

▶▶▶ 症状や治療に関すること

まずは、かかりつけの医療機関や保健所等にご相談ください。
 かかりつけの医療機関がない、または、かかりつけの医療機関が後遺症診療に対応していないなどの場合は、後遺症対応医療機関や都立病院における「コロナ後遺症相談窓口」に相談いただけます。

後遺症対応医療機関の
 マップ・リスト
(東京都保健医療局ホームページ)



都立病院における
 「コロナ後遺症相談窓口」



▶▶▶ 医療以外に関すること

東京都では、生活全般の相談や心の相談など医療以外の各分野の相談窓口をまとめた「各種相談窓口リスト」をホームページに掲載していますので、ご活用ください。

医療以外の
 各種相談窓口



症状により登校できない等、学校生活に影響が出ている場合

学習や登校、学校生活に関する配慮を希望する場合には、本人や保護者から希望する配慮内容を学校に相談しましょう。

相談窓口

学校側の相談窓口は、学級担任、養護教諭、スクールカウンセラーなどです。
 通っている学校に確認しましょう。

配慮事例

- オンラインを活用した学習を受ける
- 混雑を避けて登校する
- 保健室で過ごす
- 午前中または午後のみ授業を受ける

監修 賀来 満夫 (東京iCDC所長)

令和5年9月発行

作成 東京iCDC後遺症タスクフォース (五十音順)

編集・発行 東京都保健医療局
 感染症対策部調査・分析課
 新宿区西新宿二丁目8番1号
 電話：03(5321)1111 (都庁代表)

- 五十嵐 侑 (産業医科大学)
- 小坂 健 (東北大学大学院)
- 立石 清一郎 (産業医科大学)
- 土田 知也 (聖マリアンナ医科大学)
- 花木 秀明 (北里大学)
- 平畑 光一 (ヒラハタクリニック)
- 堀越 裕歩 (東京都立小児総合医療センター)
- 森岡 慎一郎 (国立国際医療研究センター)
- 吉川 徹 (労働安全衛生総合研究所)

※ 知っておきたい ※

子供の 新型コロナウイルス
 感染症
 後遺症



歩いただけで息切れしている

コロナ感染後、勉強がはかどっていない

感染予防

まずは感染を防ぐことが大切です

医療機関受診

感染後の症状によって生活に影響がある場合は医療機関に相談しましょう

日常生活への回復

無理せず徐々に元の生活に戻していきましょう



子供も新型コロナウイルス感染症の後遺症とは無縁ではなく、症状の影響により、授業や部活動についていけなくなったり、学校に通えなくなるケースが報告されています。

後遺症から回復するまで、つらい症状を周囲の大人が理解し、本人の症状や体調に合わせて過ごすことが重要です。

後遺症に関する Q&A



Q. 後遺症を防ぐためにできることはありますか。

A. 後遺症は年齢・性別、基礎疾患の有無や新型コロナウイルス(以下「コロナ」といいます。)感染中の重症度などにかかわらず、コロナに感染した全ての方に起こる可能性があるため、**何より感染予防が大切**です。
令和5年5月8日から法律上の位置付けが変わり、感染対策の実施については個人の判断となりましたが、コロナがなくなったわけではありません。感染予防のためには、「**手洗い・手指消毒**」、「**換気**」や「**混雑した場面などでのマスクの着用**」など**基本的な感染対策が有効**です。



Q. コロナ感染症のワクチンは罹患後症状に効果がありますか。^{*}

※ 出典：厚生労働省 新型コロナウイルス感染症の罹患後症状(いわゆる後遺症)に関するQ&A Q8 (「罹患後症状」については、次ページ「後遺症とは」を参照)

A. コロナ感染症感染前のワクチン接種が、罹患後症状の発症を減少させる可能性を示唆するという研究が報告されています。また、罹患後症状が既にある人へのワクチン接種については、症状の変化を示すデータもあれば、示さないデータもあり、一定した見解が得られていないという報告があります。いずれも今後、更なる検討が必要とされています。



