

# 知識があなたの身を守る コロナ後遺症の予防と治し方

ヒラハタクリニック 平畑 光一

# 注意すべき症状

## PEM(Post-exertional malaise = PESE)

- ▶ PEMとは
- ▶ 軽い労作後や、ストレスのあと、5時間～48時間後に急激に強い倦怠感他の症状が出てしまう状態。
- ▶ 近所への買い物や、パートナーとの喧嘩などの後、直後は大丈夫だが、その数時間後または翌日になってから、急激にだるくなる、などが典型的な症状。

# 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

Oct 2022

p. 50

特に労作後の症状悪化（Post-exertional symptom exacerbation ; PESE）がみられる場合には、運動療法の実施は避け、上記のような活動量や環境の調整を注意深く実施することに加え、症状に対するセルフマネジメントについての指導を行うことが推奨されている。

※PESE = PEM

# 疲れることをしない

- ▶ 「疲れることを絶対にしない」のが大事。
- ▶ 得意な負荷、不得意な負荷は人によって違う。
- ▶ 根性で頑張るのではなく、疲れないうためにはどうしたらいいのか、調査、研究してもらおう。  
(自分の体のプロになってもらう)

# クラッシュとは

- ▶ 許容量を超えた運動、ストレス、  
頭脳労働で「クラッシュ」という現象が起きる。
- ▶ 定義は非常にあいまいだが、簡単に言うと  
3日間以上寝込んでほとんど  
動けなくなる状態のことを指す。

# クラッシュとは

- ▶ **クラッシュで病状が急激に悪化する。**
- ▶ クラッシュが起きないように、慎重に心身の労作をコントロールする必要がある。

# クラッシュとは

- ▶ 2日までの場合は「**プチクラッシュ**」
- ▶ プチクラッシュまでなら、症状が悪化することは防げることが多い。
- ▶ クラッシュしないように、疲れないように頑張りましょう

# 生活のポイント

- ▶ 疲れないようにコントロールしていると、  
改善する
- ▶ ベースの疲労感は別。「追加の疲労」が問題
- ▶ 疲れたらできることが減り、  
疲れないように工夫すればできることが増える



## 生活のポイント

- ▶ 最悪なのは、本人が「それをするとう症状が重くなるから今は無理」と言っているのに無理強いをしてケンカになるパターン
- ▶ ケンカが一番、症状を重くする

# 感染したら2か月は安静に！

- ▶ 従来株もオミクロン株も、準寝たきり以上になる方のほとんどは**感染してから2か月以内**に準寝たきりに以上になっている。
- ▶ COVID-19発症から**2か月は、絶対に無理をしない**、させないことを意識してください。

## 治療で改善したときの負荷の増やし方

- ▶ 「この位であればだるくならないだろう」という課題を設定していただき、  
1～2週間継続。
- ▶ まだ余裕感があったら負荷を少し増やす、  
を繰り返す。

# 絶対禁酒

- ▶ 飲酒で症状が急激に悪くなる人が多いため、絶対禁酒です。
- ▶ どうしてもやめられない場合は、
  - ・ 飲む前にノンアルコールビールを飲んでからにする
  - ・ 飲酒してしまった後に  
「明日からまた禁酒にチャレンジするぞ」と決意する

# 鼻うがい

- ▶ 200ml以上の大きなキットで鼻うがい  
1日2回（できたら3回）
- ▶ 中耳炎、誤嚥のリスクがある人は禁

# 呼吸リハビリ

- ▶ 細切れで1日何回も行おう（何十回でも）
- ▶ 疲れないように注意
- ▶ 合わないメニューはしない
- ▶ [longcovid.jp](https://longcovid.jp) を見てください。

# PS(performance status)

- 0: 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。
- 1: 通常の世界生活ができ、労働も可能であるが、倦怠感を感じるときがしばしばある。
- 2: 通常の世界生活ができ、労働も可能であるが、全身倦怠の為、しばしば休息が必要である。
- 3: 全身倦怠の為、月に数日は世界生活や労働ができず、自宅にて休息が必要である。
- 4: 全身倦怠の為、週に数日は世界生活や労働ができず、自宅にて休息が必要である。
- 5: 通常の世界生活や労働は困難である。軽作業は可能であるが、週のうち数日は自宅にて休息が必要である。
- 6: 調子のよい日は軽作業は可能であるが、週のうち50%以上は自宅にて休息している。
- 7: 身の回りのことはでき、介助も不要ではあるが、通常の世界生活や軽作業は不可能である。
- 8: 身の回りのある程度のことにはできるが、しばしば介助がいり、日中の50%以上は就床している。
- 9: 身の回りのことはできず、常に介助がいり、終日就床を必要としている。

# PSの目安

- ▶ PS 0～1：倦怠感が出ないか、出ても軽度
- ▶ PS 2：日常生活の中でも倦怠感が出て、  
休まなくてはいけない時がある
- ▶ PS3：30分以上の散歩が楽にできる（そのあと悪くならない）
- ▶ PS 4：調子が良ければ、掃除機を含め、ほとんどの家事ができる  
（そのあと悪くならない）
- ▶ PS 5：調子が良ければ、洗濯もの干しなどができる  
（そのあと悪くならない）



# 休職・復職の目安

- ▶ PS 0～1：ほとんどすべての職業で復職可能
- ▶ PS 2：片道40分以内の通勤時間のデスクワークなら、たいてい大丈夫
- ▶ PS3：近所のデスクワーク、短時間なら何とか大丈夫。  
自分のペースで働けるリモートワークなら大丈夫。
- ▶ PS 4：かなり緩やかなペースでなら、なんとかリモートワークが可能  
かもしれないが、通常は働けない
- ▶ PS 5以上：働くのはほぼ無理。指示出しただけ等なら検討可能だが、  
たいていは難しい