

仏教のことば(1)

三宝(さんぼう)



仏教の教えの中で最も基となる教えが三宝です。三つの宝とは仏法僧のことで**仏**とはお釈迦様のことで**法**とはお釈迦様が

お説きになった教えの意味です。**僧**とは出家してお教えに従い実践する者のことです。

三宝はすべての生類の最終の依り所であり、人々の究極の規範であります。奈良時代に混沌とした世



を正すために仏教の教えを取り入れたのは聖徳太子です。

聖徳太子は国を治めるために十七条の憲法を制定されました。

その中に仏教を重んじる第二番目にかかげられたのが『篤く三宝を敬え』であります。

日本仏教が今もなお存在し続けられているのもこの教えによるところであります。

僧たる者は常にそのことを肝に銘じていなくてはなりません。

夏じよみ

8 月 (葉月)	7 月 (文月)	6 月 (水無月)	
○ 祝聖 (朝課にて) 8/13・27 ○ 盂蘭盆法要 (瑞法殿) 8/14 午前10時、午後1時 ○ 人形供養 (本堂) 8/21 午後1時 ○ 月例法要 (竹生苑) 8/28 午後1時	○ 祝聖 (朝課にて) 7/9・30 ○ 盂蘭盆法要 (瑞法殿) 7/10 午前10時、午後1時 ○ 施餓鬼会 (瑞法殿) 7/17 午後1時 ○ 人形供養 (本堂) 7/24 午後1時 ○ 月例法要 (竹生苑) 7/31 午後1時	○ 祝聖 (朝課にて) 6/11・25 ○ 人形供養 (本堂) 6/19 午後1時 ○ 月例法要 (竹生苑) 6/26 午後1時	当山行事
○ 立秋 8/7 ○ 処暑 8/23	○ 小暑 7/7 ○ 七夕 7/7 ○ 大暑 7/23	○ 芒種 6/6 ○ 入梅 6/11 ○ 夏至 6/21	歳時記



ながた内科クリニック(府中)

院長 永田 宏

TEL 0411-3690707

新型コロナウイルス後遺症

新型コロナウイルス感染症から回復したあとも残る障害が新型コロナウイルス後遺症(コロナ後遺症)です。倦怠感や味覚・嗅覚障害、脱毛など、症状は多岐にわたり、なかには1年以上続くケースもあります。感染が拡大した第5波、続く6波以降、患者は急増し、生活の質が著しく低下したり、仕事や学業に支障が出たりする人も増えています。だれでも直面する可能性のあるコロナ後遺症の特徴や治療の現状などを紹介します。

ウィルス感染後 症状が1か月以上続く

コロナ後遺症はロングコビッド (long COVID) とも呼ばれ、世界中で大きな問題となっています。その定義はさまざまで、米国疾病管理予防センター(CDC)や英国のNICEガイドラインでは、「新型コロナウイルスに感染後1か月以上続く症状」としています。

一方、世界保健機関(WHO)は2021年10月、「回復後に生じた症状も含め、新型コロナウイルス感染後3か月

の中で少なくとも2か月以上持続し、ほかの病気による症状として説明のつかないもの」という新たな定義を発表しました。しかし、世界的に一致した定義はまだ定められていない状況です。

基本的には、PCR検査や抗原検査などで新型コロナウイルスに感染した客観的な所見があり、後遺症と思われる症状が、感染後1〜2か月続いていれば、コロナ後遺症と考えてよいでしょう(下図)。しかし、診断を受けていなくても、急性期は無症状であっても、コロナ後遺症になる可

能性はあります。

人により多種多様 継続症状と遅発性症状

では、コロナ後遺症にはどのような症状があるのでしょうか？

頻度が高いものは倦怠感、呼吸器症状、味覚・嗅覚障害ですが、症状や期間は人によってさまざまです。複数の症状が同時に現れることも珍しくなく、程度も変動し、出たり消えたりすることもあります(8頁上図)。

急性期から継続する症状と、ウィルス感染後症候群と呼ばれる遅発性の症状があり、継続症状としては主に倦怠感、咳、味覚・嗅覚障害、呼吸困難などが、遅発性症状としては脱毛、記憶障害、集中力低下、うつなどがみられます。

注目される後遺症としては、ブレインフォグ(脳の霧)があります。これは、頭がボーッとして霧がかかったような状態が続く精神・神経症状や認知機能の低下を指します。そのほか、頭痛・胸痛などの痛みやしびれ、めまいなどの起立性調節障害に悩む人もいます。

