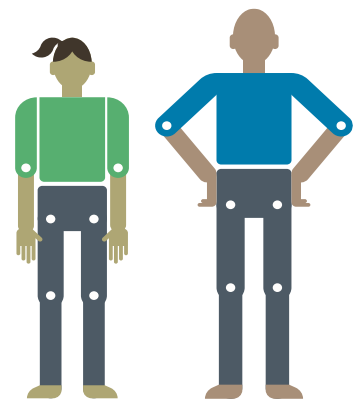


# リハビリテーションの支援: COVID-19-関連疾患後の 自己管理 第2版

Support for rehabilitation:  
Self-management after  
COVID-19-related illness



---

氏名:

---

COVID-19 の発症(日付):

---

このリーフレットを受け取った日:

---

リーフレットを提供した医療専門家の名前と連絡先:

---

地域の医療専門家の名前と連絡先:

---

リハビリテーション支援サービスの名前と連絡先:

# このリーフレットは誰のためのものですか？

このリーフレットは、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提供します。このリーフレットは、病気で入院された人にも、入院を必要としなかった地域の方々にも使用できます。このリーフレットは、医療専門家から受けたケアを補完するものです。

本リーフレットは、2020 年半ばに発行されたリーフレットの第 2 版で、セクションの更新や新しいトピックを盛り込み、この 1 年間で病状や回復について学んだことを網羅しています。

このリーフレットは、リハビリテーションの専門家が COVID-19 から回復した人々と相談して作成したものです。読みやすくするために参考文献は示していませんが、アドバイスはエビデンスに基づいています。COVID-19 後の回復については、まだわかっていないことが多く、エビデンスもどんどん出てきています。

COVID-19 は、長期的な健康問題や日常生活に支障をきたす症状を引き起こす可能性があります。場合によっては、これらの症状が 12 週間を超えて続くことがあり、現在では「COVID-19 後状態」、「Long COVID」、「COVID-19 後症候群」と呼ばれています。症状は通常、時間の経過とともに改善しますが、このリーフレットでは、これらの一般的な症状を自己管理するための実践的な提案をしています。症状が悪化したり、時間が経っても改善しない場合は、医療専門家による検討が必要です。

このリーフレットは、あなたが最も助けを求めている症状に関連する部分から、少しずつ読み進めていくとよいでしょう。

また、医療専門家は、このリーフレットのアドバイスをあなたに合わせて提案することができます。このリーフレットに記載されているアドバイスは、個別のリハビリテーションプログラムや、医療従事者から受けたアドバイスに取って代わるものではありません。

ご家族やご友人は、回復に向けてあなたをサポートしてくれますので、このリーフレットを共有するとよいでしょう。

このリーフレットでは、以下の分野に関する情報を提供しています。

	医療専門家が緊急に注意すべき「レッドフラッグ」	4
	息切れへの対処	5
	身体活動と運動	8
	エネルギー節約と疲労の管理	14
	声の問題への対処	16
	嚥下障害への対処	17
	嗅覚や味覚の問題を含めた栄養	18
	注意力、記憶力、思考力の問題への対処	19
	ストレス、不安、抑うつ、睡眠問題への対処	20
	痛みへの対処	22
	仕事への復帰	23
	疾患把握のための日記	24



## 医療専門家が緊急に注意すべき

### 「レッドフラッグ」

COVID-19 からの回復中に発生する可能性のある特定の医学的合併症があり、緊急の医学的検討が必要です。「レッドフラッグ」症状が出た場合は、医療専門家に連絡することが重要です。

- 最小限の活動で非常に息切れがし、5 ページに記載されている息切れを和らげるためのどの姿勢でも改善されない場合、
- 安静時の息苦しさに変化があり、7 ページに記載の呼吸法を用いても改善されない場合、
- 特定の姿勢で、または運動や活動中に、胸の痛み、心拍の乱れ、めまいが起こる場合、
- 混乱状態が悪化したり、会話や理解が困難になっている場合、
- 顔、腕、脚、特に体の片側に新たな弱さが生じた場合、および/または
- 不安や気分が悪化したり、自傷行為を考えたりする。

他に気になる症状がある場合は、医療専門家の診察を受けてください。



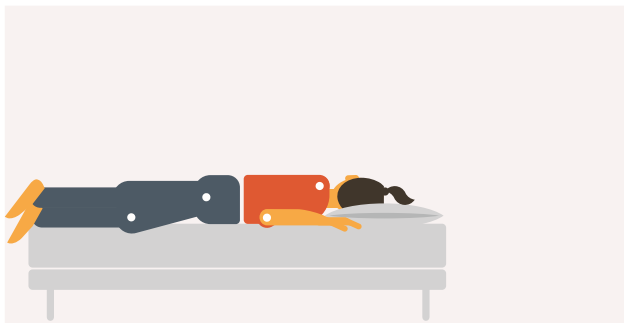
## 息切れへの対処

COVID-19 で病気になった後、息苦しさを覚えることはよくあります。体調が悪いときに体力や気力を失ったり、病気そのものが原因で、息苦しくなりやすいのです。息苦しさを覚えると不安になり、息苦しさが悪化することがあります。穏やかに過ごし、息切れに対処する最善の方法を学ぶことが助けになります。

