



後遺症に悩む人への理解を深め、社会でサポート 新型コロナ後遺症の啓発冊子を発行

新型コロナウイルスの感染者の増加に伴い、療養解除後も咳や倦怠感などの罹患後症状、いわゆる後遺症に悩む人の増加が懸念されています。

後遺症に悩んでいる方の中には、復職後も周囲から理解を得られずに心無い言葉を投げかけられたり、無理をして症状が重くなったり、我慢して精神的に追い込まれてしまうことがあります。

今回発行の啓発冊子では、後遺症に悩む方の割合や症状、職場復帰する方への事業者が配慮する事例、後遺症に悩む方を支援するための相談窓口などを紹介することで、市民や事業者が後遺症について理解を深め、職場や家庭などそれぞれの立場で適切な対応ができるようになることを目的に啓発冊子(A4・4ページ・カラー)を発行します。

●冊子の内容

- ・後遺症の特徴
- ・労働への影響
- ・後遺症に悩む人が職場復帰する際の事業者の配慮へのサポート事例
- ・後遺症に関する相談先

※作成にあたり、後遺症外来を設置し、これまでに4,000人以上の後遺症患者を診療されているヒラハタクリニック院長の平畑光一氏に監修いただきました。

●冊子配布方法及び配布時期

7月28日から市ホームページに掲載

8月以降、市内薬局約150箇所、市内事業者約5,000箇所及びその他関係団体等へ配布

※冊子発行とあわせ、後遺症に悩む人への理解を求めるポスターを、8月中に市内医療機関や駅などの各所に順次掲示予定。

【本件に関する問い合わせ先】

〒271-8588 千葉県松戸市根本387-5

松戸市健康福祉部健康福祉政策課

☎047-704-0055 FAX047-704-0251

✉ mckenhuku@city.matsudo.chiba.jp

知っていますか？ 新型コロナ 後遺症のこと

～理解を深めて適切な対応を～

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^{りかん}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カ月以上持続し、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。

後遺症の**様々な症状による体調不良**だけでなく、いつまで続くのか、どのような治療をすれば治るのかという**不安が募る**こともあるでしょう。

しかし、世界中で治療の研究が進められており、**今ある治療でも症状を改善できる**ことがあります。

後遺症への理解を深め、適切な対応をとることを心がけましょう。

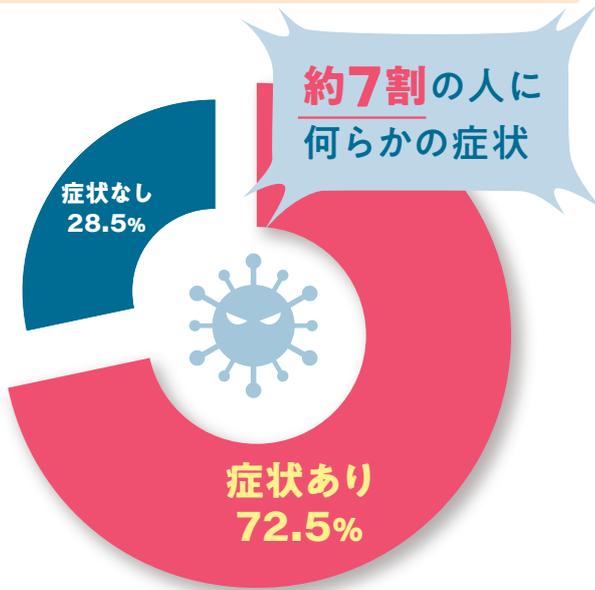
- 多くみられる症状と後遺症に関するデータ……………P2
- 労働に対する影響と社会・職場での配慮……………P3
- 後遺症を疑うときの受診や後遺症に関する問い合わせ先…P4

データの
ダウンロードは
こちらから



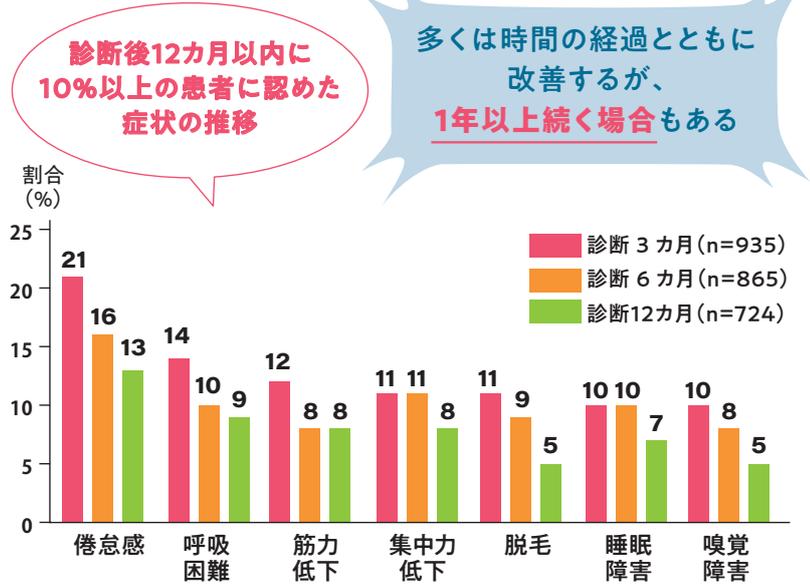
後遺症の特徴

療養解除後も多くの人に症状



海外での45の報告(計9,571例)の系統別レビューでのCOVID-19の診断/発症/入院後2カ月あるいは退院/回復後1カ月を経過した患者の状況
 出典:新型コロナウイルス感染症診療の手引き 別冊罹患後症状のマネジメント第1.1版

