

Long COVIDで最も注意が必要なのは、  
**労作後の倦怠感**(PEM)、  
**労作後の症状悪化**(PESE)、  
特に**クラッシュ**  
治療は **Stop, Rest, Pace**

【BF外来  
説明書04】

初富保健病院



激務は  
とてもとても  
無理

労作後の倦怠感 (Post-exertional malaise: PEM)

労作後の症状悪化 (Post-exertional symptom exacerbation: PESE)



**倦怠感**



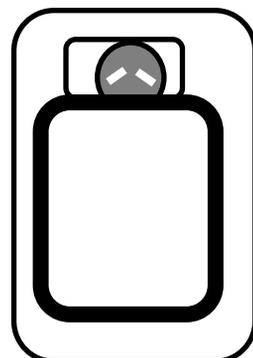
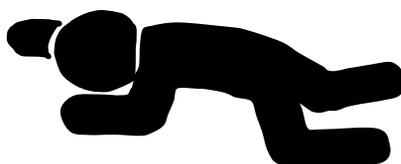
軽い労作やストレスの後、5時間から48時間後に急激  
に強い倦怠感などの症状がでてしまう。



買物に行ったり、けんかをした場合、直後は大丈夫  
だが、数時間から1-2日後に急激にだるくなる。

**クラッシュ**: 疲労の  
ために数日間動け  
ない、寝込んでしま  
う状態

**動けない**

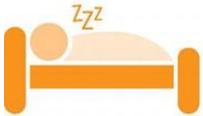


# Long COVID のリハビリで最も大切なこと、それはPacing（ペーシング、ペース配分）です

Long COVIDでは、**体のエネルギー量がいつもよりかなり少なくなっています。頑張りすぎると、更に少なくなってしまう**。活動量をできるだけ少なくする工夫が必要です。



**STOP** trying to push your limits. Overexertion may be detrimental to your recovery.



**REST** is your most important management strategy. Do not wait until you feel symptoms to rest.



**PACE** your daily physical and cognitive activities. This is a safe approach to navigate triggers of symptoms.

体内のエネルギー量のイメージ図



【A】

エネルギーが  
いっぱい



【B】

エネルギーが  
使われ少なくなっている



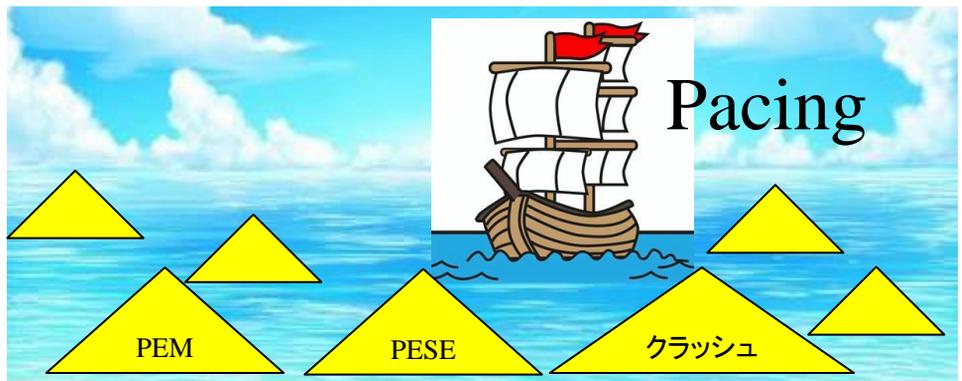
【C】

かなり少なくなっている

Décary S et al. Humility and Acceptance: Working Within Our Limits With Long COVID and Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome. *J Orthop Sports Phys Ther* 2021;51(5):197–200. doi:10.2519/jospt.2021.0106

STOP	自分の限界を超えてがんばりすぎるのは、「Stop！」止めましょう。がんばりすぎるのは、あなたの回復の害になります。
REST	体調管理上、最も重要なことは「Rest、休み」です。症状が出そうだな、そう感じたら、症状が出る前に「Rest、休み」そうです、休んでください。
PACE	毎日の身体活動と頭脳活動のペーシング、つまりペース配分が大切です（活動時間を短くしてこまめに休みをとりましょう。自分のエネルギー量よりも活動量を少なくしましょう）。このペーシングこそ、症状のきっかけとなるいろいろなトリガーの中を安全に航海していく方法なのです。

Stop, Rest, Pace すべて動詞です



Long COVIDが心配な方はコロナ後遺症外来（ブレインフォグ外来）を受診してください。

リハビリテーション科では、「Pacing」リハを行います。