階段を上るときなど、力を入れると息苦しくなるのは普通のことですが、数分休めば呼吸のことを考えなくて済むレベルまで回復することを覚えておきましょう。息苦しさは、徐々に回復したり活動量を増やしたりすることで改善されるはずですが、それまでの間は、以下のような姿勢やテクニックに対処することもできます。

### 息苦しさを和らげる姿勢

息苦しさを軽減するための姿勢をご紹介します。どの体位が自分に合っているか、それぞれ試してみてください。また、これらの体位をとっているときに、以下のような呼吸法を試すと、呼吸が楽になります。



#### うつ伏せ寝

うつ伏せになると、息苦しさが軽減されます。すべての人にとって快適というわけではありませんが、検討すべき姿勢のひとつです。



#### 頭を高くした側臥位

横向きに寝て枕を使って、頭と首を支え、膝を少し曲げます。



### 前かがみで座る

テーブルに座り、頭と首を枕の上に置き、腕をテーブルの上に置いて、腰から前に傾けます。枕を使わず、両手で頭を支える方法もお勧めです。



### 前かがみで座る(テーブルがない時)

椅子に座り、前かがみの姿勢で腕を膝や椅子の肘掛けに置きます。



### 前かがみで立つ

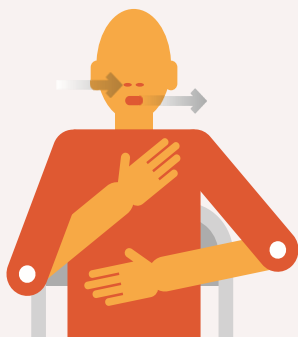
立ったまま、窓辺などの安定した場所に身を乗り出す。



### 背中を支えながら立つ

壁に背中をつけ、両手を横にして寄りかかります。足は壁から 25~30cm ほど離し、少しだけ開きます。

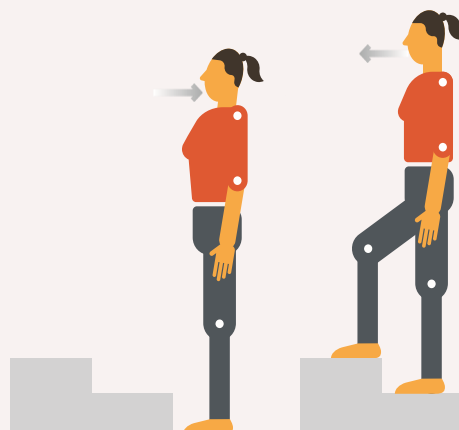
## 呼吸法



### 1. コントロールして呼吸する

このテクニックは、リラックスして呼吸をコントロールするのに役立ちます。

- 楽な姿勢で座ってください。
- 片方の手を胸に、もう片方の手をお腹に当てます。
- リラックスできる場合のみ、目を閉じて(そうでない場合は開いたままで)、呼吸に集中します。
- ゆっくりと鼻(できない場合は口)から息を吸い、口から吐きます。
- 呼吸に合わせて、胸の手よりお腹の手の方が上がるのを感じます。
- なるべく力を入れず、ゆっくりとしたリラックスした滑らかな呼吸を心がけます。



### 2. ペース呼吸

これは、以下のような場合に練習するのに役立ちます。努力が必要な活動や努力が必要であったり、息苦しくなるような 階段を上ったり、坂道を歩いたりするような 階段を上ったり、坂道を上ったり、重要なことは、急がないこと。焦らず、休むことも大切です。

- 最後に疲れたり息切れしたりしないように、活動を小さく分割して実行することを考えます。
- 階段を上る前など、活動の「努力」をする前に息を吸います。
- 段差を上るなどの努力をしながら息を吐きます。
- 鼻から息を吸い、口から息を吐くとよいでしょう。



## 身体活動と運動

COVID-19 で病院に入院したり、自宅で長期間療養したりすると、筋力や持久力が著しく低下することがあります。運動は、筋力と持久力を回復するために重要ですが、これは安全で、他の COVID-19 の症状と一緒に管理する必要があります。

わずかな運動でも、疲労感やその他の症状が悪化することがあります(「クラッシュ」や「再発」と表現されます)。これは科学用語で「労作後の倦怠感 post-exertional malaise」、略して「PEM」と呼ばれています。症状の悪化は通常、肉体的または精神的な労作の数時間後または数日後に感じられます。回復には通常 24 時間以上かかり、エネルギーレベル、集中力、睡眠、記憶力に影響を与え、筋肉痛や関節痛、インフルエンザのような症状を引き起こすこともあります。

