

新型コロナウイルス感染症の 罹^り患^{かん}後^ご症状でお困りの方へ



新型コロナウイルス感染症に罹^かった後の、さまざまな症状（罹患後症状、いわゆる後遺症）でお困りの方々に、普段の生活で心がけていただくことなどをまとめました。
ぜひお読みください。

新型コロナの罹患後症状とは？

世界保健機関（WHO）は、「新型コロナウイルスに感染した人にみられ、少なくとも2カ月以上続き、他の病気による症状としては説明がつかないもの。通常は発症から3カ月経った時点にもみられる」としています¹⁾。

どんな症状がありますか？

- ・疲れやすい・だるい
- ・咳・息苦しい
- ・集中力が低下する・ブレインフォグ（頭の中に霧がかかったような状態）がよくみられる症状です。

*このほかに「眠れない」、「においや味を感じない」、「頭が痛い」など、さまざまな症状があり、複数の症状が現れることもあります^{2,3)}。

いつ治るのでしょうか？

時間の経過とともに良くなることが多いですが、改善と悪化を繰り返すこともあります。また、回復には個人差があります。

治療は？ 生活の注意点は？

個々の症状に応じた対症療法を行います。無理せずしっかりと休養を取ることが大切です。

利用できる制度は？

個人の状況により、傷病手当金、労災保険、障害年金等の対象となる可能性があります。

●参考文献●

- 1) <https://www.who.int/teams/health-care-readiness/post-covid-19-condition>
- 2) 厚生労働行政推進調査事業磯班および門田班
- 3) 厚生労働科学特別研究事業横山班

詳細はリンク先の
Q&AのQ14をご
覧ください



1. 新型コロナの罹患後症状がある方の 生活上の注意点

特に倦怠感（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とても重要です。
- ◆ 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。

例えば…

- ・ 起床したら、その日の自分の体調を確認しましょう。
- ・ 無理なく過ごすことができるような一日の生活の計画を立てましょう。
- ・ 軽い労作やストレスでも、強い倦怠感や体調の悪化がみられることがあります。このような悪化を避けることがとても重要です。体調が良くても無理をせず、活動の合間に休憩を挟みましょう。
- ・ もし体調が悪くなった時は、原因と思われる行動を記録しておき、その行動を避けたり、次の受診の際に医師へ相談しましょう。
- ・ 記録を参考に、体調を悪化させる行動のパターンや、自分の活動量の限界を把握するなどして、一日の生活の計画を立てる際の参考にしましょう。
- ・ 医師や職場の人事労務担当に、自分の健康状態について伝えておくことも大切です。



2. 代表的な症状別の注意点、改善のためにできること

咳・息苦しい

- ・息苦しさがあることをふまえて、無理のない計画を立てましょう。
- ・最初は短時間でできることから始めて、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。

集中力が低下する・ブレインフォグ

- ・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

- ・口のなか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。
- ・さまざまな食品を試し、楽しめる食品を見つけましょう。

眠れない

- ・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、カフェイン、アルコールは避けるなど)



症状がなかなか改善せず、先行きが見通せない状況が続くと、気持ちが落ち込みやすくなることもあるので、つらさを一人で抱え込まないようにしましょう。
医師や職場の人事労務担当に相談することも重要です。
医療機関には定期的に受診しましょう。

3. 新型コロナの罹患後症状からの社会復帰

◆ご本人に注意していただきたいこと◆

- ◆ 無理をすると身体への負担となり、体調悪化につながることもあります。医師と相談しながら、休息と活動のバランスをとってゆくことが大切です。
- ◆ 社会復帰のタイミングに決まった基準はなく、個々の体調に応じて調整しましょう。
- ◆ 焦らず、症状の回復にあわせて、個々のペースで社会復帰をめざしましょう。

* 休職や業務の調整が必要な場合は、診断書について医師と相談しましょう。

◆職場の方をお願いしたいこと◆

- ◆ 復職には、罹患後症状に対する周囲の理解と配慮、環境整備等が重要です。
- ◆ 体調が悪化する前の休憩が必要です。休憩時間、休憩場所の確保にご協力ください。
- ◆ 本人や医師と相談し、どのような業務ならできるか、どれくらいの時間であれば業務ができるか、などを確認の上で、業務の調整を検討しましょう。

業務内容の調整の例

【疲れやすい・だるい】

- ・ テレワークや時短勤務などの活用
- ・ 十分な休憩
- ・ 屋外作業をデスクワークに変更

【息苦しい】

- ・ 重い物を運ぶなどの重労働を避ける
- ・ どれくらいの労働まで可能か、医師と相談する

【集中力が低下する・ブレインフォグ】

- ・ 複雑な作業や複数の作業を同時に行うことを避け、単純な作業の割合を増やす
- ・ 安全な運転が難しい場合は、車の運転を控える

罹患後症状について



罹患後症状に関する Q & A



人事の方向けリーフレット

