

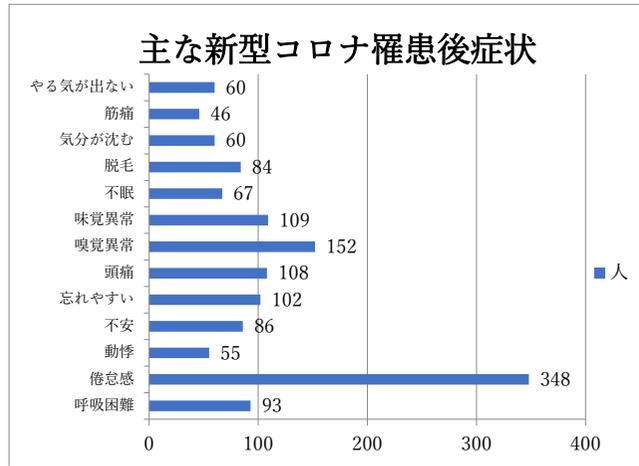


2024年4月発行 堀川病院 健康管理部 衛生委員会

春の気配もようやく整い、心浮き立つ今日この頃、皆様におかれましてはお変わりなくご活躍のこととお喜び申し上げます。前年度健康診断の結果はいかがでしたか？二次検査が必要と判定され、まだ受診がお済みでない方は、お早めにご受診いただきますようお願いいたします。

さて4月といえば、職場での配置転換や新しい人間関係、イベントも多く、良くも悪くも自律神経が緊張状態になりがちですね。以前、健管だよりでも取り上げた「こころの風邪」をひきやすいのもこの時期です。さらに、同じような症状が現れる「新型コロナウイルス感染症罹患後症状」についても、皆さん一度は耳にされたことがあると思います。この罹患後症状の病態の詳細は未解明であり、診断基準や確立した治療法もまだなく、対症療法が中心です。WHO(世界保健機関)は『コロナ感染後3ヶ月以内に発症し、少なくとも2ヶ月以上症状が持続し、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。一見同じような症状に見えても、コロナ感染によるものかそうでないかの判別が治療方針を決める上で重要な鍵となってきます。

～こんな症状、実は悩んでいる人いませんか～



聖マリアンナ医科大学新型コロナウイルス感染症後外来 (2021.1開設) の統計より引用

ら、罹患後症状で悩む人を受け入れる医療機関はまだ少なく、原因がわからないまま我慢して日常生活を送っている人が多いのが現状ではないでしょうか。皆さんの周りにも、おられませんか？

罹患後症状がみられるのは感染者の5～10%です。感染中は軽症であったにも関わらず、罹患後症状が強く出る人もいれば、入院が必要なほど高熱や肺炎がみられたが、罹患後症状が全く出ない人もいます。左のグラフからわかるように、最も訴えが多く、およそ4割の人が感じている症状は『倦怠感』となっており、その程度は人によって大きな差がみられます。仕事や私生活にほとんど影響しないレベルから、これまでの生活が一変するほどの強い症状が出る人もいます。しかしなが

※職場での罹患後症状チェックリスト※

新型コロナに感染後、職場でこのような状態になっている方はいませんか？

- ①常に体がだるいなどの症状を訴えるようになった
- ②少し体を動かしただけで疲れやすくなった
- ③朝起きられず、通勤に時間がかかるようになった
- ④仕事でのミスが多くなった
- ⑤予定を忘れるなど、もの忘れが激しくなった

1つでもあてはまれば罹患後症状の可能性あり

新型コロナウイルス感染症企業向け後遺症リーフレット (東京都保健医療局感染症対策部計画課)

●倦怠感・呼吸困難・うつ・不安・不眠

感染中に倦怠感が強かった人、軽症だからといって無理をした人は罹患後倦怠感が強く出る傾向にあります。

- ①自立神経障害：横になっている状態から立ち上がった時に脈が速くなり、強い倦怠感に見舞われるなら体位性頻脈症候群の可能性がります。水分・塩分をバランス良く摂取すること、弾性ストッキングの着用(下肢血栓予防や血液のうっ滞を回避)、動悸・呼吸困難が強ければβ-ブロッカー(過剰になった心臓の動きを休めて保護する)の処方などが有効です。
 - ②精神的問題：仕事や生活への不安から気分が落ち込み、不眠やだるさにつながります。このとき、周囲から「怠けている」と思われることへのストレスが強くなり、余計に焦りや不安感が増強されます。看護師や専門職が心のケアにあたり、勤務継続困難なケースにはソーシャルワーカーなど多職種と連携したサポートが必要となってきます。
 - ③体重増加：食事は変わらないが、だるくて活動量が下がるため筋力が低下して体重が増えます。体重増加の程度にもよりますが、減量を勧めます。
- ⇒いずれの場合も、『倦怠感』に対してはまず「誰かに相談する、頼る」そして「休む」ことです。無理にこれまでと同じ日常生活を送ろうとしても、症状が悪化するだけでなく、復帰が遅れてしまいます。

●嗅覚障害・味覚障害

他のウイルス感染症と比べて特徴的で、倦怠感に次いで認知度が高い症状です。嗅覚障害には嗅覚トレーニングや漢方薬、味覚障害には亜鉛欠乏があれば投薬で治療をします。

●忘れやすい・頭が回らない・頭痛

頭にもやがかかったようなブレン・フォグという言葉も、よく耳にします。今までできていたのに忘れてしまう、書いてあることが理解できない、といった症状が仕事のミスに直接つながるため、困っている人も多いのではないのでしょうか。ブレン・フォグの状態では考え事をしていて頭痛を発症することもあります。ブレン・フォグを訴えるすべての症例で脳の血流が低下していたという報告があり、磁気で脳の神経細胞を刺激する反復経頭蓋磁気刺激による治療も行われています。

～周りのサポートがとっても大切なのです～

新型コロナの罹患後症状が原因で仕事や私生活に支障をきたし、悩んでいる方にとって、まずは周囲の理解と声掛け、サポートの提案が早期回復への一番の道しるべです。コロナ後遺症に負けないよう、助け合っていきましょう。

