

症例報告

新型コロナウイルス感染症の罹患体験
～自分がコロナになって感じたこと

後閑 美樹子¹⁾

My personal experience of COVID-19 infection
distinctive tongue coating and helpful heat treatment

Mikiko Gokan¹⁾

【抄録】 目的：2022年8月に自らが新型コロナウイルス感染症に罹患した。その経緯を罹患から後遺症、養生の工夫までを鍼灸師としての立場から報告する。また、コロナ罹患後に変化した治療上の注意点などについても述べる。対象と方法：対象は自分とその後に経験した症例1例につき経過を報告する。結果：コロナ発症後、特徴的な舌所見がみられた。また、療養明けから様々な後遺症と思われる症状が出現したが、それらの多くはもともと潜在的に自分もっていた症状が増悪したものであった。養生法についてはへそ灸やこんにやく湿布などの温熱療法が役に立った。自分がコロナ罹患後に迎えたコロナ既往歴のある患者に対しては、主訴とコロナ後遺症との関連を疑う視点をもって治療し、治療効果をあげることに成功した。結論：コロナ後遺症ではその人が潜在的にもっていた弱いところが前面に出てくるという記載が様々なニュースなどでとりあげられているが、自らの経験に照らしてその記載には矛盾がなかった。また、実際にコロナ罹患後年余にわたり後遺症に苦しむ患者を診察して、改めて罹患後の早い遅いに関わらず、コロナ罹患の関連性を疑う視点をもつことの大切さが示唆された。自分が罹患してみて改めて新型コロナウイルス感染症が発症のさなかだけではなく、療養期間が明けてからも個人のQOLを著しく損なうことを痛感した。この貴重な経験を活かし、これからも自らの地域の人々がそもそもこの流行り病にならないように予防し、後遺症に苦しむ人々の治療に尽力したい。

【Abstract】 Purpose: In August 2022, I contracted COVID-19 infection. As an acupuncturist, I will report on the process, from my illness to its aftereffects and my ingenuity in curing. In addition, I will also discuss the precautions for treatment that have changed after being infected with COVID-19. Methods: Here I report personal experience of my own and a case of a patient with long COVID-19. Result: Characteristic

¹⁾ 沖縄県宮古島市 はりとお灸ほとり堂

tongue coating was observed after COVID-19 onset. I took photos of the changing appearance of my tongue during the onset. In addition, various symptoms that seemed to be aftereffects of COVID-19 appeared after the infection. Many of them seemed to be my physical problems which were potentially I possessed and it became worse after the infection. Heat treatments such as navel moxibustion and “Konnyaku” compresses were helpful. For a patient with a history of corona, whom I received after contracting COVID-19, I treated him from the perspective of doubting the relationship between the chief complaint and long COVID-19, and succeeded in improving the treatment effect. **Conclusion:** Various news outlets have reported that in the long COVID-19, a person's potential physical problems come to the forefront. In addition, I came to realize the importance of doubting the relevance between the patient's chief complaint and long COVID-19, regardless of whether it is early or late after his contraction of the disease. When I myself contracted it, I realized again how COVID-19 can destroy an individual's QOL not only during the onset of the disease, but also after the treatment period ends. I would like to use this experience to prevent people in my area from contracting this epidemic in the first place, and to treat those who suffer from the long COVID-19.

Key Words : 新型コロナウイルス感染症, コロナ後遺症, コロナ後遺症に特徴的な舌, long COVID-19

1, はじめに

2022年8月、鍼灸師である私は新型コロナウイルスに罹患した。日ごろからサージカルマスクをし、発熱している人には近づかないようにしていたにも関わらず。

ここでは、10日間の療養期間の諸症状と、それ以後の後遺症について述べ、その後に出会ったコロナ後遺症の患者の1例を通して、鍼灸師の目線から対処法を考察する。

2, 発症の経緯

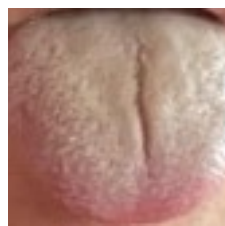
2022年8月ある日、午前中にAさん宅を訪問し鍼灸治療を行った。施術中はサージカルマスクを装着していた。

翌日、Aさんより「治療後発熱し、抗原抗体検査を受けた結果コロナ陽性と診断された」との連絡を受けた。自らもすぐにPCR検査を受け、2日後にPCR検査の結果が出たが陰性であった。ところが、夜半より強烈な咽頭痛が始まり、罹患3日目の午前中に38度を超える発熱あり、午後には39度。腹痛、頭痛、嘔吐があった。夕刻に抗原抗体検査を受け、コロナ陽性と診断された。

