



倦怠感と 労作後の症状悪化



倦怠感

倦怠感とは極度の疲れを感じることであり、新型コロナウイルス感染症の後遺症の最も一般的な症状です。倦怠感は:

- ・ 休息や睡眠によって簡単に解消されません。
- ・ 大変な作業や運動を行わなくても現れます。
- ・ 日常生活に支障をきたすことがあります。
- ・ 生活の質に悪影響を及ぼします。



PESE

労作後の症状悪化 (PESE) は、身体に障害をきたし、多くの場合、活動量に見合わない遅発性の疲労感のことです。これは、「クラッシュ」と表現されることもあります。以前は容易に耐えられた活動がこのような症状悪化の引き金となる可能性があります。例えば:

- ・ 日常的な活動 (例:シャワー)
- ・ 社会的活動
- ・ ウォーキング (もしくはほかの運動)
- ・ 読書、書き物、机上での作業
- ・ 感情的になるような会話
- ・ 感覚を刺激する環境 (例: 大音量の音楽や点滅する光)



新型コロナウイルス感染症の後遺症の方が有する症状の多くは、筋痛性脳脊髄炎(ME)/慢性疲労症候群(CES)と非常によく似ています。

世界保健機関は、新型コロナウイルス感染症の後遺症に対するリハビリテーションの指導法を提言しています。無理に努力をすると、倦怠感や症状が増悪します。現在の症状に応じて適切な活動ペースを自己管理でき、徐々に日常生活を再開できるよう指導するように勧めています。



PESEは、身体活動や運動によって引き起こされることがほとんどです。新型コロナウイルス感染症の後遺症を有する人の約75%が、6か月後もPESEを有しています。

労作により悪化する可能性がある症状:



- ・ 活動に支障をきたすほどの倦怠感/疲労感
- ・ 認知機能の低下や「ブレインフォグ」
- ・ 痛み
- ・ 呼吸困難感
- ・ 動悸
- ・ 発熱
- ・ 睡眠障害
- ・ 運動耐久性低下

症状は、活動後12-48時間後に悪化し、数日~数か月続くこともあります。

理学療法士はPESEを防ぐために、筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群の人に用いられている活動管理ツールであるペーシングを提案することができます。



ストップ 自分の限界に挑むことはやめましょう。無理をすると回復の妨げになるかもしれません。



休息 休息は最も重要な自己管理戦略です。症状が出る前に休んでください。



ペース 日常生活や認知活動のペースを調整しましょう。これは症状の引き金となるものを調節する安全な方法です。

労作時の過度な息切れ・頻脈・胸の痛みのような症状が持続している新型コロナウイルス感染症の後遺症を持つ人のリハビリテーション戦略として、身体活動や運動介入は慎重に検討されるべきです。

特に労作後の症状の悪化が見られる場合には、段階的理学療法は行わないでください。