Q. 子供がコロナ感染後、倦怠感を訴えています。後遺症なのでしょうか。また、後遺症になりやすい子供の傾向などはありますか。

A. 後遺症は、身体的・精神的に体調を崩しやすい子供で起こりやすいことが分かってきていますが、コロナ感染が原因なのか、はっきりしないこともあります。まずは**子供の訴えをよく聞き、共感的な態度で接して、症状や体調に合わせて無理をさせないことが重要**です。また、後遺症だと思っても子供に多く見られる他の病気が隠れていることもあります。例えば、倦怠感や疲れやすい症状が鉄欠乏性貧血など、原因が特定できて治療できることがあります。症状や体調によって日常(学校)生活に影響がある場合は、**かかりつけ医などの医療機関に相談することが重要**です。



Q. 後遺症は治りますか。

A. 後遺症では、様々な症状が現れ、今までできていたことが困難になることもありますが、多くの場合は、**ゆっくりであっても、時間の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。**主治医による指導のもと、症状や体調に合わせて無理せず、焦らないで徐々に元の生活に戻していきましょう。**



Q. 後遺症に対してどのような治療を行うのでしょうか。

A. 特効薬のような治療はありませんが、**内服薬等で症状を和らげたり、子供の症状や体調に合わせて生活を調整していきます。**無理をすると症状が続いたり、さらに悪化するなど回復に時間がかかることがあります。



後遺症とは

コロナ感染症の罹患後症状(いわゆる後遺症)は、コロナ感染症に罹患した後に、感染性は消失したにもかかわらず、他に原因が明らかでなく、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。^{*}本紙ではコロナ感染症の罹患後症状について、「後遺症」と記載しています。

※ 出典：厚生労働省 新型コロナウイルス感染症の罹患後症状(いわゆる後遺症)に関するQ&A Q1



WHO(世界保健機関)では「**新型コロナウイルス感染症に罹患した人に見られ、少なくとも2か月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないもの**」と定義しています。

後遺症の症状

✎ 後遺症の症状は、多岐にわたります

気になる症状があるときはかかりつけ医や専門医での受診・診断が大切です。回復にかかる期間は、個々で異なり、1年以上かかることも報告されていますが、多くの場合、時間の経過とともに改善していきます。

後遺症対応医療機関は次のページ

倦怠感・疲労感 集中力低下 ブレインフォグ* 頭痛 関節痛
咳・息切れ 脱毛 記憶障害 嗅覚障害 味覚障害 睡眠障害

Aさんの場合

疲れやすい

軽症 小学5年生

コロナ感染後、疲れやすいという症状が続き、体育の授業は見学するようになった。学校から帰ってくると疲れてしまって、今までしなかった昼寝をしている。

▶1~3か月程度で回復

Bさんの場合

頭がぼーっとして* 集中できない

中等症 中学2年生

コロナ感染中から、頭がぼーっとして集中できない症状が続き、登校再開後、学校の授業を理解できなくなった。2か月近く経つが、集中できない状態が続いている。

*ブレインフォグ:頭の中に霧がかかったようになる症状。

▶1~6か月程度で回復

Cさんの場合

体に力が入らず、動けない

重症 高校1年生

コロナ感染時に、熱はすぐ下がったが、倦怠感が強く、脚に力が入らなくなった。自力で立ち上がれなくなり、病院に入院した。退院時も車いす移動で、その後も倦怠感や頭痛が続いている。退院後は学校に相談して、オンラインを活用した学習を行っている。

▶1年程度で回復

(上記の事例は、複数の症例を参考に作成したものです)

✎ 症状がある場合の対応

主治医の指導のもと、家庭では次のことに気を付けて生活します。ただし、無理は禁物です。無理をすると体調や症状によっては悪化を招くこともあります。

☑ バランスよく食べる ☑ 夜更かしを避け、十分な睡眠をとる ☑ できる範囲で少しずつ体を動かす

必ず主治医と相談しながら、体調や症状に合わせて、日常の活動と休養のバランスをとっていきます。