PEM が発生した場合は、PEM の原因となる運動や活動を避け、体力の温存を目指す必要があります。PEM が発生しない場合は、徐々に活動レベルを上げたり、運動して体力レベルを向上させたりすることができます。活動レベルを徐々に上げるための目安として、**Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) Category Ratio CR-10 Scale**(次ページ参照)を使用することができます。このスケールは、自分がどれだけ頑張っていると感じているかを、0(全く頑張らない)から 10(最大限頑張る)までのスケールで主観的に評価するものです。

同じ活動でも、人によって、あるいは時間によって、RPE スコアは異なります。例えば、ゆっくりとしたウォーキングを RPE1(非常に軽い)と評価しても、別の人や別の日のあなたはこれを 4(ややきつい)と評価するかもしれません。日々の活動とその RPE スコアを書き留めておくことで、自分の状態を把握し、活動レベルを上げるための指針とすることができます。



Borg CR-10		Phases				
Score	労作レベル	1	2	3	4	5
0	安静/全く力を入れない	1	2	3	4	5
1	本当に楽な/極めて軽い					
2	楽な/とても軽い		2	3	4	5
3	中くらい/軽い					
4	やや難しい			3	4	5
5	難しい(思い)					
6					4	5
7	とても難しい					
8						5
9	非常に難しい					
10	最大限の労作					

## 運動の段階

運動の再開は 5 つの段階に分けて考える必要があります。次のセクションでは、これらの段階を説明し、活動の提案をします。それぞれの段階を最低 7 日間続けてから、次の段階に進んでください。難しいと感じたり、症状が後退したりした場合は、段階を下げてください。胸の痛みやめまいなどの「レッドフラッグ」と呼ばれる症状が出た場合は、すぐに運動を中止し、医療専門家の診断を受けるまで運動プログラムを再開しないでください。

### 段階 1.

#### 運動再開の準備(あなたの RPE スコアが 0-1 の場合)

例としては、コントロールされた呼吸法(3 ページ参照)、穏やかなウォーキング、ストレッチ、バランスエクササイズなどがあります。これらの RPE スコアが 1 以上の場合は、この段階では行わないでください。

筋肉のストレッチは、座っていても立っていてもできます。それぞれのストレッチは静かにいき、15~20 秒ほどキープしてください。



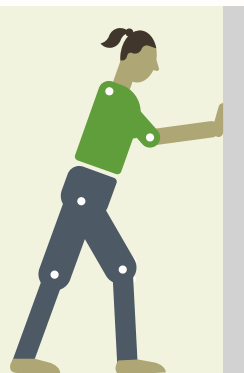
右腕を天井に向かって伸ばし、少し左に体を傾ける。体の右側が伸びているのを感じるはずだ。反対側も同様に行います。



腕を前に出します。腕をまっすぐにしたまま、肩の高さで体の横に持っていき、もう一方の手で腕を胸に押し付けて、肩周りの伸びを感じます。反対側も同様に行います。



椅子の端に座り、足をまっすぐ前に出し、かかとを地面につけます。両手をもう一方の太ももに当てて支えます。できるだけ背筋を伸ばして座り、伸ばした脚の後ろ側が少し伸びるのを感じられるまで、腰を少し前に曲げます。反対側でも繰り返し行います。



足を開いて立ち、壁に向かって前傾姿勢をとり、片足を後ろに踏み出します。前の膝を曲げ、後ろの足はまっすぐにして、かかとを床につけます。下腿部の後ろ側にストレッチを感じるはずです。反対側も同様に行います。



立って、何か丈夫なものにつかまって支えます。片方の足を後ろに曲げて、同じ側の手で足首や足の甲を持ちます。足をお尻の方に持っていき、太ももの前側が伸びるのを感じます。これを反対側でも繰り返します。

## 段階 2.

### 低い強度の活動(あなたの RPE スコアが 2-3 の場合)

例:ウォーキング、軽い家事/庭仕事。これらのいずれかの RPE スコアが 3 以上の場合は、この段階では行わないでください。

RPE スコアが 2~3 に耐えられるようになったら、エクササイズに費やす時間を 1 日あたり 10~15 分ずつ徐々に増やしていきます。この段階では、次のレベルに進む前に、少なくとも 7 日間はクラッシュ(労作後の倦怠感)せずに過ごす必要があります。

## 段階 3.

### 中程度の強度の活動(あなたの RPE スコアが 4~5 の場合)

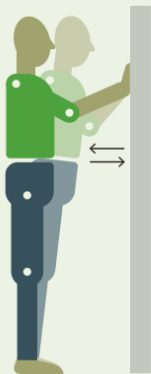
例:早歩き、階段の上り下り、ジョギング、傾斜をつける、抵抗運動など。これらの RPE スコアが 5 以上の場合は、この段階では行わないようにしてください。

