>散歩が勧められるのはこのレベルまで</b> 。働けそうな気がして <b>診断書を求めがち</b> だが、 <b>通勤練習をする</b> と大概無理と自覚。
<b>2</b> 通常の社会生活ができ、労働も可能であるが、 <b>全身倦怠の為、しばしば休息が必要</b>	<b>通勤が片道40分以内のデスクワークなら大概復職可</b> 。片道1時間や <b>体を動かす系で復職</b> すると、殆ど <b>症状悪化</b> 。ジョギングなどはまだ早い。PS1まで待ちきれずに、 <b>多少のことは頑張れる</b> と無理をして <b>一気にPS4くらいまで悪くなる</b> ケース頻繁に有るので <b>重々注意</b> 。				
<b>1</b> 通常の社会生活ができ、労働も可能であるが、 <b>倦怠感を感じるときがしばしばある</b>	このレベルになって <b>体を動かす系の仕事も可能</b> となるが、 <b>いかに疲れ</b> ないように働くか、 <b>だるくならないように生活</b> するかという探求を継続。どうやったら <b>楽</b> することができるかを探求するのが「 <b>仕事</b> 」の一部。がんばって。	<b>健常者と同じ医療を提供しても問題ない</b> 。			
<b>0</b> 倦怠感がなく平常の生活ができ、制限を受けることなく行動できる。	ほとんど何も気にせず生活することができるが、 <b>念のため禁酒し、無理を避ける</b> ようにしておく方が無難。		<b>胃酸逆流も症状再増悪の危険因子</b> となりうるので <b>投薬や生活指導も厳密に</b> 守るように伝えた方が無難。		