たとえば、味覚障害がある、何を食べてもこんなにや

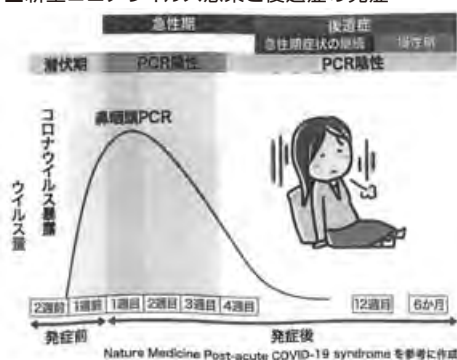
を食べているように感じる人がいます。また、全身の倦怠感が長く続くために、なかなか仕事に戻れないケースもあり、生活の質が著しく低下することもあります。

重症者ほど出やすく 女性に多い後遺症

国立国際医療研究センター国際感染症センターでは、新型コロナウイルスに感染した患者さん526人を調査し、457人から回答を得ました。回答者の84.4%は軽症でしたが、半年後に26.3%、1年後でも8.8%の人に何らかの症状がみられました。

一方、中国・武漢市の入院患者(重症、中等症中心)

■新型コロナウイルス感染と後遺症の発症



■コロナ後遺症の主な症状



に侵入・増殖し、組織を破壊します。このACE2受容体が存在するのが、脳、気道、鼻、口腔粘膜、心臓、血管内皮、小腸です。これらの組織が破壊されることで、多様な症状が引き起こされ、負荷が減るとまた元に戻るといわれています。うつなどの症状についても、本当にウイルスによる後遺症なのか、精神的なストレスが関与しているのかなど、今後検証を重ねていく必要があります。また、免疫細胞の乱れがコロナ後遺症に関係しているとする研究結果も国内で発表され、注目されています。ほかにも、感染の急速な進行

1276人を対象にした調査では、1つ以上の後遺症がある人は、半年後に68%、1年後には49%だったと報告されています。

ほかの研究からも、急性期に重症だった人ほど後遺症が出やすいことがわかっていますが、軽症だからといって後遺症が出ないわけではなく、前述の国立国際医療研究センターの調査においては、軽症の4人に1人は半年後でも何らかの後遺症が認められています。

コロナ後遺症は、多くの症状で男性よりも女性に出やすいことがわかっています。国立国際医療研究センターの調査でも、倦怠感(約2倍)、味覚障害(約1.6倍)、嗅覚障

害(約1.9倍)、脱毛(約3倍)と女性に出やすく、若くてやせ型の人ほど味覚・嗅覚障害が多いことも明らかになりました。また、若い人には味覚・嗅覚障害が多いのに対し、高齢になるほど倦怠感、呼吸器症状が増える傾向がありました。さらに、海外の調査では、高齢、女性、肥満、急性期症状が5つ以上であることが後遺症のリスク因子と報告されています。

コロナ後遺症の各症状の経過をみると、どの症状もおおむね時間が経つと軽減していくことがわかります。1年経つと、急性期から続く症状は、倦怠感(3.1%)、呼吸困難(1.5%)、味覚障害(0.4%)、嗅覚障害(1.1%)、

と減少しています。一方、遅発性の症状は、集中力低下（4・8%）、記憶障害（5・5%）など、1年経っても5%前後の患者さんに認められ比較的に長く続きますが、脱毛は1年経つとほとんどの人が回復しています（下表）。

明確な原因は不明
ACE2受容体関係説も

コロナ後遺症の明確な原因はまだ解明されていませんが、複数の仮説が提唱され、研究が進んでいます。

最も有力なのは、人間の細胞に存在するたんぱく質であるACE2受容体関係説です。新型コロナウイルスは、スパイクタンパクと呼ばれる突起がACE2受容体に結合する

明確な原因は不明
ACE2受容体関係説も

コロナ後遺症の明確な原因はまだ説明されていませんが、複数の仮説が提唱され、研究が進んでいます。

最も有力なのは、人間の細胞に存在するたんぱく質であるACE2受容体関係説です。新型コロナウイルスは、スパイクタンパクと呼ばれる突起がACE2受容体に結合する

■後遺症は時間とともに減少していく（症状の残存率）

	症 状	100日後	半年後	1年後
継続症状	倦怠感	約 10%	6.6%	3.1%
	息切れ、呼吸困難	約 5%	3.9%	1.5%
	味覚障害	約 5%	3.5%	0.4%
	嗅覚障害	約 10%	7.7%	1.1%
一過性症状	脱毛	約 8%	3.1%	0.4%

※軽症者 84.4%、年齢の中央値 47 歳、女性 50.5%、
何らかの基礎疾患あり 46.4%、調査日までの中央値 248.5 日
国立感染症研究所の資料を参考に作成

