

Long COVID(ロングコビッド)の臓器別症状 (CDC)

【BF外来
説明書01】

CDC : Long COVID or Post-COVID Conditions

初富保健病院

全身症状	日常生活に支障をきたす疲労・倦怠感	☐
	肉体的または精神的労作後、倦怠感が悪化し、回復しにくい	☐
	発熱	☐
呼吸器・循環器	息切れ、呼吸困難	☐
	咳	☐
	胸痛	☐
	心臓動悸(心臓が頻回にドキン・ドキン。ドキドキ。)	☐
脳神経系	考えること、集中することが困難 (brain fog)	☐
	頭痛	☐
	睡眠障害	☐
	起立時のめまい(たちくらみ)	☐
	しびれ	☐
	匂いや味の変化	☐
	うつ、不安・心配	☐
消化器	下痢	☐
	胃痛	☐
その他	関節痛、筋肉痛	☐
	発疹	☐
	月経周期の変化	☐



“Brain fog（脳の霧）”とは

【BF外来
説明書02】

初富保健病院

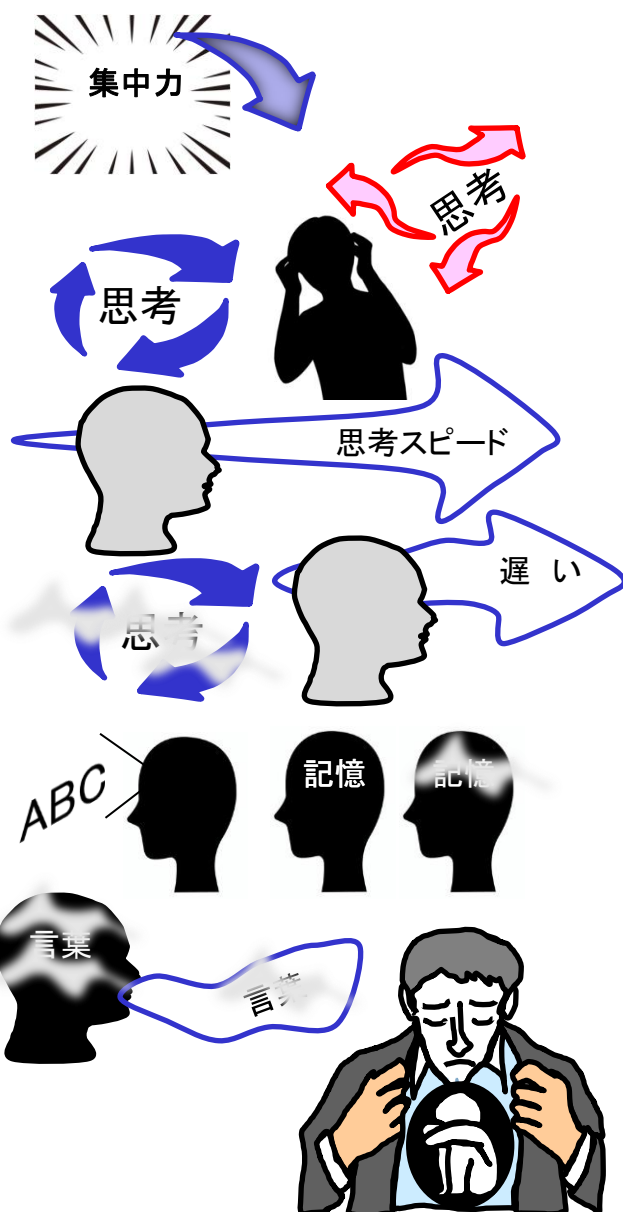
COVID-19から回復後、いわゆる「ブレイン・フォッグ（Brain fog）」の状態になった人は、**短期の記憶を失い、混乱し、集中することができなくなります**。メイヨークリニックのDr. Schultzは次のように言っています。
“Brain fog”とは、「何かをしようとするとき、今までよりももっと努力を要する、しかし成し遂げることはできない」というような感覚です。「細かな点まですべて把握している感じがしません-まるで霧の中を運転しているようです」。



