

「新型コロナウイルス感染後遺症 ～その実態と当院での対応について～」

聖マリアンナ医科大学 総合診療内科 土田知也

1. はじめに

新型コロナウイルスの新規感染者数は徐々に減少傾向にありますが、急性期症状が落ち着いても入院患者の7割に、自宅や施設で療養した軽症患者であっても3-4割に後遺症が残るという報告があります。後遺症は働き盛りの20代～50代に多く、主な症状である倦怠感や呼吸困難感により日常生活を送ることすら困難となり、休業を余儀なくされ、経済面・生活面で苦しまれる方も多くいらっしゃいます。当院では後遺症で苦しむ患者さんのケアと、病態の解明、治療法の確立のため、2021年1月18日より総合診療内科の専門外来として新型コロナウイルス感染後外来を開設しました。初診時には精神面への対応も十分できるよう、専属の看護師と共に診療を行い、各診療科の専門医やソーシャルワーカーとも連携を行っております。これまでの診療を振り返り、新型コロナウイルス感染症後遺症についてその様々な症状と当院での対応についてお伝えいたします。

2. 後遺症の種類と対応

新型コロナウイルス感染の後遺症とは、ウイルスの感染から4週間以上症状が持続し、その他の病気が否定できたものです。症状は様々であり、10の臓器、203種類にも及ぶといわれております。代表的な症状と対応を以下に示します。

(1) 倦怠感・呼吸困難感

最も生活に影響を与える後遺症の一つです。横になっている時は比較的楽ですが、動くとき強い倦怠感や、動悸、呼吸困難が起こります。症状の程度によっては日常生活も辛くなり、仕事をしている人は休業を余儀なくされます。少し体調が改善しても、頑張ってしまうとその翌日には微熱と共に2.3日寝込んでしまうことが多いです。また、症状が改善してきたとしても、精神的なストレスなど何かしらのイベントがあると、悪化することもあります。対応としては、無理をせず、自分の限界を知り、少しずつできることを増やしていくことが重要です。肉体労働の場合は一定期間の休職が望ましいです。外来では、自律神経の異常や体動後の酸素濃度の評価を行い、その要因を探りながら対応を行います。治療を開始すると少しずつ症状は改善してきますが、感染前の状態まで回復した人は残念ながらわずかです。

(2) 味覚・嗅覚障害

急性期には多くの方が味覚嗅覚障害を自覚します。それが新型コロナウイルス感染の特徴でもあります。症状は4週間程度でほぼ改善しますが、それが後遺症となる方も多くいらっしゃいます。感染の初期は臭いも味も全くわからなくなりますが、徐々に改善する中で、その質が変化していきます。温かい食べ物が臭く感じる、自分のにおいが獣のように感じる、急に何か焦げたようなにおいを急に感じるなど、その訴えは様々です。耳鼻咽喉科と連携し、漢方やアレルギー薬の処方、嗅覚トレーニングの指導（アロマを5種類、10秒ずつ臭いをかぐのを1日に数回行う）などを行います。

(3) 脱毛

感染後、2.3か月経過してから脱毛が始まる場合があります。休止期脱毛といって、ウイルスの感染により髪の毛の成長が止まり、抜けてしまいます。育毛剤や漢方などで対応をしますが、6か月程度すると症状は徐々に緩和されてきます。

(4) 胸の不快感

症状にはいくつかの種類があります。ピリピリした感じ、胃酸があがってくるような症状、動悸など、それぞれの症状に応じて治療を行います。

(5) 頭痛

緊張性頭痛や片頭痛を元々持っている場合、それが増悪する場合があります。また、新しく頭痛がでることもあります。頭痛の特徴に応じて、漢方や西洋薬を併用して行います。難治例もあり、当院の頭痛専門外来とも連携しております。

(6) 物忘れなど

感染後、若い方でも覚えることができない、集中できないなど頭に霧がかかったような感じとなる「Brain fog」もコロナ後遺症の特徴です。日常生活ではそこまで気にならなくとも、職場では毎回メモをとらなければいけないこともあります。頭の精密検査を行い、原因を探り対応いたします。

(7) 不安感

様々な後遺症が持続していることへのつらさ、周囲からの心無い声、仕事に復帰できないことによる経済的負担など、気分の低下からうつ病を発症することもあります。また、精神疾患を既往に持っている、再発することもあります。当院では看護師に

よる精神的サポート、精神神経科とも連携し治療を行っています。

(8) その他の症状

関節痛や、手の振戦、しびれ、下痢、足の発疹などその他にも多くの症状があり、その症状に応じた治療を行っています。

上記症状は単一で出現することもあります。多くの場合いくつかの症状が合併しています。症状が多いほど、その重症度は強い印象があります。長い症状は治療により徐々に改善していくケースが多いです。ワクチン接種や BSPOT といった治療が効果を認めることもあります。

3. 就業制限への対応と心のケア

仕事を継続することができなくなった場合、ソーシャルワーカーと連携して職場復帰支援や社会保障制度の活用についてご説明しております。また、後遺症の方は一人で悩みを抱えていることも多く、当院の看護師が精神的なケアを行っております。

4. まとめ

新型コロナウイルス感染の後遺症はまだその病態は解明されておらず、診断基準や治療法も確立したものはありません。そのため、後遺症で悩む方を受け入れてくれる医療機関はまだ少ないのが現状です。当院では総合診療内科のみならず、各臓器別の専門医や多職種と連携を行い、患者さんのケアにあたっております。後遺症でお困りの場合は、一人で悩まず、近隣の医療機関より当院の地域連携室を通じて、受診いただければと思います。

5. 診断（相談）窓口

当院への受診について、まず近隣の医院や病院を受診して頂き、地域連携室を通じた専門外来（完全予約制）の受診予約となります。受診可能日などのご質問は、病院代表までお問合せください。

聖マリアンナ医科大学 内科西外来（総合診療内科）

[新型コロナウイルス感染後外来]

月曜日 13:00～ 木曜日 13:00～ 金曜日 13:00～

問い合わせ 代表番号 TEL : 044-977-8111