リアルタイム感染SHOW

今どき情報＆耳より情報

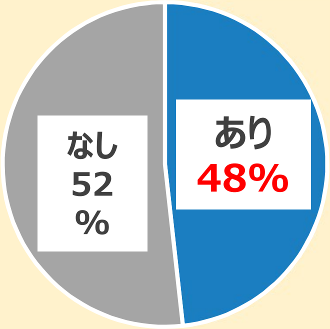
2022.6月
神戸市保健所

コロナ後遺症(COVID-19罹患後症状)について

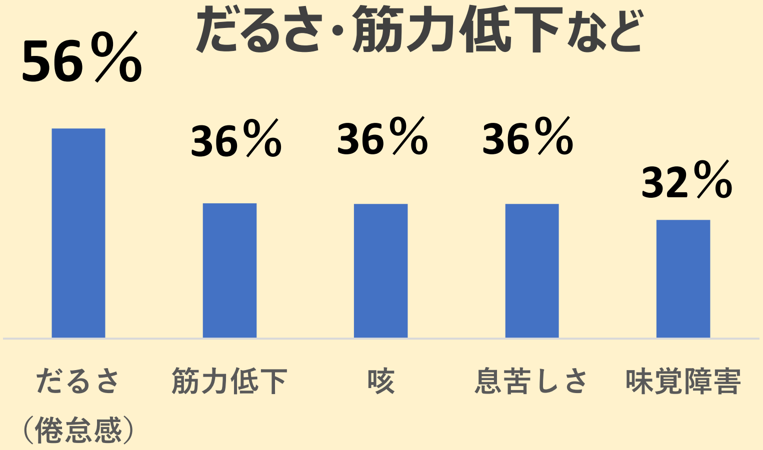
神戸市では市民の方を対象にアンケート調査を実施しました
(有効回答：1,598名　実施期間：令和3年12月～令和4年1月)

～　軽症でも多くの方に後遺症あり　若い世代も油断しないで　～

結果①約半数の方が 後遺症“あり”



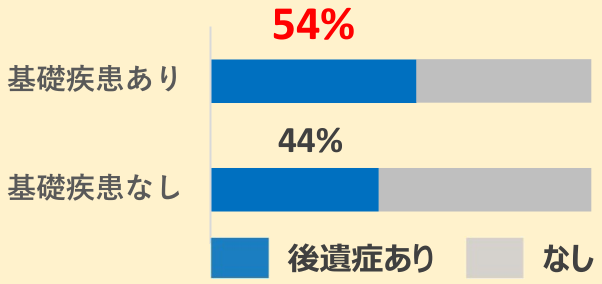
結果②　具体的な後遺症は だるさ・筋力低下など



結果③ 基礎疾患がある人は、

基礎疾患がない人よりも
10%多く後遺症“あり”と回答

基礎疾患：
糖尿病、高血圧、慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、悪性腫瘍　等



後遺症Q&A

Q.**こどもに後遺症はある？**
A.成人に比べると後遺症は少ないといわれています。
（神戸市のアンケートでは、10歳未満で後遺症ありと回答したのは8%）
コロナ禍の心理社会的ストレスが症状として表れている場合もあります。

Q.**後遺症で職場復帰が不安・・・**
A.集中力の低下や倦怠感などの症状により、職場復帰に不安がある場合、
主治医・職場に相談し、就業上の配慮が得られる場合があります。

(新型コロナウイルス感染症診療の手引き　別冊　罹患後症状のマネジメント　第1版　p42,53)

療養終了後4週間以上症状が継続している場合は・・・
神戸市後遺症相談ダイヤル　　078-322-6037　(看護師が対応します)
(相談可能日時：月～金、日　10時～17時)

コロナ禍の健康づくりについて

**新型コロナウイルス感染症の流行により外出機会が減少し、
生活リズムに変化や乱れが出ていませんか
普段から、生活を整え生活習慣病を予防することで、
コロナに負けない体をつくりましょう**

①食生活を見直しましょう

両手いっぱいのお野菜を食べていますか？これは一日に必要な分量です。
また、塩分過多や糖分過多は生活習慣病につながります。
一度、家族や身近な人と見直してみませんか。

②継続して運動をしましょう

目標とする時間は年齢や普段の活動量によって、人それぞれ。
運動不足を感じる方は、一日にプラス10分だけでも、運動してみませんか。
（けがや病気、過度の肥満の方は、主治医に相談しながら行いましょう）

③規則正しく十分な質と量の睡眠をとりましょう

現代人は睡眠が乱れて脳に負担がかかりがち。眠る前のスマホやテレビはやめ、
しっかり眠りましょう。

④ふだんから口腔ケアをしましょう

歯周病は万病のもとです。普段から歯ブラシやフロスを活用し口腔ケアを行いましょう。
かかりつけ歯科医を受診し、磨きのこしの有無などについて助言を受けましょう。

⑤基礎疾患があれば、主治医の指導のもと、治療を継続しましょう

主治医が処方するお薬の内服を中断してしまった場合、
自覚症状がなくても病気が進行してしまうおそれがあります。
治療については自己判断せずに、必ず主治医と相談しましょう。

さらに詳しく
神戸市HP：コロナ禍の健康づくりについて