### 腕の筋肉トレーニングの例



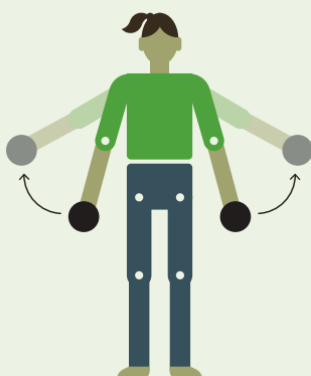
#### 二頭筋カール

両腕を横にして、それぞれの手に缶詰などの重りを持ち、手のひらを上に向けます。両腕の下部をゆっくりと持ち上げ(肘を曲げて)、重りを肩の方に持っていき、再びゆっくりと下げていきます。この運動は、座っていても立っていてもできます。



#### 壁押し

両手を肩の高さの壁に平らに置き、指を上に向け、足は壁から 25~30cm ほど離します。肘を曲げてゆっくりと壁に向かって体を下ろし、再び壁から軽く押し出して、腕がまっすぐになるまで下ろします。



#### 腕を横に上げる

両手に重りを持ち、両腕を横にして、手のひらを体の内側に向けます。両腕を肩の高さまで(ただし、それ以上は上げない)横に上げ、ゆっくりと下ろします。

## 下肢の筋力トレーニングの例



### 座位からの立ち上がり

椅子に座り、足を腰幅に開きます。両手を脇に添えるか、胸の上で交差させて、ゆっくりと立ち上がり、3つ数えてそのままの姿勢を保ち、ゆっくりと椅子に腰を下ろします。



### 膝伸ばし

Sit 椅子に座って足をそろえます。片方の膝を伸ばし、しばらく足を真っ直ぐにしてから、ゆっくりと下ろします。もう片方の足も同様に行います。足を伸ばす間、3つ数えます。



### スクワット

壁などの安定した場所に背中をつけ、足を少し開いて立ちます。足を壁から 30cm ほど離す。背中を壁につけたまま、あるいは椅子につかまって、ゆっくりと膝を少しずつ曲げていくと、背中が壁を滑り落ちます。お尻の位置は膝よりも高くします。しばらくしてから、再びゆっくりと膝を伸ばします。



### かかと上げ

安定した場所(椅子など)に手を置いてバランスをとりますが、手に寄りかからないようにします。つま先でゆっくりと体を起こし、再びゆっくりと体を下ろします。

#### 段階 4.

協調と機能スキルを伴う中強度の運動(あなたの RPE スコアが 5~7 の場合)

例としては、ランニング、サイクリング、水泳、ダンスクラスなどがあります。これらの運動の RPE スコアが 7 以上の場合は、この段階では行わないようにしましょう。

#### 段階 5.

ベースラインの運動(あなたの RPE スコアが 8~10 の場合)に戻します。

COVID-19 にかかる前に行っていた定期的な運動やスポーツ、アクティビティを行うことができるようになりました。

痛みを伴う運動はしてはいけません。運動中に痛みや胸の痛みを感じたり、失神やめまいを感じたりした場合は、ただちに運動を中止し、医療専門家の診察を受けるまで運動プログラムを再開しないでください。



# エネルギー節約と疲労の管理

疲労は、COVID-19 からの回復者が経験する最も報告されている衰弱症状です。肉体的にも精神的にも圧倒的な疲労感と表現されることが多い。

**肉体的疲労:** 疲労がたまると、体が圧倒的に重く感じられ、ちょっとした動作にも膨大なエネルギーが必要になることがあります。

**精神的・認知的疲労:** 疲労がたまると、考えたり、集中したり、新しい情報を取り入れたりすることが難しくなり、記憶力や学習能力にも影響が出る場合があります。基本的な単語の検索や問題解決も困難になるかもしれません。

疲労は、通常の作業を終えた後に疲れを感じたり、目が覚めたときに寝たときと同じような疲れを感じたりすることがあります。疲労度は、週ごと、日ごと、時間ごとに変化することがあります。あまりにも疲れているため、何かをする意欲が出なかったり、ちょっとした作業でも疲れてしまうことがあります。家族や友人、同僚に疲れていることを説明するのが難しい場合があります。

自分の疲労やその影響を他の人に理解してもらうことで、疲労への対処や管理の仕方が大きく変わります。

## ペーシング

ペーシングは、クラッシュを回避し、症状を悪化させずに活動を管理するための戦略です。現在の自分の能力の範囲内で、「やりすぎ」を避けることができる柔軟な活動計画を立てるべきです。活動レベルは、エネルギーレベルや症状の改善に合わせて、時間をかけてコントロールしながら増やしていくことができます。

活動のペースを決めることで、以下のことが可能になります:

- あなたは、自分自身に課す要求をコントロールしています。
- あなたはこれらの要求が、現在の自分の能力に見合ったものであることを確認しています。
- そして、漸進的な回復をサポートするために、定期的にコントロールされた方法でこれらの要求に心身をさらすことです。

