健康強調月間

NEW NORMALにプラス

2022年
10月1日
～31日

Sport in Life
健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

健保・年金だより

○保険証を大切に、退職時には必ず返しましょう
○保険給付支給通知書は大切に保管しましょう
医療費控除を受ける時必要になります。

すこやか特集　【すこやか健保より抜粋】

味覚・嗅覚異常だけじゃない新型コロナ後遺症

新型コロナウイルスは変異を続けています。感染時の症状について認識は広まったものの、感染後の後遺症については、まだあまり知られていません。
どのような症状がどれくらい続くのか、デルタ株とオミクロン株では症状が違うのか、仕事や生活にどのような影響があるのかについて、早い時期から「新型コロナ後遺症外来」を掲げ、3000人の患者さんを診察してきたヒラハタクリニック院長の平畑光一先生に伺いました。

監修：平畑光一先生
ヒラハタクリニック院長
日本消化器内視鏡学会専門医、
日本医師会認定産業医、
日本内科学会認定医

新型コロナ後遺症には200以上の症状がある

新型コロナウイルス感染症の後遺症（以下、コロナ後遺症）といえば、感染した患者さんが、治癒後も、味覚・嗅覚異常だけ残り続けることがあるとの報道で知られました。デルタ株が流行していたころのことです。オミクロン株の流行後は、味覚・嗅覚異常を訴える患者さんは減っています。

軽い症状を含めると、およそ半数の方に、コロナ後遺症の症状が出るという報告があります。多くのコロナ後遺症の患者さんが訴える症状は倦怠感。その他にも気分の落ち込み、思考力の低下、頭痛、息苦しさ、体の痛み、不眠、動悸、食欲不振、脱毛、めまいなども。ある論文によれば、205種類の症状があるともいわれています。

コロナ後遺症に移行する方のおよそ9割は、初めに新型コロナウイルス感染症の症状が出た後、陽性反応がなくなった後も症状は消えず後遺症に移行していきます。いったん症状が消えた方は、基本的にはコロナ後遺症の心配はないでしょう。ただし、稀に数ヵ月経ってから症状が出る方もあります。新型コロナウイルス感染症に患した方は、少なくとも2、3ヵ月は無理をしすぎないようにしましょう。

2回のワクチン接種が終わっていると、コロナ後遺症になる確率は半分程度になるとの報告があり、ワクチン接種はコロナ後遺症の予防効果もあると考えられます。

倦怠感を軽くみない疲れたら休むこと

コロナ後遺症で生活に支障のない軽い症状であれば、心配することはありません。命に関わることは、少ないと考えます。

ただし、倦怠感の中でも軽い労作後やストレスの後、5～48時間後に急激に強い倦怠感が出てしまうPEM（Post-exertional malaise）につながるだるさは要注意です。

例えば、買い物に行っただけなのに、5時間以上経ってからだるくなって横にならざるを得ないような症状があれば、「買い物」が心身に過大な負荷を掛けていると考えます。「買い物くらい」と考えがちですが、無理は禁物です。

洗濯物を干すときに、胸より高く腕を上げただけで、その数時間後に体が鉛のように重く感じられるほどの倦怠感で動けなくなるという声も、よく聞きます。この場合は「腕を胸より高く上げる」ことが、心身に過大な負荷を掛けていると考えます。

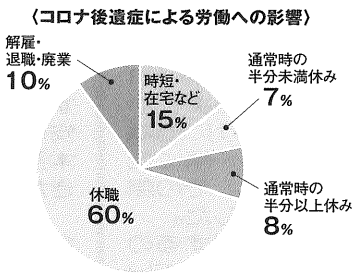
PEMには安静が必須です。周囲の方は、患者さんがつらく感じる動作を聞いて、支えてあげてほしいと思います。

WHO（世界保健機構）のヨーロッパ地域事務局の「リハビリテーションのサポート：COVID-19関連の病気後の自己管理」には、「PEMがあったら運動や活動を避けて」とあります。PEMの症状がある時は散歩もできない、しない方がいいといえます。ここで無理を続けると、筋痛性脳脊髄炎／慢性疲労症候群（ME／CFS）に移行する確率が高くなります。

コロナ後遺症に理解と支援を

ME／CFSは、強烈な全身倦怠感とともに、微熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、思考力の低下、抑うつ症状などが長期にわたって続き、日常生活が著しく困難になる病気です。働くことができなくなるだけでなく、日々の生活にも支障を来します。

もちろん、コロナ後遺症からME／CFSに移行する患者さんは少数です。しかし、新型コロナ後遺症外来に来院される方の3分の2が、一時的にせよ、働くことに影響が出ています。



データ提供：ヒラハタクリニック（2022年1月20日現在）n＝1258人

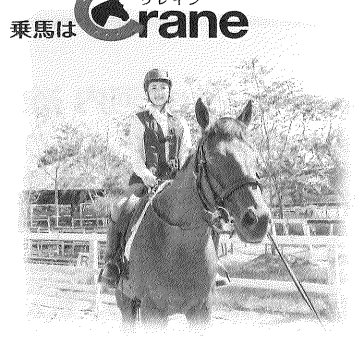
新型コロナウイルス感染症は、いつだれがり患してもおかしくありません。いきなりり患して、そのまま後遺症に移行する病気です。多くの患者さんは早ければ、1、2週間、長くても数ヵ月で治ります。ただし一部に重症化や、長期化する患者さんがいることも事実です。

まだまだ過渡期で分からないことも多い病気ですが、世界中で研究が進んでいます。対処療法ですが、症状の改善が見込まれる治療法も分かってきました。厚生労働省をはじめ、各自治体も動き始めています。

コロナ後遺症は、症状の苦しさとともに理解されない苦しさもありますが、新薬を待ち、諦めずに気長に療養しましょう。

勝又健康保険組合の皆様へ

乗馬はCrane（クレイン）



馬の背に揺られ
大きく深呼吸しませんか？

馬にまたがって歩くだけでもウォーキングの1.6倍、
小走りなら45分で430kcal消費する運動量。
運動不足解消・ストレス発散にも最適なスポーツです。

無料 乗馬試乗会 ご招待
2022年12月19日(月)まで

騎乗時間20分、その他馬との触れ合いや厩舎見学など。

馬の動かし方、止め方～小走りまでのマンツーマンレッスン
持ち物：長ズボン・靴下・手袋（軍手可）をご持参下さい。
参加資格：小学1年生以上～70代（高校生以下の方は親権者同伴）1家族2名様まで
＊試乗会は無料ですが別途、装具レンタル料・保険料として、1,860円(税込)が必要です。

★申込み、お問い合わせは下記の連絡先にお電話にてお願いいたします。
乗馬クラブ クレイン千葉
043（228）5531
〒265-0067 千葉市若葉区北谷津町286　【定休日：火曜日】
※千葉駅・千葉みなと駅より無料送迎バスあり　※無料駐車場完備

動物取扱登録：株式会社乗馬クラブクレイン　代表取締役社長　竹野正次　動物取扱業の種別：展示