

身近な  
あなたの **理解**  
が  
支えになる

知ってほしい

# コロナ後遺症のこと

## コロナ後遺症とは

新型コロナウイルスに感染した人にみられる罹患後症状、いわゆる後遺症は、WHO(世界保健機関)では、「少なくとも2か月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないもの」と定義しています。

## コロナ(と思われる症状)をきっかけに体調不良が続く場合

症状が時間の経過とともに改善しているのであれば、様子を見る。

コロナの症状が出てから2か月は心身ともに無理をしない。

症状が改善しない時は

かかりつけ医、またはコロナの診断を受けた医療機関へ相談する。

自己検査でコロナ陽性が分かった方は、右記QRコードから医療機関を検索し、相談する。

コロナ後遺症対応医療機関検索システム



## こんな症状が長引いたら後遺症かも



### <特徴的な症状>

- 入浴すると一日寝込む。
- 散歩の翌日から3日間ほぼ寝たきりになった。
- ドライヤーを持ってもらえない。
- かぼちゃを切ろうとして力を入れたらだるくなって一日寝込んだ。

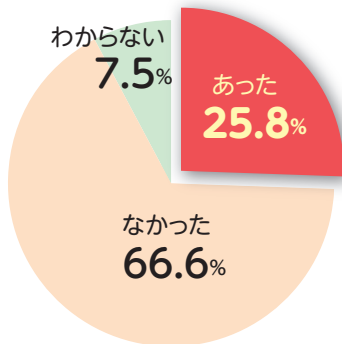


その他 頭痛、発熱、微熱、食欲不振、脱毛、関節痛、筋肉痛、手足のしびれなど

## 後遺症の特徴・症状

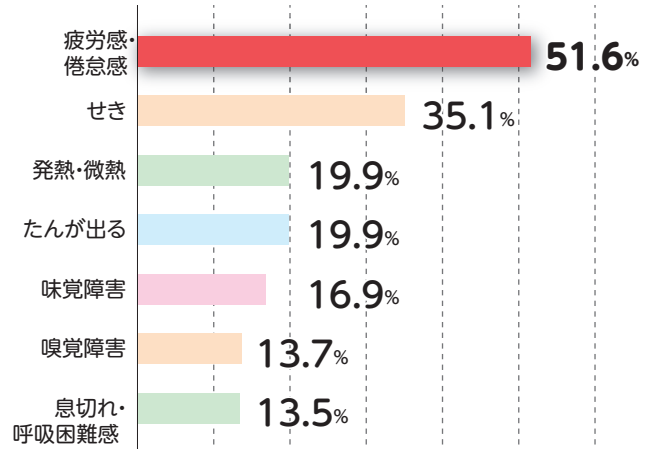
### 4人に1人が後遺症と思われる症状を経験

コロナに感染してから2か月以上の期間 後遺症と思われる症状があった人



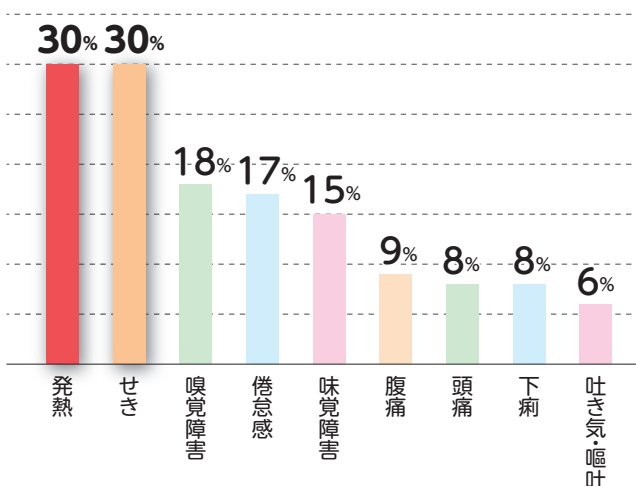
時間の経過とともに改善していくことが多いですが、1年以上長引く方もいます。

### 一番多い症状は倦怠感



出典:東京感染症対策センター 第6回新型コロナと後遺症都民アンケート結果(2023年2月)