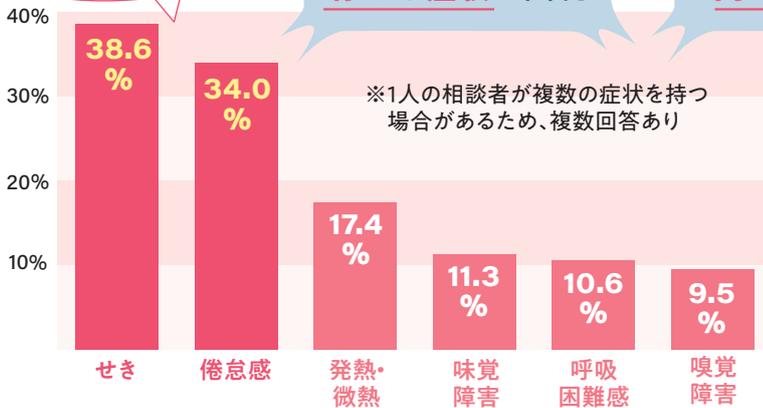
症状が長引くことも



2020.1~2021.2にCOVID-19 PCRまたは抗原検査陽性で入院した18歳以上の患者の後遺症の状況
 出典:第86回(R4.6.1)新型コロナウイルス感染症アドバイザリーボード資料

せきや倦怠感が多い

相談者が訴える症状



様々な症状が出現

同時に複数の症状が出現する場合もある

その他の症状

全身症状	身体の痛み
呼吸器症状	咽頭痛、痰、息切れ
精神・神経症状	胸痛、しびれ、抑うつ、記憶力低下、集中力低下、不眠、頭痛
その他の症状	脱毛、動悸、腹痛、めまい、食欲不振

参照:東京都の都立・公社病院「コロナ後遺症相談窓口」に2021年3月末から22年4月30日までに寄せられた2039人(オミクロン株)の相談内容

症状が重くなる場合も...

強い倦怠感

身体や精神的に「だるい」「疲れやすい」という軽い症状から、「体が鉛のように重く感じられる」といった強い症状まで様々な症例があります。



PEM(労作後倦怠感)

軽い労作(近所への買い物)後やストレス(家族との喧嘩)等のあと、5~48時間後に急激に強い倦怠感等の症状が出てしまうPEMと呼ばれる状態になることも。

思考力・集中力の低下

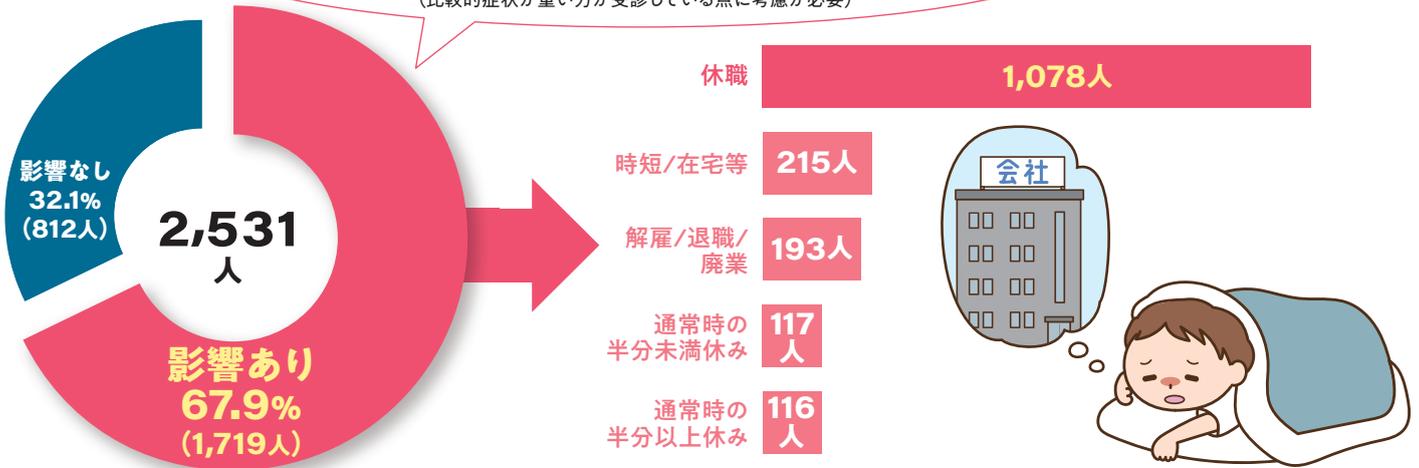
ブレインフォグ(脳の霧)と呼ばれる、人の話や書いてあることが理解できない、集中力・注意力の低下、記憶力の低下などが報告されています。



