

【コロナ後遺症について一身近に後遺症の人がいる方へ】

*後遺症には実に様々な症状がありますが、
ここでは「疲れやすくて動けない人」の症状について説明します。

後遺症とはどんな病気？

「持久力がなくなる病気」とイメージしてください。いつも通り動けても、長く続けることができません。

少し遅れて、数時間後や翌日に全く動けなくなったりします。

どうして動けなくなるの？

筋肉の疲労が取れにくくなったり、神経に炎症があることがわかってきています。

「やる気の問題」ではなく、「身体の病気」です。

職場や学校では何に気をつければいい？

活動時間を短くし、身体の負担も軽くなるよう配慮してください。座っているだけでも筋肉を使うので疲労が蓄積します。

活動の合間に短い休憩を、できれば横になって取ることも有効です。

後遺症の人にどんな声を掛ければいい？

本人はいきなり動けなくなってただでさえつらい思いをしています。

見た目には全くわからないため「元気そうなのにまだ働けないの」「怠けてる」と言われると余計につらくなります。

「大変だね」と声を掛け、余裕があれば「どんなことがつらいの？」と話を聞いてください。

後遺症は治るの？

療養と漢方薬の治療で少しずつ回復します。

治るのにどのくらいかかるの？

人によって様々です。ゆっくり休むことができれば早く回復します。

重症の場合は、完全に回復するまで半年から1年、時にはそれ以上かかることもあります。

後遺症の人はどのくらいいるの？

世界全体では数千万人もの人が後遺症とも言われており、働けなくなる人がたくさん出ています。

労働力の不足についての警告も出る程、社会問題になっています。

どんな人が後遺症になるの？

肥満、喫煙歴、免疫異常、慢性炎症を起こしやすいなど、いろいろな要因が重なって発症するようです。

これに当てはまっても重い後遺症にならない人もいますので、今のところはっきりしたことは言えません。

過度に怖がる必要もありません。

【漢方外来からのメッセージ】

本人は「動けるようになりたい」「早く働きたい」と強く願っています。

自分だったら周りからどのように接して欲しいか、を想像しながら、力を合わせて回復を目指していきましょう。

2023年9月29日
中東遠総合医療センター
総合内科 漢方外来 大瀬