### 子どもは発熱と咳が長引く



出典:JPS 2023 Long COVID s

### 通園・通学に支障も

日本小児科学会の調査では0~15歳の子どものうち、1.1%が後遺症を疑う症状により通園・通学を中断したことが分かっています。

出典:日本小児科学会 データベースを用いた国内発症小児Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) 症例の臨床経過に関する検討

世界では小児(17歳以下)における後遺症とは以下のような症状がある状態と提唱されています。

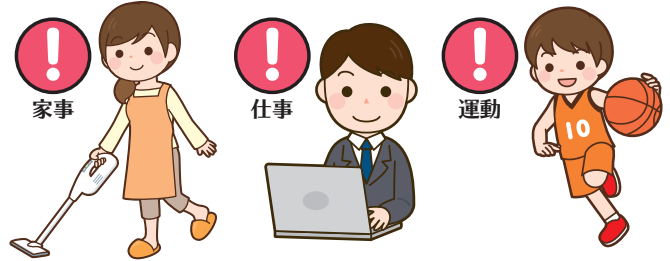
- 1) 新型コロナであることが検査によって確定診断された後に最低12週間以上持続する(その間変動があってもよい)または新たに出現した。
- 2) 身体的、精神的、または社会的な健康に影響を与える。
- 3) 学校、仕事、家庭、人間関係など、日常生活に何らかの形で支障をきたす。

出典:新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き 別冊罹患後症状のマネジメント 第2.0版



## 過ごし方の注意点

- コロナを発症した日、またはコロナと思われる症状が出た日から **2か月は無理をしないようにしましょう。** 2か月以内に無理をすると、症状が重くなる可能性が高くなります。
- 体を動かした後に体調が悪化する方は、もう少し休養が必要かもしれません。
- 自分のペースで、体調をみながら動くようにしましょう。



## 受診したいと思ったら

- 後遺症と思われる症状について受診したい場合は、かかりつけ医、またはコロナの診断を受けた医療機関にご相談ください。かかりつけ医等がない方や、自己検査で陽性が分かった方は下記の医療機関にお問い合わせください。
- 受診する前に、どのような症状がどのような時に出るか、どれくらいの期間症状が続いているか、飲んでいる(飲んでいた)薬の名前、コロナの陽性判定が出た日(症状が出た日)などをまとめておきましょう。

## コロナ後遺症に悩む方の診療をしている松戸市内の医療機関

(紹介状が必要な医療機関を除く)

