

セッション2 (心理教育, コロナ後遺症)

コロナ後遺症に対する 認知行動療法 (ADAPT)



こんにちは。このセッションは、コロナ後遺症に対する認知行動療法プログラム、全8回の中の「セッション2：心理教育」に位置する動画の二つ目になります。今回はコロナ後遺症について理解を深めることで、今後の対処法を学ぶ基盤を作っていきます。

本日は主に4つのテーマについてお話しします。1. コロナ後遺症の定義と特徴：様々な呼称と主な症状について説明します。2. 主要症状の理解：倦怠感、PEM（労作後倦怠感）、ブレインフォグ、精神症状について整理します。3. 不確実性との向き合い方：後遺症に伴う曖昧さにどう対処するかを考えます。4. 前向きな視点の構築：「できること」の軸と「やりたいこと」の軸から回復への道筋を考えます。これらの理解を通じて、回復過程を進める上での視点や考え方を学んでいきます。

まず、コロナ後遺症の定義について整理します。WHO（世界保健機関）の定義では、コロナ罹患後3か月以上経過しても続く症状で、他の原因では説明できないものとされています。

呼称は複数あり、患者団体が初期に名付けた「Long COVID（ロング・コビッド）」、医学的には「Post COVID-19 Condition (PCC)」、「Post-Acute Sequelae of SARS-CoV-2 (PASC)」などがあります。日本では厚生労働省の手引きに基づき「COVID-19罹患後症状」と呼ばれています。

コロナ後遺症の特徴として、1) 症状が多様で波があること、2) 多臓器・全身に影響が及ぶこと、3) 感染の重症度によって長期的な影響の大きさが異なることが挙げられます。最近の研究では、入院を要するような重症例では、軽症例と

比較して長期的な健康影響がより大きいことが示されています。この多様性と複雑さが、後遺症の理解と対応を難しくしています。

後遺症の頻度については、WHOの推計によるとコロナ感染者の10～20%が何らかの後遺症を経験するとされています。しかし、この数字の正確性については、定義のばらつきにより評価が難しい側面があります。

興味深い点として、コロナに感染していない人でも類似の症状を報告する割合が一定数存在することが研究で示されています。オランダの大規模な追跡調査では、コロナ罹患患者で症状を報告した割合が約20%であるのに対し、非罹患患者でも約8%が同様の症状を報告していました。差分の約12%が真のコロナ後遺症と推定される見方もあります。

また、日本の厚生労働科学研究でも、成人感染者の11.7～23.4%が何らかの罹患後症状を有していたところ、非感染者でも4.4～9.1%が何らかの症状を報告しており、後遺症の評価においては非感染者の状況も把握することの重要性が示されています。

後遺症の症状は多岐にわたりますが、主な症状の出現頻度とコロナに特異的な症状という観点から整理すると理解がしやすくなります。

複数のメタ解析によると、最も頻度の高い症状として、倦怠感と認知機能障害（それぞれ約30%）が報告されています。次いで睡眠障害、抑うつ、不安（それぞれ約20%）も高い頻度で見られています。また、倦怠感を訴える方の約80%にブレインフォグ（認知機能障害）を伴うことも報告されています。



米国の研究では、コロナに特徴的な症状として嗅覚/味覚障害や、PEM（労作後倦怠感）が特に重要視されています。これらの症状は他の疾患ではあまり見られず、コロナ後遺症に特徴的な症状とされる一方で、単なる倦怠感やめまいなどは様々な疾患でも見られる症状として分類されています。

このように症状の頻度と特徴を理解することで、自分の症状がどのような性質のものなのかを把握する手がかりになります。

倦怠感とはコロナ後遺症の最も頻度の高い症状の一つで、約3人に1人が年単位で、長期的に経験することが示されています。ただし、倦怠感とはコロナ特有の症状というわけではなく、様々な疾患や状態でも見られます。