最初のステップは、クラッシュや再発のリスクを回避するために、今の自分がどれだけ活動できるかを考えることです。他人や以前の活動量と比較しないことが大切です。このようにして、活動のベースラインを設定することができます。これは、あなたが毎日安全に行うことができる活動量です。

## 優先順位をつける

エネルギーレベルが低いときは、自分にとって最も重要な活動にエネルギーを使うようにする必要があります。また、一日の中でどのような活動が必要なのか、つまり、どの作業が「必要」で、どの作業が「やりたい」のか、どの作業を別の時間や日に行うことができるのか、誰かに手伝ってもらえるのか、などを確認することも有効です。

## 計画を立てる

1日や1週間の計画を立てるときには、できれば1日にすべてのことをやろうとせず、活動を分散させましょう。自分のエネルギーレベルが最も高くなる時間帯を考え、その時間帯にエネルギーの高いタスクを完了させましょう。一度にやらなくてもいいように、活動に段階をつけることもできますか？例えば、家全体の掃除ではなく、1つの部屋だけを掃除することはできますか？

活動計画を立てるだけでなく、「充電」のために休息やリラクスの時間を計画することも同様に重要です。1日のうち、必要に応じて何度も休息時間を設けるようにしましょう。

活動日誌や1日の計画を立てることで、自分のペースをつかみ、やりたいことや必要なことに優先順位をつけることができます。何度か挑戦してみて、自分に合ったレベルを見つけたら、活動量を増やす前に一定の期間を確保することが大切です。



# 声の問題への対処

## 声の問題

COVID-19 は、喉の痛み、過敏な咳、喉に粘液が溜まっている感覚を引き起こし、定期的に喉をきれいにする必要があります。特に、病院で人工呼吸をしていた場合、声が弱くなったり、息苦しくなったり、かすれたりすることがあります。病気になる前と比べて、喉や上気道が周囲の環境に敏感になっていると感じるかもしれません。例えば、強い香りにさらされると、咳が出たり、喉が締め付けられるような感覚や呼吸が制限される感じがすることがあります。時間が経っても症状が改善しない場合は、医療専門家の意見を聞いてください。

## 声の問題についてのアドバイス

- 水分補給はしっかりと。一日中、少しずつ水を飲んで声を出しましょう。
- 声を張ってはいけません。声帯に負担がかかるので、ささやき声はやめましょう。声を上げたり、叫んだりしないようにしましょう。
- 蒸気の吸入(タオルで頭を覆い、熱湯を入れたボウルの蒸気を吸い込む)を 10～15 分行くと、乾燥に効果があり、声道に潤いを与えます。
- 胃の逆流(酸逆流や胸焼けと呼ばれることもあります)は非常に多いので、夜遅くに食事をしたり、消化不良を起こすような食物を食べないようにしましょう。
- 禁煙しましょう。
- 話すことが困難な場合や不快な場合は、筆談やメール、ジェスチャーなど、他のコミュニケーション方法を利用してください。

## しつこい咳へのアドバイス

- 口ではなく、鼻で呼吸してみましょう。
- 低糖質の飴を舐めてみましょう。
- 「咳止め体操」を試してみましょう。咳をしたくなったら、すぐに口を閉じて手で覆います(咳を押し殺す)。それと同時に、自分自身が息を吐くようにします。息を止める—一時停止する。再び呼吸を始めるときは、鼻からソフトに息を吸って吐きます。
- 胃液の逆流が原因で夜間に咳が出る場合は、横向きに寝たり、枕を使って体を支えたりしてみましょう。





## 嚥下障害への対処

食べ物や飲み物を飲み込むのが困難だと感じる場合があります。これは、飲み込みを助ける筋肉が弱くなっているためです。病院で人工呼吸をされていた方は、チューブによって喉や声帯が傷ついたり腫れたりすることがあります。窒息や肺の感染を防ぐためには、飲み込みに注意することが大切です。これは、食べ物や飲み物が「間違った方向に流れて」肺に入ってしまうことで起こります。

嚥下障害がある場合、これらのテクニックが役立つかもしれません。

- 飲食時は、必ず背筋を伸ばして座ります。横になって飲食してはいけません。
- 食後、少なくとも 30 分間は体を起こしておきます(座ったまま、立ったまま、歩いたまま)。
- さまざまな硬さの食べ物を試して(厚いもの、薄いもの)、他の食べ物よりも飲み込みやすいものがあるかどうかを確認してください。最初は、やわらかいもの、なめらかなもの、しっとりしたものを選んだり、固形物を細かく刻んだりするとよいでしょう。食事の際は、慌てずにゆっくりと時間をかけてください。
- 食べたり飲んだりするときは、集中してください。食事は静かな場所でとるようにしましょう。飲食中に会話をすると、気道が開き、食べ物や飲み物が間違っ  
て流れてしまう可能性があるため、避けてください。
- 口の中がきれいになったことを確認してから、次の一口や一口を食べてください。必要であれば、もう一度飲み込んでください。
- 一日の中で、しっかり食べると疲れてしまうという人は、一日を通じて少なめの食事をするようにしましょう。
- 飲食時に咳き込んだり、喉を詰まらせたりする場合は、飲食物が誤って肺に入っている可能性があるため、医療専門家に相談してください。
- 歯磨きや水分補給をして、口の中を清潔に保ちましょう。