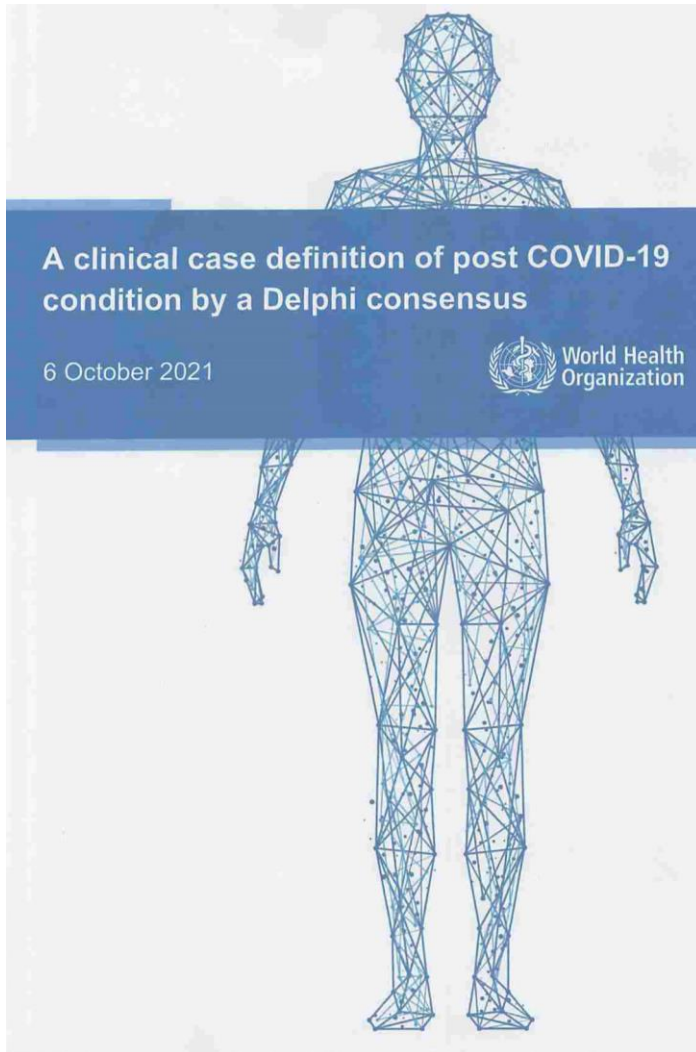
“Brain fog（脳の霧）”は医学用語ではありません。NHS inform”（スコットランドの国立健康情報サービス：Scotland’s national health information service）のホームページに、わかりやすい解説があります。

“Brain fog”は次のような症状を包括する用語です。

“Brain fog（脳の霧）”の症状 (NHS inform)			
1	☐	Poor concentration	集中力低下 (物事を集中して行うことができなくなった)
2	☐	Feeling confused	考えが混乱 している感じ
3	☐	Thinking more slowly than usual	従来よりも 考えるスピードが遅くなった
4	☐	Fuzzy thoughts	考えがぼやけては っきりしない
5	☐	Forgetfulness	忘れっぽくなった
6	☐	Lost words	言葉がうまく出 てこない
7	☐	Mental fatigue	精神的に疲れ ている



Long COVID: WHOによるDelphi consensusによる定義とQ and A。
キーワードは **リハビリテーションを含むホリスティックケア**



COVID-19の後遺症 (post COVID-19 condition, long COVID) について、WHO による定義とQ &Aを紹介します。
WHOのホームページ: Coronavirus disease (COVID-19): Post COVID-19 condition 16 December 2021 | Q&A

Delphi (デルファイ、ギリシャ語ではデルポイ) とは、神託で有名なアポロン神殿があった古代ギリシャの地名。Delphiは古代ギリシャでは世界の中心(へそ)と信じられていた。古代デルポイの遺跡はユネスコの世界遺産(文化遺産)に登録されている。

Delphi Consensusとは、多数の専門家にアンケート調査とフィードバックを繰り返すことによって導かれたコンセンサス。

Holistic の語源: ギリシャ語で全体性を意味するホロス(holos)。ここから次のような言葉が派生した: whole(全体の), heal(癒す), health(健康), holy(聖なる)。

	Q	A
1	Long COVID とは何ですか？	COVID-19の後遺症 (post COVID-19 condition, long COVID) とは、COVID-19に罹患した後に、一部の人々が経験する長期的な症状の総称です。
2	Long COVID の定義は？	【Delphi consensus, 6 October 2021】 WHOによるDelphi consensusによる Long COVIDの定義 ● Long COVIDは、COVID-19の発症から3ヶ月以内に症状があり、これが少なくとも2ヶ月間持続し、他の疾患では説明できないものです。 ● 一般的な症状には、疲労・息切れ・認知機能障害・その他があり、日常生活に影響を与えます。 ● 症状は、急性期の症状が持続する場合もあるし、急性期から回復後に新しく生じる場合もあります。症状は、時間の経過とともに変動することも再発することもあります。

	Q	A
3	Long COVIDの一般的な症状は何ですか？	Long COVIDの最も一般的な症状は次のとおりです。 (1) 疲労 (2) 息切れまたは呼吸困難 (3) 記憶、集中力、睡眠の問題 (4) 持続的な咳 (5) 胸痛 (6) 話すことの障害 (7) 筋肉痛 (8) 匂いや味の障害(匂いや味がわからない) (9) うつ状態、不安 (10) 熱
4	Long COVIDがある場合、どうしたらよいのですか？	医療機関で相談してください。現時点では、特定の薬物療法はありません。しかし、 リハビリテーション (Rehabilitation)を含む ホリスティックケア (Holistic care: 全人的・全体的・包括的にバランスを回復させるケア) が役立つことを示唆するデータがあります。
5	Long COVIDのリスクが高い人はどんな人ですか？	COVID-19に罹患した人は誰でもLong COVIDになる可能性があります。現在の研究では、 COVID-19患者の約10%～20%がLong COVIDになります 。COVID-19の 初期重症度とLong COVIDとの間には関係はない ようです。
6	Long COVIDはいつ起こりますか？	Long COVIDの症状は、最初の症状から持続するか、回復後に始まる可能性があります。症状は時間の経過とともに現れたり消えたり、再発したりすることがあります。Long COVIDは、通常、 COVID-19発症から3ヶ月後に診断 されます。 後遺症の症状は少なくとも2ヶ月間続きます 。
7	Long COVIDと診断されるまでには、どのくらいの期間が必要ですか？	Long COVIDと診断されるまでの最小期間は、COVID-19発症から3か月です。症状が続いていても、正常に回復するかどうか、Long COVIDになるかどうか、3か月間は経過をみる必要があります。
8	Long COVIDはどのくらい続きますか？	後遺症の症状がどれくらいの期間続くかを予測することは困難 です。現在の研究では、COVID-19後、数週間から数ヶ月間、症状が長引く可能性があります。また、症状が時間とともに改善することもあります。
9	Long COVIDから身を守るには何ができますか？	Long COVIDから身を守る最善の方法は、 SARS-CoV-2に感染しないようにできる限りのことをすること です。WHOが勧める、次のことを行ってください。 ● 他の人から少なくとも1メートルの物理的な距離を保つ ● 鼻と口の上によくフィットしたマスクを着用する ● 窓を開け、換気を行う。 ● 咳エチケット(咳やくしゃみを肘に) ● 頻繁に手を洗う。 ● あなたの番が来たら、ワクチン接種を受けてください。
10	ワクチン接種でLong COVIDを防ぐことはできますか？	「ワクチン接種でLong COVIDを防ぐことができるかどうか」は、現在調査研究中で、まだ結論は出ていません。
11	Long COVIDは、他人に移りますか？	いいえ、Long COVIDは、他の人に移ることはありません。