による免疫暴走、体のどこかに潜んでいるコロナウイルスの関与、ウイルスへの抗体価の低さなどが原因として挙げられています。

まずはかかりつけ医に 後遺症相談窓口の活用を

日常生活に支障が出ているのであれば、受診を躊躇する必要はありません。後遺症だと思い込んでいた症状が、まったく関係のない病気が原因だったというケースもあります。特に胸痛や呼吸困難には注意が必要です。ほかの病気と鑑別するためにも、まずは、かかりつけ医を受診しましょう。

それでも症状が改善しない場合は、後遺症外来や専門医を紹介してもらうのがいいでしょう。最近は後遺症相談窓口を設置し、症状を聞きとりながら近くのクリニックや病院を教えてくれる自治体もあります。受診の際は、急性期や回復後の症状、経過などを具体的にまとめておくと医師に伝えやすくなります。今のところ確立した治療法はなく、対症療法が中心です。中等症・重症の新型コロナ

ウイルス感染症で入院し、心肺機能や筋力の低下による息苦しさ、倦怠感がある患者さんに対しては、リハビリテーション治療が有効となる場合があります。ただし、身体活動や運動後、症状が強くなる場合は要注意です。SARSやMERSといったほかのコロナウイルスの回復者にもみられる筋痛性脳脊髄炎／慢性疲労症候群（ME／CFS）のように、運動などが症状を悪化させる場合があるため、注意が必要です。

また、新型コロナワクチンを2回接種した人は、後遺症が28日以上続くリスクが半減するという報告もあり、ワクチンが発症や重症化だけでなく、後遺症の予防にも効果が

あることが期待できます。ただし、恐いのは新型コロナウイルスだけでなく、肺炎球菌やインフルエンザなど、ワクチンで防げる病気は予防し、感染対策をしっかり行っていくことが大切です。

周囲の認知と理解が重要 正しい情報で正しく知る

コロナ後遺症の多くは、主観的な症状があっても、異常所見は見られないこともありえます。しかし、後遺症で患者さんが苦しんでいるのは事実です。医療者や家族、職場の同僚など周囲の人が、新型コロナウイルス感染症には後遺症があることを認知し、一見ふつうに見えても悩んでいるかもしれないと意識すること

が、患者さんの支えになります。

患者さんは1人で思い悩まず、早めに受診しましょう。不安やストレスが高まることで症状が長引く場合もあります。公式に発表された統計資料などを調べ、回復までの目安をつかむと安心することが出来ます。インターネットには誤った情報も多く流れており、正しい情報を得て、正しく恐れることが大切です。

健康情報誌「こまど」より

新型コロナウイルス後遺症と社会保障

国は、業務が原因で新型コロナウイルスに感染し、後遺症によって療養が必要になった場合、労災の対象になるとしています。認定されれば、治療費は全額、休業4日目からは賃金の約8割が保障されます。また、会社員や公務員には健康保険の傷病手当金があり、認定されれば休業4日目から約6割が受け取れます。期間は通算で最長1年6か月。まずは、コロナ後遺症をよく診ている医師を受診してください。



感染者のワクチン接種

体調が回復すれば、感染者もワクチン接種は可能です。各国のガイドラインでは、新型コロナウイルスに罹患後28日以降とされています。

ワクチンを打つと後遺症がどうなるかは未解明です。4割は症状がよくなり、2割弱は悪くなったという報告もあります。今後慎重に議論を進めていく必要があります。（厚生労働省新型コロナワクチンQ&A）

<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/0028.html>

新型コロナウイルス後遺症相談窓口

・東京都 都立・公社病院における「コロナ後遺症相談窓口」
<https://www.byouin.metro.tokyo.lg.jp/about/jigyuu/corona/kouisyu/index.html>

・大阪府 新型コロナウイルス後遺症の相談について
<https://www.pref.osaka.lg.jp/fujiderahoken/soudan/corona-kouisyu.html>

ほか、いろいろな自治体で後遺症相談窓口が設置されています

新本堂建設進捗状況 (VI)



いよいよ全容が見えてきました
(大きな屋根の本堂 右に庫裡)

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

▼なかなかコロナ終息しませんね
マスクをはずせるのはいつになるのでしょうか。
早くマスクせずに清々しく
お経を唱えたいものです。

▼本号より長老「長岡天佑和尚」
より編集を引き継ぎました
田中章恵と申します宜しく
お願い致します。

壬寅水無月 合掌

慈 恵 夏季号 No. 79

令和四年六月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 田 中 章 恵

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五
一 宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山二印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一一五二二九