# 嗅覚や味覚の問題を含めた栄養

COVID-19 は、様々な形で食欲や体重に影響を与えます。入院していた場合は、体重が減っているかもしれません。一方、COVID の後遺症に悩まされ、以前よりも不活発になった場合は、不要な体重が増えているかもしれません。体の回復をサポートするため、しっかりとした栄養と水分補給が大切です。

## 健康的でバランスのとれた食事

健康的な食事には以下のようなものがあります：

- 果物、野菜、豆類(レンズ豆、ビーンズなど)、ナッツ類、全粒粉(加工されていないトウモロコシ、キビ、オート麦、小麦、玄米など)。
- 1日に少なくとも5単位(1単位=80g)の様々な果物や野菜を食べ、毎食野菜を取り入れる。
- 全粒粉のパン、米、パスタなど、全粒粉の食品を選びましょう。
- 豆、レンズ豆、豆類等の豆類、魚、卵、赤身の肉を良質なタンパク源として選ぶ。
- 毎日、乳製品または乳製品代替品(大豆製品など)を摂取しましょう。
- 塩分、脂肪分、糖分の摂取を控えましょう。
  - 塩分の摂取量は1日5g以下(ティースプーン1杯程度)
  - 砂糖の摂取量は1日50g以下(ティースプーン約12杯分)
  - 脂肪の摂取量は、総エネルギー摂取量の30%以下であること - 飽和脂肪酸やトランス脂肪酸よりも、魚、アボカド、ナッツ、植物油に含まれる不飽和脂肪酸を選ぶ
- 水をたくさん飲む - 1日にグラス6~8杯を目安に

その他の情報は、WHO ウェブサイトの「健康的な食事」のページをご覧ください。  
(<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>).

## 嗅覚や味覚が低下している場合のアドバイス

- 1日2回の歯磨きで口腔内を清潔に保ちます。
- レモン、ローズ、クローブ、ユーカリを各20秒ずつ嗅ぐという嗅覚トレーニングを1日2回行います。
- 唐辛子、レモン汁、新鮮なハーブなどのハーブやスパイスを試して料理に風味を加えてみましょう。ただし、これらは胃液の逆流を悪化させる可能性があるため注意が必要です。



## 注意力、記憶力、思考力の問題 への対処

COVID-19 からの回復期には、思考能力(「認知」と呼ばれます)に様々な困難が生じる可能性があります。これらの困難には、記憶、注意、情報処理、計画、整理の問題が含まれます。これは、「ブレイン・フォグ」とも呼ばれています。ブレイン・フォグは疲労によって悪化することが多く、つまり、疲れれば疲れるほど、思考能力の低下が顕著になるということです。

このような困難は、人間関係や日常生活、仕事や教育への復帰に影響を及ぼす可能性がありますので、本人や家族がこれらの困難を経験しているかどうかを認識することが重要です。これらの困難を経験した場合は、以下の戦略が役立つかもしれません。

- **気が散らないようにする:**背景に気が散らない静かな環境で作業するようにします。必要に応じて耳栓をするとよいでしょう。文章を読むときに気が散る場合は、文章の一部を紙で塞いだり、指をマーカー代わりにしたりします。
- **疲れていない時に活動を行う:**思考力を必要とする作業を行う時は、疲れていない時に計画を立てると良いでしょう。例えば、日が経つにつれて疲れてくるのであれば、その作業を午前中に行うようにします。
- **頻繁に休憩を取る:**疲労によって問題が悪化している場合は、作業時間を短くし、休憩を取りましょう。
- **合理的な目標を設定する:**何か明確な目標があると、モチベーションを維持することができます。例えば、毎日、本を 5 ページだけ読むなど、達成可能な現実的な目標を設定しましょう。
- **スケジュールを立てる:**1 日／1 週間のタスクのスケジュールを立ててみましょう。前もって計画を立てておくとういでしょう。また、記録を残したり、物事を管理しやすいように分割したりすることも有効です。
- **インセンティブを使う:**目標を達成したら、自分にご褒美をあげましょう。例えば、お茶やコーヒーを飲む、テレビを見る、散歩に行くなど、簡単なことで構いません。
- **一度に一つのこと:**一度に多くの情報を得ようとする、失敗につながります。
- **補助:**リスト、メモ、日記、カレンダーなどを使うことで、記憶や日常生活をサポートすることができます。
- **脳のエクササイズ:**新しい趣味、パズル、単語や数字のゲーム、記憶力のトレーニング、思考力を高めるための読書などを行ってみてはいかがでしょう。頭の体操は、自分に合った難易度のものから始め、できる範囲で難易度を上げていきましょう。これは、モチベーションを維持するために重要なことです。