労働に対する影響もあります

2020/11/21~2022/7/8に後遺症外来を設置している
ヒラハタクリニックを受診した後遺症患者の労働への影響

(比較的症状が重い方が受診している点に考慮が必要)



具体的事例

30代男性(事務職)のケース

新型コロナに感染し、微熱、嗅覚・味覚低下あり。
自宅療養後1カ月で復職。嗅覚・味覚はほぼ改善したものの…

- 当初から全身倦怠感があったが、徐々に悪化して再度休職
- いろいろな治療を受けたが効果なし
- 一時的には少し改善したが、不眠、動悸、食欲低下、聴覚過敏が出現し受診→採血、胸部写真、心電図、頭部MRIは異常なし。前頭葉を中心に不規則な血流低下。
- 安静にしていると体調がよいときもあるが、いろいろ作業をしてしまうと翌日疲れてしまって、何もできないこともあった。
- 睡眠導入剤などを中心に治療しているが、改善していない。

参照:新型コロナウイルス感染症診療の手引き 別冊罹患後症状のマネジメント第1.1版

後遺症に悩む人への社会の理解やサポートが必要です

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もあります。職場、学校、家庭でのご配慮をお願いします。

職場復帰時の配慮

参照:新型コロナウイルス感染症診療の手引き 別冊罹患後症状のマネジメント第1.1版

事業者

事業者は、後遺症の症状がある人が職場復帰した際、業務で症状が重くならないよう、**業務内容や治療に関して配慮**することが大切。
→単に労働時間の短縮だけでなく、個別具体的な症状に応じた配慮を主治医の意見を聞きながら行うことが望ましい。(倦怠感には波があることにも注意)

後遺症の症状がある人

後遺症の症状がある人は、産業医や人事担当者に相談し、**主治医の意見書を用いた情報提供**も行うと、職場での配慮が受けやすくなる。

具体的な配慮事例

呼吸機能障害が継続する粉じん作業者の対応

Aさん
産業廃棄物処理場勤務・現場作業員、男性、40代

- 新型コロナ感染後に呼吸機能障害が継続していた。
- 退院後、呼吸リハビリテーション治療を受け日常生活レベルまでは回復した。
- 職場内感染であったため、職場と連携を取り労災申請書類の作成を行った。
- 職場復帰時には、労作時の呼吸困難感が続いていた。
- 本人の外来受診時に職場の上司も同席し、労働時間を段階的に増やすこと、職場で着用する防じんマスクは呼吸負荷の少ないものを利用すること、息切れなどが強い場合に休憩しやすい環境を整備することで、職場復帰を果たすことができた。



厚生労働省「治療と仕事の両立支援ナビ」では、治療しながら働く人への支援情報を、事業者の方、支援を受ける方、医療機関・支援機関の方向けに掲載しています。



後遺症かもと思ったら・・・

まずは、かかりつけ医や
診断を受けた医療機関
等に受診・相談

症状に応じて受診する診療科を決めて、相談・受診しましょう。受診の際には、過去に新型コロナウイルス感染症の罹患歴があることをお伝えください。必要に応じて、受診した医療機関から後遺症の診療を行っている医療機関の紹介があります。



倦怠感があるときはだるくなることをしないことが大切。
無理をするとPEM(2ページ参照)ができてしまったり、寝たきりになってしまうことも。

保健師による健康相談

松戸市健康推進課

☎047-366-7481

受付時間:平日8:30~17:00

その他のお問い合わせ

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

貸付

新型コロナの影響での休業などにより収入が減少した世帯に対する資金の貸付
(緊急小口資金、総合支援資金)

松戸市社会福祉協議会

☎047-368-0912

給付

松戸市臨時特別給付金事務センター
(コールセンター)

☎0120-970-735

以下の世帯への給付金(住民税非課税世帯等臨時特別給付金)

- 令和4年度に新たに世帯の全員が住民税均等割非課税となった世帯
- 令和4年1月~9月の間に新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、
 - ①と同様の状態にある世帯

減免

①国民健康保険料・後期高齢者医療制度保険料、②介護保険料、③国民年金保険料

猶予

①松戸市国民健康保険コールセンター

☎047-712-0141

②松戸市介護保険課

☎047-366-7370

③松戸市国保年金課国民年金班

☎047-366-7352

受付時間:いずれも平日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

みんなの人権110番

☎0570-003-110

受付時間:平日8:30~17:15

インターネット人権相談

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