予約が必要な医療機関がありますので、受診前に必ずお問い合わせください。  
詳細は千葉県ホームページをご覧ください。



千葉県  
ホームページ

医療機関名	住所	電話番号 (市外局番047)	診療をしているコロナ後遺症の症状
あいハートクリニック 松戸駅前	松戸1176-4-201	360-3636	疲労感・倦怠感／集中力低下(ブレインフォグ)／味覚障害／睡眠障害／皮疹
コスモ松戸クリニック	松戸1333-1 コスモ松戸 ステーションスクエア110	368-1513	疲労感・倦怠感／息切れ／集中力低下(ブレインフォグ)／頭痛
松戸駅前クリニック	本町18-6 吾番館ビル3階	368-0088	疲労感・倦怠感／咳／喀痰／息切れ／頭痛
さくらクリニック・松戸	和名ヶ谷1424-22	312-7600	疲労感・倦怠感／咳／嗅覚障害／味覚障害／下痢／腹痛
北小金こじま耳鼻咽喉科	小金44-5 MK小金ビル1階	393-8714	疲労感・倦怠感／咳／喀痰／嗅覚障害／味覚障害／耳鳴り／咽頭痛
なかと内科・皮膚科 クリニック	小金原4-9-19	309-7011	疲労感・倦怠感／関節痛／咳／喀痰／息切れ／睡眠障害／咽頭痛／発熱
小金原診療所	小金原6-1-2	341-1131	咳／喀痰／息切れ／下痢／腹痛／睡眠障害／咽頭痛
新松戸ハートクリニック	新松戸2-115-1 松本ビル 3階	374-4810	疲労感・倦怠感／関節痛／筋肉痛／咳／喀痰
とくいずみ医院	新松戸3-6	345-6000	疲労感・倦怠感／咳／喀痰／息切れ／動悸／集中力低下(ブレインフォグ)／嗅覚障害／味覚障害／感覚過敏
新松戸診療所	新松戸4-2-2 エスエフビル	343-9271	疲労感・倦怠感／手足のしびれ
こもりや循環器内科 クリニック	西馬橋蔵元町19 ウッドヒルズ2-101	342-5500	疲労感・倦怠感／咳／喀痰／息切れ／胸痛／動悸／集中力低下(ブレインフォグ)
若葉ファミリー常盤平駅前 内科クリニック	常盤平3-10-1 セブタウン常盤平店3階	316-2200	疲労感・倦怠感／関節痛／筋肉痛／筋力低下／手足のしびれ／咳／喀痰／息切れ／動悸／脱毛／記憶障害／集中力低下(ブレインフォグ)／頭痛／抑うつ／嗅覚障害／味覚障害／下痢／睡眠障害／感覚過敏
ちよだ整形外科リハビリテーション科	常盤平3-11-6	375-8875	関節痛／筋肉痛／筋力低下／手足のしびれ
くぼたクリニック 松戸五香	常盤平5-17-10	710-7411	疲労感・倦怠感／筋肉痛／手足のしびれ／咳／喀痰／脱毛／集中力低下(ブレインフォグ)／頭痛／抑うつ／嗅覚障害／味覚障害／下痢／腹痛／睡眠障害／皮疹／咽頭痛／発熱／感覚過敏
ホームクリニック六高台	六高台7-28-1	710-8238	疲労感・倦怠感

コロナ後遺症に対する専門的な治療を行っている医療機関ではありません。

令和5年7月28日時点

## 後遺症と思われる症状がある人の周囲の方々へ

後遺症で悩んでいる方の中には、周囲から理解を得られずに心無い言葉をかけられたり、無理をして症状が重くなったり、我慢をすることで精神的に追い込まれてしまうことがあります。職場、学校、家庭でのご配慮をお願いします。

後遺症に悩んでいる方が身近にいたら、受診を勧めてください。

子どもはもともとストレスによって心や体に症状が出やすい年代のため、コロナにかかったストレスの他にも、生活の変化や制限のためにコロナ後遺症とよく似た心身の不調を訴えることもあります。家庭や学校等での環境の変化も含めて、本人が困っていることに耳を傾けてください。



コロナ後遺症の  
Q&A



## その他のお問い合わせ

保健師による  
健康相談

松戸市健康推進課  
(市の保健師が相談に応じます)

☎047-366-7481

受付時間: 平日8:30~17:00

労働関係について  
相談したいとき

千葉労働局雇用環境・均等室  
総合労働相談コーナー

☎043-221-2303

労働基準監督署  
(松戸市の管轄は柏労働基準監督署)

☎04-7163-0246

ハローワーク  
(松戸市の管轄はハローワーク松戸)

☎047-367-8609  
(音声案内で「31#」)

受付時間: いずれも平日8:30~17:15

労災補償について  
相談したいとき

労働基準監督署  
(松戸市の管轄は柏労働基準監督署)

☎04-7163-0246

受付時間: 平日8:30~17:15

後遺症で  
仕事ができず  
生活が苦しいとき

免除・  
猶予

国民年金保険料  
松戸市国保年金課国民年金班

☎047-366-7352

(申請できる期間は、原則申請した月の2年1カ月前の月分から令和4年度分(すでに保険料が納付済の月を除く)までとなります)

受付時間: 平日8:30~17:00

心の悩みを  
相談したいとき

生きる支援相談窓口  
(市の精神保健福祉士・保健師などがお話を伺います)

☎047-703-9293

受付時間: 平日8:30~17:00

差別で  
悩んでいるとき

インターネット人権相談  
みんなの人権110番



<https://www.jinken.go.jp/>

☎0570-003-110

受付時間: 平日8:30~17:15