# ストレス、不安、抑うつ、睡眠問題への対処





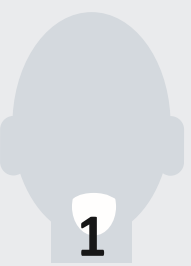
COVID-19 で体調を崩したり、長期的な症状を抱えたりすることは、ストレスを感じる場合があります。当然のことながら、気分にも影響を与えます。ストレス、不安(心配、恐怖)、抑うつ(気分の落ち込み、悲しみ)を感じることは珍しいことではありません。特に体調が悪かった場合には、生存に関わる困難な考えや感情に気づくかもしれません。また、日常生活や仕事に思うように戻れないもどかしさから、さらに気分が落ち込むこともあるでしょう。

## リラクゼーション

リラックスすることで、病気の回復中の限られたエネルギーを節約することができます。また、不安な気持ちを抑え、気分を良くすることができます。以下は、リラクゼーションの一例です。

### グラウンディングテクニック

ゆっくりと穏やかな呼吸をしながら、自分自身に問いかけてみてください。

				
見えるものを 5つ挙げ、声 に出します。	触覚で感じる もの4つを声 に出します。	聞こえる音3 つを声に出し ます。	香りを感じる もの2つを声 に出します。	口で感じる 味を1つ声 に出します。

自分の中でゆっくりと答えを考え、1つの感覚ごとに10秒以上かけて集中して考えます。

症状は、COVID-19 後の回復のための正常な部分であることを覚えておくことが重要です。症状を心配したり考えたりすると、症状が悪化することがあります。例えば、頭痛を気にしていると、さらに頭痛がひどくなることがあります。

また、ある症状が増えると別の症状が増えるというように、症状には関連性があることも知っておく必要があります。疲労がたまると、集中力が低下し、記憶力が低下し、不安が増大し、その結果、疲労がたまる。このようにサイクルができてしまうのです。つまり、ある分野が改善されれば、別の分野も改善されるはずなのです。

これらは、あなたができる簡単なことです。

- 十分な質の高い睡眠をとりましょう。
  - 睡眠時間と起床時間を定期的に設定し、必要に応じてアラームを使って注意を促します。
  - 本人や家族、介護者の方は、明るすぎる光や騒音など、本人の妨げになるものがない環境を確保するようにしてください。
  - 就寝 1 時間前にはスマホやタブレットなどの電子機器の使用をやめるようにしましょう。
  - また、喫煙などによるニコチン、カフェイン、アルコールの摂取を控えることも有効です。
  - 眠るためのリラクゼーションテクニックを試してみましょう。
- 代替的なリラクゼーションテクニック:リラクゼーションテクニの例としては、瞑想、マインドフルネス、ガイド付きイメージや視覚化、入浴、アロマセラピー、太極拳、ヨガ、音楽などがあります。
- 社会とのつながりを保つことは、精神的な健康のために重要です。他の人と話すことで、ストレスを軽減し、自分を支えることができます。
- 健康的な食事をし、日常生活や趣味を少しずつできる範囲で再開することで、気分が改善されます。

ブックレット「ストレス時に大切な行動:図解ガイド」は、ストレスに対処するために必要な実践的スキルを身につけるのに役立ちます。このガイドは以下のサイトでご覧いただけます。:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>.



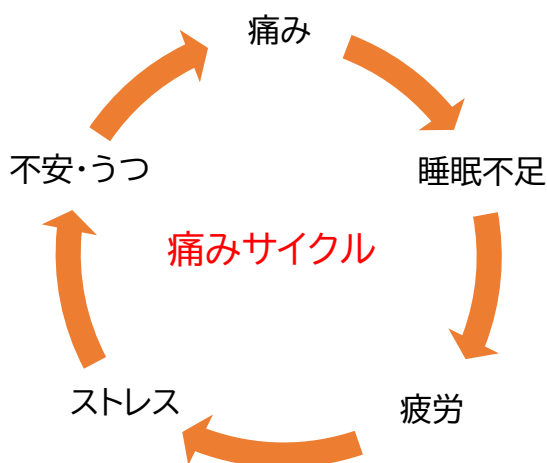
## 痛みへの対処

痛みは、COVID-19 から回復した人がよく報告する症状です。痛みは、体の特定の部位(関節痛、筋肉痛、頭痛、胸痛、腹痛)に起こるものと、全身に広がるものがあります。持続的な痛み(3ヶ月以上続く)は、睡眠、疲労度、気分、集中力や仕事に影響を与え、障害となる可能性があります。胸の痛みなど、特定の痛みの症状が活動によって悪化する場合は、医療専門家に相談してください。