複数の要因が影響すると考えられます。身体的要因としては、炎症反応が関与している可能性や、自律神経系の調節異常、免疫系の変化などが指摘されていますが、確定的な病態機序はまだ解明段階です。精神的要因としては、抑うつや不安などの精神症状も倦怠感を強める可能性があります。

また、活動と休息のバランスも重要で、動きすぎても動かなさすぎても疲労感が強まることがあります。さらに、十分な睡眠や栄養が取れていないことも倦怠感を悪化させる要因となりえます。倦怠感とは目に見えない主観的な体験ですが、日常生活に大きな影響を与える重要な症状です。倦怠感によって日常の活動が制限され、生活の質が低下することも少なくありません。

改善が期待できる要因（適切な睡眠、栄養、活動と休息のバランス）に働きかけることが大切です。「できることから始める」という姿勢で、ご自身の体調と向き合いながら生活の質を少しずつ高めていく工夫を一緒に考えていけたらと思います。

PEMは、コロナ後遺症の中でも特に注目される症状で、後遺症の重要な予後予測因子として考えられることもあります。

これは慢性疲労症候群でも中核症状とされており、両者の症状に重なりがあることを示しています。

PEMの特徴は、身体的あるいは精神的な活動をした後に、その活動量と不釣り合いな強い疲労感や症状の悪化が生じることです。

慢性疲労症候群に関する複数の研究や診断基準によると、PEMの特徴として以下の点が挙げられています。遅延性：活動後しばらく経ってから症状が現れることがある（数時間～数日）。持続時間：症状の回復に通常よりも長い時間を要する。誘発要因：身体的活動だけでなく、精神的な活動（読書、会話など）でも生じうる。多様な症状：倦怠感だけでなく他の症状（認知機能低下、痛みなど）も同時に悪化することが多い

例えば、以下のような状況が挙げられます。軽い外出だと思っていたが、天候不良や予期せぬトラブルが重なり、著しく消耗してしまい、翌日もベッドから離れて活動することが困難になった。親戚が集まる食事会に参加しただけで、急激な疲労感が襲い、普段ならこなせる家事やセルフケアすら困難なほどしばらく動けなくなってしまった。

この症状は、通常の疲労や運動後の筋肉痛とは性質が異なり、休息をとっても簡単には回復しないことが特徴です。PEMを理解することは、ご自身の体験を理解する上でも非常に役立ちます。

例えば、「なぜ自分は少し動いただけなのに、こんなに長時間回復しないのだろう」、「なぜ読書や他人との会話といった（精神的な）活動でも具合が悪くなるのだろう」といった疑問に答えを見出せるかもしれません。

また、居心地の悪い場所や緊張を強いられる状況など、精神的な負担がかかる環境に身を置くだけでも症状が悪化するのを理解できれば、日常生活の調整にも少し役立つかもしれません。

PEMを自分自身で理解するには、症状の現れ方を具体的に振り返ることが大切です。

す。ある研究では、「活動後に疲れを感じるだろうか?」と曖昧に聞くよりも、「軽い活動の後、どのくらいの時間で症状が出てきただろうか?」、「症状はどのくらいの時間続いたか?」など具体的に観察することで、より正確に自分の状態を把握できる可能性があるとし唆しています。

症状の持続時間も重要な手がかりです。別の研究によれば、症状が14時間以上、特に24時間以上続く場合は、慢性疲労症候群の特徴により近い可能性があります。ただし、これはあくまで目安であり、個人差も大きいことに留意が必要です。

このようなセルフモニタリングを通じて、「単に疲れが長く続く」のか、「活動後に遅れて症状が出現し、長時間回復しない」のかといった違いが明確になります。これは自己理解を深めるだけでなく、医療者との相談の際にも役立ちます。

PEMを経験されている方には、適切なエネルギー管理（ペーシング）が極めて重要です。完全に活動を避けることも、無理に活動を続けることも望ましくありません。自分の制限を理解し、その範囲内で活動するスキルを身につけることが大切です。このペーシングについては、「セッション4」で詳しく学んでいきます。

ブレインフォグ（認知機能障害）は、倦怠感に次いで高い頻度で見られるコロナ後遺症の主要な症状です。メタ解析によると、コロナ感染後12か月時点でのブレインフォグの有病率は約20%と報告されています。さらに重要なのは、ブレインフォグは時間経過とともに増加する傾向があり、感染から24か月（2年）までの間に約2.5倍に増加することが示されています。一方、抑うつや不安などの精神症状も時間とともに約1.2倍に増加するという結果が報告されています。

ブレインフォグという言葉は人によって捉え方が異なり、様々な症状を包括する表現です。一般の方がブレインフォグとして表現している内容を分析した研究では、主に以下のような症状を指していることがわかりました。

日常的な物忘れや記憶の曖昧さ（36%）、集中力の低下（30%）、現実感が薄れる感覚、自分と周囲の世界が少し離れたように感じる経験（24%）、考えることに極度の疲労と困難を感じる状態（18%）、言葉が見つからない・適切な表現が出てこない困難（15%）、頭痛やめまい、倦怠感（7%）。

別の研究では、ブレインフォグを訴える方は、そうでない方と比べて、記憶障害（66% vs 14%）や言葉が出てこない（66% vs 16%）だけでなく、めまい（76% vs 38%）、筋肉痛（72% vs 32%）、関節痛（58% vs 30%）といった身体症状も多く報告していました。

また、客観的な検査でも、反応速度の遅延が確認され、歩行速度低下や握力低下とも関連が強いことがわかりました。さらに、ブレインフォグを訴える群では、抑うつやトラウマの尺度指標の点数が有意に高いことが示されました。

これらの研究結果から、ブレインフォグは単に「主観的な記憶障害」だけではなく、認知機能、身体症状、心理状態が複雑に絡み合った症候群と考えられています。

現時点でブレインフォグに対する確立した治療法はありませんが、このプログラムでは、今後のセッションでいくつか具体的な対処法（マインドフルネスやペーシングなど）を一緒に学んでいきます。

これまで見てきたように、コロナ後遺症では身体症状だけでなく、抑うつ、不安、不眠、PTSDなどの精神症状も比較的高い頻度で現れることがわかっています。ここでは身体と心の関連という視点から全体像を捉え、後半のセッション（問題解決技法や認知再構成）で学ぶ具体的な対処法の基盤を作っていきます。

これらの精神症状は単独で存在するというよりも、身体症状や認知症状と相互に影響し合っている場合が多くあります。メンタルヘルスへの影響は、様々な経路で生じます。感染そのものによる神経免疫学的な変化や炎症反応が直接的に脳機能に影響する可能性がある一方で、身体

症状による生活の制限や社会的孤立、未知の状態に対する不安なども重要な要因となります。また、症状が長期化することで生じる将来への不確実感、周囲からの理解の得にくさなども、精神的な負担を増やす要因となりえます。

精神症状に対処する際には、前回学んだ認知行動療法の基本的な考え方が参考になります。と言うのも、私たちの気分は、考え方や行動と密接に関連しています。例えば、「この症状は一生続くのではないか」といった考えは、不安や落ち込みを強める可能性があります。また、活動が減ることで気分が下がり、さらに活動が減るという悪循環に陥ることもあります。あるいは、「何をしても報われない」と感じる考えが気分の落ち込みを招き、結果として活動を控えるようになり、周りから十分な理解や支援が得られず、孤立感を深める悪循環に陥る場合もあります。

情報を集め、現状を整理することで、「できること」と「今はまだ難しいこと」を見極められるようになります。不確かなことや曖昧なことが多いと、どうしても悪い方向に考えがちですが、少しずつできることから取り組んでいくことで前進できることがあります。

また、「できる・できない」という視点だけでなく、「やりたいこと・大切にしたいこと」という視点も大切です。自分にとって意味のある活動や目標に少しずつ近づき取り組むは、回復への道のりに希望と方向性を与えてくれるかもしれません。

コロナ後遺症の特徴として、不確実性と曖昧さが挙げられます。定義や診断基準は複数存在し統一されておらず、個人差が大きく、検査結果が正常でも症状は存在するという特徴があります。

こうした不確実性は症状と生活する中で大きな影響を与えます。ある研究では、診断の曖昧さが強調されると、患者は症状持続期間が長くなると予想し、治療への効果や病気の理解度が低下することが示されています。

また同じ研究で興味深いのは、症状を「Long COVID（ロング・コビッド）」と呼ぶよりも「ongoing COVID-19 recovery（進行中のコロナ回復過程）」と表現した場合、回復への希望や楽観性が高まり、自己管理への自信も向上する傾向が見られたことです。さらに、利用可能なサポートについての情報が充実していると、自分の症状管理に対する自己コントロール感や治療効果への期待が高まることも示されました。

別の研究でも、不確実性への耐性が低い人ほど、病気をより脅威的に捉え、結果として症状の重症度が高くなる傾向が示されました。この関係は「病気の捉え方」が重要であることを示唆しています。不確実性と上手に向き合うために、「わからない」ことも自分の状況の一部として認めることが役立つかもしれません。回復への希望を持ちながら現実的な期待を持ち、日々の小さな変化や改善を観察し記録することも一助となります。

例えば、「先のことは完全に分からなくとも、今日できる小さな工夫をしてみよう」、「すべてはコントロールできないけど、自分のペースでやれることから試してみよう」。このようなアプローチは、不確実性による負担を緩和し、ご自身で症状と向き合う力を高める助けになるかもしれません。

コロナ後遺症についての理解を深め、不確実性と向き合う方法を学んできました。ここまでは「できること」、「できないこと」を見極め、できることから少しずつ取り組む姿勢の重要性に焦点を当ててきました。ここからはもう一つの大切な視点、「やりたいこと」という軸についてお話ししたいと思います。

時に私たちは、「これはもうできない」と最初から諦めてしまったり、「こういう状態だから無理」と決めつけてしまうことがあります。しかし、少し立ち止まって考えてみましょう。症状が出る前、何が好きだったでしょうか。どんなことをすると楽しく感じていましたか。わくわくするような、「できたらいいな」と思えることはあるでしょうか。

CBTの一つに、リカバリーを目指す認知療法というアプローチがあります。この方法では、音楽を楽しむ、散歩をする、お茶を飲んでほっとする、好きな旅行の話をする、自分の得意なことをする、といった日常の中で「気持ちが前向きになるような瞬間」を意識的につくります。こうして、自分が元気だった頃の気分や、生き生きとした感覚、穏やかで安心できる気持ちを思い出したり取り戻したりすることで、少しずつ心の回復（リカバリー）を目指していきます。

患者さんの例から学ぶと、例えば：以前はジムに通うほど運動が好きだった方が、息切れや疲労感のため運動を諦めていました。そこでまず自宅でできる瞑想や軽いストレッチ、呼吸法などを始めました。すると、少しずつですが、身体を動かす心地よさや穏やかな感覚を再び感じられるようになりました。

仕事で細かな書類作成やパソコン作業が得意だった方が、ブレインフォグや集中力低下で悩んでいました。そこで無理なく短い日記を書いてみたり、簡単な手作りの活動を行ったりしたところ、書く楽しさや「何かを作り出す喜び」を徐々に取り戻していきました。

家族との外出や旅行を楽しみにしていた方が、倦怠感や外出への不安から家を出られなくなりました。最初はベランダで短時間のティータイムを楽しむことから始めてみると、徐々に外出する範囲が広がり、自信や喜びを感じられるようになりました。

こうした経験から学べるのは、「今できること」だけではなく、「自分が本当にしたいこと」や「心から楽しめること」を大切にす視点です。好きなことや前向きな気持ちになれる活動をしていると、人とのつながりが増えたり、心の安心感や信頼感が育まれたりします。

また、不安やネガティブな気持ちを自然と和らげることができ、あなたの中にある前向きな考えや感情、行動を引き出してくれます。こうした活動を少しずつ積み重ねていくことで、「自分が本当にしたいこと」や「大切にしていること」も

自然につながっていきます。そして、体調や状況が不安定なときでも、自分らしく前向きに過ごせる力（回復力・適応力）が少しずつ育っていくと思います。あなたにとって今、少しでも心が喜ぶような、やってみたいと思えることは何ですか？小さなことで構いません。ぜひ、このあと少し考えてみてください。

コロナ後遺症からの回復には、実践的な取り組みと前向きな心構えの両方が大切です。英国での研究では、症状が長引く方々が、症状への対処法や自分に合ったケアを求め、「大変な努力」をしている現状が明らかになっています。

同じ研究からは、「自分の話をしっかりと聴き、その経験を尊重し、支援してくれる存在（適切なかかりつけ医や身近な理解者）」を見つけることの重要性が示されています。これは単なるケアの受け手としての意味だけでなく、「自分のことを伝えること」や「人とのつながりをつくること」が回復の道において非常に重要だということを表しています。

これは先ほど触れたリカバリーを目指す認知療法の考え方とも深く関係しています。自分にとって「大切にしたいこと」や「やりたいこと」は、人とのつながりやコミュニケーションを通じてより明確になり、動機付けや心の支えになってくれます。不確実で不安な状況においても、こうした人とのつながりや自己理解が、回復のための強力なサポートとなります。

回復の道筋は一人ひとり異なります。ある人は比較的早く回復するかもしれませんが、別の人にはより長い時間がかかるかもしれません。大切なのは、「今の自分」の状態に気づきながら、自分が望む方向へ向かうための一歩を、無理なく探していくことかもしれません。

このプログラムでは、これからのセッションを通して、より具体的な対処法や考え方のコツを学んでいきます。症状と上手に付き合いながら、少しずつ自分らしい生活を取り戻していくための回復過程をサポートできれば幸いです。

ここまで、「今できること」や「やりた

いこと」に少しずつ取り組む方法や工夫についてお話してきました。これらは前向きな活動につながりますが、同時に「何かをしなければ」とプレッシャーになってしまうこともあるかもしれません。

体調や気持ちに余裕がないときは、何かをしようとするよりも、まず「今の自分がどう感じているか」に気づくことが役に立つことがあります。たとえば、「不安だな」、「疲れているな」という気持ちに気づくだけでも、少し気持ちが楽になることがあります。

次回のセッション3（マインドフルネス）では、「今の自分の気持ちや感覚にそのまま気づく」という練習を行います。これを通じて、頑張りすぎてしまうときや、知らず知らずのうちに無理をしてしまったときにも、自分を大切にする方法を練習していきます。

今回の動画では、コロナ後遺症が身体から心まで幅広く影響を及ぼし、多様な症状が現れることを学びました。特に多い症状としては、倦怠感、ブレインフォグ、不安や抑うつなどがあり、これらは一部の方では長期間続くことがあります。また、PEMは重要な症状であり、日常生活や回復の見通しに大きく影響を与えることも確認しました。

さらに、不確かさや曖昧さが伴う中で、自分自身の症状を理解し、それに対処するためには、自分にとって意味のある活動や人とのつながりが大きな支えになることをお話ししました。症状や状態は人それぞれ異なるため、他の人と比べるのではなく、自分自身のペースで小さな変化や楽しみを見つけていくことが役立つかもしれません。

次回以降のセッションでは、こうした状況と向き合うための具体的な方法や考え方を一緒に学んでいきます。

参考資料：「コロナのあとに」（コロナ後遺症パンフレット）、新型コロナウイルス感染症の罹患後症状（いわゆる後遺症）についてhttps://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00402.html