

# エビデンス(科学的根拠)のある健康生活 「健康寿命」を延ばそう!!

全国で新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。軽症と診断されても、病状が急変する人もいるので要注意です。新型コロナウイルス感染症の症状、経過、後遺症について正しい知識をもち、年末年始の感染予防対策を徹底しましょう。

## 新型コロナウイルス感染症の基礎知識

新型コロナウイルスの感染者数、重症者数、死者数のいずれも、過去最多を記録する都道府県が続出しています。医療機関が逼迫している現在、安易に考えず「感染しない、感染させない」よう予防対策を徹底するようにしましょう。

### ●症状と経過

新型コロナウイルス感染症は感染してから1〜14日間(多くは4〜5日)の潜伏期間を経て症状が出現します。

初期には、鼻水や鼻づまり、咳、発熱(37.5度程度)、のどの痛み、筋肉痛、頭痛、息切れ、息苦しさ、体のだるさ(倦怠感)など、風邪やインフルエンザと似たような症状があらわれます。発熱がない場合もあれば、急に38度を超えることもあります。

こうした症状が7〜10日ほど続き、約80%は軽症のまま治り、約20%は重症化し肺炎などを起こすと報告されています。

### ●重症化しやすい人

重症化しやすいのは、65歳以上の高齢者と基礎疾患を持っている人です。

重症化のリスクとなる病気として慢性閉塞性肺疾患(COPD)、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心

血管疾患、肥満(BMI30以上)が挙げられます。また、重症化する知見が揃っていないものの、がん、免疫抑制剤を服用している人、臓器移植後、喫煙歴がある人は要注意とされています。

現時点では、妊娠と新型コロナウイルス重症化との関連は明確ではありませんが、母体の重症化、流産のリスクがある、胎児への産後感染や子宮内感染が起こりうると報告されています。

### ●合併症

呼吸不全/急性呼吸窮迫症候群は、肺に水分が過剰に貯まるために、肺胞から酸素を正常に取り込めなくなる呼吸不全の一種で、酸素吸入や人工呼吸器が必要になります。

重症の場合は、患者自身の血液を体外に取り出し、人工肺で血液に酸素を供給してから患者の体内に戻すECMO(体外式膜型人工肺)を使用します。

血液中にどのくらい酸素が含まれているか(酸素飽和度)を指で測定するパルスオキシメーターの値は、一般的に96〜99%が標準値。90%以下の場合、呼吸不全の可能性があるため、適切な対応が必要となります。

●血栓塞栓症/新型コロナウイルス感染症の影響でサイトカインというタン

パク質が放出され、過剰な免疫反応が起こる状態をサイトカインストームと呼びます。

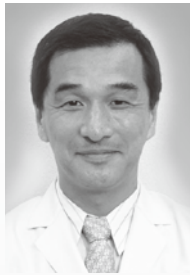
このサイトカインストームが生じると血液中に血栓ができやすくなり、それが血管に詰まり肺塞栓症や脳卒中、心筋梗塞などが起こることがあります。

●炎症性合併症/持続的な発熱、炎症マーカーの上昇などをともなう病態として、ギラン・バレー症候群(顔や四肢、呼吸器官に麻痺が起こる)や川崎病(発熱や発疹をともなう全身の血管炎症)に似た多系統炎症性症候群が欧米を中心に小児で報告されています。

### ●後遺症

PCR検査で陰性になり退院したあと、息苦しさや倦怠感、関節痛、抜け毛、味覚障害などの症状があり、日常生活に支障が出ている人は少なくありません。

世界保健機関(WHO)は「呼吸器だけでなく、心血管や末梢神経への後遺症を示唆する研究もあるほか、精神的な後遺症も報告されている」と指摘し、各国に継続的な追跡を求めています。厚生労働省は、来年3月末までの予定で、感染から回復し陰性となった2000人を対象に、呼吸機能への影響や回復後の症状について調査するとされています。



久保 明先生  
(くぼ あきら)  
医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

## 新刊! カリスマ内科医と組み立てる



久保 明 著  
晶文社 定価:1,600円+税

## DIY健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になる前から」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY(Do It Yourself)健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。