### 痛みの管理についてのアドバイス

- 関節や筋肉、全身の痛みに対しては、アセトアミノフェンやイブプロフェンなどの市販でも入手可能な鎮痛剤を食事と一緒に飲むことができます。
- 医療専門家は、市販の鎮痛剤が効かない痛みに効く薬をアドバイスしてくれます。
- しつこい痛みを完全になくすのは難しいものです。痛みを管理できるようにすることで、機能や睡眠を改善し、日常生活に必要な活動を行えるようにすることを目指します。
- よく眠ることで、痛みの症状を軽減することができます。痛みで睡眠が妨げられている場合には、痛み止めの薬を使うタイミングを睡眠時に合わせることも有効です。
- また、リラックスできる音楽を聴いたり、瞑想をしたりすることも、痛みの軽減につながります。
- 日々の活動のペースを上げることは、痛みを管理するための重要な手段の一つです。また、穏やかな運動は、エンドルフィンと呼ばれる身体内部の化学物質を放出し、痛みのレベルを下げるのに役立ちます。

痛みは一般的な症状であり、多少の痛みを我慢することで、痛みの悪循環を断ち切ることができる可能性が高いことを理解しておきましょう。軽い痛みであれば我慢できますが、無理をして痛みや疲労感が悪化するようなことは避けましょう。





## 仕事への復帰

COVID-19 の後、仕事に復帰することは簡単ではなく、準備ができるように慎重な計画と管理が必要です。以下は、仕事へ復帰するための考慮事項です。

- 体調が回復するまで仕事を休んでください。
- 自分の健康状態について、雇用主とコミュニケーションをとる。
- 仕事に復帰できると感じた場合は、医療専門家や職場の産業医などの産業保健サービスに相談し、業務を再開するための許可を得てください。
- 自分の仕事を見直し、自分がその役割を全うできるか、一部しかできないかを評価します。
- 一定期間にわたって職務を徐々に増やしていき（「段階的復職」とも呼ばれます）、定期的に見直しを行う復職計画を雇用主と相談します。これにより、再発やさらなる休業を防ぐことができます。復帰後は、始業・終業時刻の変更、在宅勤務、軽い仕事から始めるなど、勤務形態を調整することができます。
- 症状や仕事の内容によっては数週間から数ヶ月かかることもありますが、雇用主はこの段階的な職場復帰プロセスをサポートしてくれるはずです。
- 自分の役割の要件を満たすことができない場合は、職務変更や再雇用を検討することができます。
- 病状が長期的に仕事に影響すると思われる場合は、医療専門家や雇用主に相談し、国の方針や法的要件に基づいて必要な調整を行ってください。

# 症状把握日記

この症状が、病気にかかってからの新しい症状なのか、それとも covid-19 以前からあった古い症状なのかを最初の欄に記入してください。

その後の欄では、各症状を 0～3 の尺度で表しています(0 はない、1 は軽度の問題、2 は中程度の問題、3 は重度の問題、生活に支障をきたす)

週に一度、スコアを入力することで、症状が良くなっているのか、悪くなっているのか(再発)がわかります。

症状	新しい症状か？	日付	日付	日付	日付	日付	日付
	Yes/No	0-3 点	0-3 点	0-3 点	0-3 点	0-3 点	0-3 点
階段を上ったり、着替えたりするときに息苦しくなりませんか？							
咳・喉の過敏さ・声の変化はありますか？							
嗅覚や味覚の変化はありますか？							
液体や固形物を飲み込むのに困難がありますか？							
1 日中、疲れ(疲労)を感じますか？							
肉体的または精神的な労作の 6～24 時間後に症状が悪化することがありますか？							
痛み(関節痛／筋肉痛／頭痛／腹痛)はありますか？							
体を動かしているときに動悸がする(心拍が速くなる)ことがありますか？							
動いたり、活動したりすると、めまいがしますか？							
睡眠に支障をきたすことはありますか？							
認知機能(記憶力／集中力／計画性)に問題がありますか？							
不安になることはありますか？							
気分が落ち込んだりすることはありますか？							
コミュニケーション(適切な言葉を見つけること)で困ったことはありますか？							
動きやすさ(移動性)に問題がありますか？							
入浴や着替えなどの身の回りの動作に支障がありますか？							
その他、家事や買い物などの日常生活に支障がありますか？							
家族の介護や友人との交流などで困ったことはありますか？							
他の症状(書き込んでください) -							
他の症状(書き込んでください) -							



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)

This translation was not created by the WHO Regional Office for Europe.

WHO Regional Office for Europe is not responsible for the content or accuracy of this translation.

The original English edition shall be the binding and authentic edition: Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness, second edition. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021.

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

License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO