

■ 新型コロナウイルス感染症罹患後症状（後遺症）とは

世界保健機関（WHO）は、罹患後症状について「新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）に罹患した人にみられ、少なくとも2ヵ月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないものである。通常は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の発症から3ヵ月経った時点にもみられる。」と定義しています。日本国内の定義は2025年3月現時点では定まっておらず、国内のガイドライン（新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き 別冊 罹患後症状のマネジメント・第3.1版）（以下ガイドライン）でも上記を「罹患後症状」としています。

▶ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き 別冊 罹患後症状のマネジメント 第3.1版

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001422904.pdf>

■ 罹患後症状の発症頻度

国内の研究では、罹患後症状が感染者のうちどれくらいの頻度で発生するかについては、研究によりその定義の方法や調査手法が異なり一概に比較することが困難であること、症状がある人のほうが調査に回答する割合が高くなる回答バイアスが生じうるなど調査には限界があることから、明確には分かっていません。WHOは、これまでの研究によるとCOVID-19感染者の約6%に罹患後症状が発生するとしています¹⁾。

1) COVID-19 epidemiological update - 24 December 2024 :

<https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-epidemiological-update---24-december-2024>

(注) この翻訳ページは勤医協札幌病院・日本 HPH ネットワークによる非公式翻訳 (2022年 1 月 7 日) です。WHO は本翻訳の内容や正確性について責任を負いません。正式な原本は以下の英語版です。

Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness, second edition. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021.

<https://iris.who.int/handle/10665/344472>

License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

■ 症状

これまでの国内外の研究などによると、代表的な罹患後症状には、疲労感・倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳、喀痰、息切れ、胸痛、脱毛、記憶障害、集中力低下（ブレインフォグ）、頭痛、抑うつ、嗅覚障害、味覚障害、動悸、下痢、腹痛、睡眠障害、筋力低下などがあるとわかってきています。

また、罹患後症状は、罹患してすぐの時期から持続する症状、回復した後に新たに出現する症状、症状が消失した後に再び生じる症状の全般をさしています。時間の経過とともに良くなることが多いですが、回復には個人差があります。目に見える症状もあれば、目に見えず外見ではわかりにくい症状もあることから、周りの理解が得られにくく悩みを抱えている方もいます。

■ 子どもの罹患後症状

子どもにも罹患後症状がおこることが報告されています。頻度は成人よりも低いことが明らかになっています。

子どもに関して、WHO の専門家パネルは「COVID-19 が確定診断または強く疑われた後 3 カ月以内に出現し、少なくとも 2 カ月以上続くもの」と定義しています。

対照群よりも高頻度に報告されている症状としては、疲労、嗅覚・味覚異常、不安感があげられますが、その他の症状も報告されています。

症状は成人と同様、COVID-19 の急性期症状の後、いったん回復してから新たに生じる症状もあれば、急性期から持続する症状もあります。また、症状は経過とともに変動したり再発したりし、日常生活に何らかの形で支障をきたします（例えば、食習慣、身体活動、行動、学業成績、友人・同僚・家族との交流、発達における変化など）。これらは全年齢の子どもに適用されますが、症状や日常生活への影響は年齢に応じて異なることを考慮に入れる必要があります。

さらに、子どもは元々機能性身体症状を呈することが多く、それが心理社会的ストレスに伴い心身症となりやすいため、COVID-19 に罹患したストレスによって、さまざまな症状が出現する可能性があります。未罹患でもコロナ禍での生活の変化等により罹患後症状と似た心身の変調を訴える子どもも増えており、子どもにおける罹患後症状を単一の疾患概念と捉えることは困難です。現時点での知見は乏しく、ガイドラインにおいてもまだ暫定的な記載に留まります。

■ 罹患後症状がある方の生活上の注意点

症状がある場合は、以下の点に注意しながら日常生活を送りましょう。

- ・倦怠感（疲れやすい・だるい）がある方

日常生活を無理なく過ごすことを最初の目標にしましょう。急いで活動量を上げると逆に悪化してしまう場合があります。症状の悪化を避けることが重要です。体調が安定してきたら医師と相談し、少しずつ一日の活動量を上げていきましょう。

- ・咳や息苦しさがある方

息苦しさがあることを踏まえて無理のない計画を立てましょう。短時間でできることから始め、徐々に時間を延ばしましょう。腹式呼吸を意識しましょう。

- ・集中力の低下（ブレインフォグ）がある方

ブレインフォグは“脳の中に霧がかかったような状態”を言います。気を散らすものをできるだけ取り除きましょう。やるべきことを忘れないようにメモを利用しましょう。物忘れなど、気になる症状があるときは家族や職場の人に相談しておきましょう。

- ・においや味の感じ方が変わった、感じない方

口の中を清潔に保ちましょう。本来のにおいや味を意識しながら食事を取りましょう。様々な食品を試し、楽しめる食品を探しましょう。

- ・眠れない方

毎日の起床や食事の時間などを一定にして日中のリズムを整えましょう。眠りやすくする習慣を身につけましょう。寝る前はスマホやカフェイン、アルコールは避けるようにしましょう。

▶新型コロナウイルス感染症の罹患後症状でお困りの方へ | 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001260389.pdf>

■ 罹患後症状に対するリハビリテーション

リハビリテーションは、COVID-19 のさまざまな急性期、亜急性期の症状および罹患後症状に対して実施され、症状改善に効果的であることが示されています。罹患後症状としてみられる息切れや筋力低下に対しては、いくつかのガイドラインで、有酸素運動、呼吸練習、下肢筋力増強、バランス練習、日常生活指導などのリハビリテーションの実施が推奨されています。一方で、疲労感・倦怠感に対しては運動負荷が症状を悪化させる場合があることから、症状

に合わせた日々の活動内容の調整、環境調整による対応を優先させることが複数のガイドラインにおいて推奨されています。

WHO は、COVID-19 から回復中の成人のためのサポートとアドバイスを目的としてリーフレットを提供しています。代表的な症状に対する対応が記載されていますので参考にしてください。

ただし、COVID-19 患者におけるリハビリテーションのエビデンスは乏しく、多くが条件付き推奨となっていますので、労作後の症状悪化が見られるなど改善が得られない場合は実施を中止し、医療機関を受診してください。

▶リハビリテーションの支援: COVID-19-関連疾患後の自己管理 第2版 | WHO (注)

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/344472/WHO-EURO-2021-855-40590-59892-jpn.pdf?sequence=72>

■ 罹患後症状が改善しない場合

症状が改善しない場合はかかりつけ医や地域の医療機関を受診し相談しましょう。かかりつけ医や地域の医療機関などでは、ほかの疾患による症状の可能性も含めて診察します。罹患後症状の多くは、時間経過とともに症状が改善することが多いとされていますが、その過程で、症状を和らげるなどの各症状に応じた対症療法をすることもできます。症状が辛い場合は、我慢せず受診をしましょう。

かかりつけ医が無いなどで、府内の医療機関を探す場合はこちらのホームページをご参照ください。

▶新型コロナウイルス感染症罹患後に多いとされる症状（後遺症）について
／京都府ホームページ

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/corona/rikango.html>