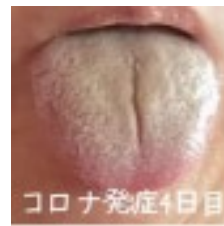
発症から4～6日の間は、処方されたアセトアミノフェンを一日4錠服用し、食事はとれず、水とゼリーのみでしのいだ。7病日、熱が下がり、12病日に療養期間が終了した。

3, コロナ罹患時の舌診について

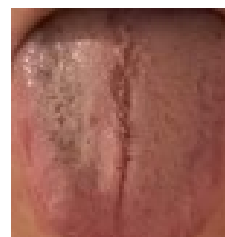
コロナ罹患時には特徴的な舌所見が見られると聞いていたのでこの機会に自分の舌を観察し、記録した。



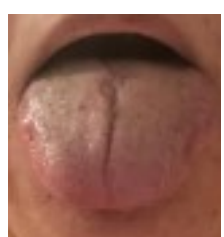
コロナ発症3日目



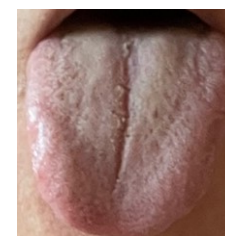
コロナ発症4日目



コロナ発症6日目



コロナ発症9日



コロナ発症14日目

発症後3日目、4日目の舌所見：

今まで見たことのないような分厚い苔に覆われた白膩舌（はくじたい）を呈していた。実体験的には発症から4日間はほとんど固形物を受け付けず、水とゼリーだけで命を繋いだが、便は緩く、強い冷えを感じていた。まさに舌の状態と身体的な症状はこの時期ぴたりと符合していた。

罹患後5日、6日目：舌苔の右や左端が剥がれたように見える（舌苔剥離とか地図舌といわれる）。その特徴は、体の潤い不足やアレルギー体質を表すとされる。

罹患後9日目：左右の苔の剥離はあるものの、べったりと部厚かった苔は相当薄く

なり、翌日にはピンク色の舌に薄く白い苔となり、ほぼ正常化した。

14日後には、舌の浮腫はとれて、明らかに舌の厚さは薄くなった。しかし歯痕は残った。湿の残存が見られることから、引き続きの湿邪へのアプローチを続ける必要があると感じた。

4, 長引く倦怠感と関節痛

コロナ発症から10日間で療養期間を終えて、11日目から仕事に復帰した。倦怠感に関して、熱の下がった時期に一度庭の草引きをした。すると10分も経たずに疲労困憊して再び床に戻ってしまった。こうした倦怠感は、その後も約2か月にわたって続いた（これがコロナの倦怠感なのか…と知り知った）。

そして、肘関節痛、頭痛や腰部痛などもともとあったが増悪した。

冷えに関してはコロナ罹患後により顕著になった。就寝時に今までと同じクーラー設定温度では寒いと感じるようになり、「暑い」とする夫との間で設定温度に関してもめることがしばしばあった。

5. 試して良かった養生法とセルフケア

新型コロナウイルス感染症の後遺症についてはこれまで様々なニュース等で見聞きしていたため、後遺症を長引かせないよう以下の様々なことを試した。即ち、鍼灸、マッサージ、カップリング、ヘッドマッサージ、よもぎ蒸し、へそ灸、こんにやく湿布などである。

その中で特に良かったのは、へそ灸とこんにやく湿布であった。

へそ灸にもいろいろなものがあるが、電子レンジで温める簡易的なものを用いて朝に夕なにお腹を温めた。

こんにやく湿布は、食用の板こんにやくを15分ほどゆでて、これにフェイスタオルをぐるぐる巻いたものを主に腰の腎臓領域のところに2枚当てて温める自然療法である。

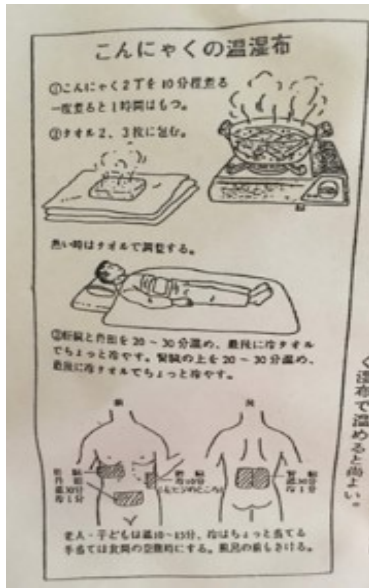
既往歴に頻回にギックリ腰をやって腰の冷えを非常に強く感じていたところへのコロナであったので、腎の手当をする必要も強く感じていたため、罹患後2か月間にわたって頻回に行った。8月に罹患し、2か月の養生期間を過ぎた10月でも半袖で過ごせるほど温暖な宮古島の気候ではあったが、外気の暑さにかかわらず冷えを感じた。大型スーパーの冷凍食品売り場に数秒たたずむだけで耐え難い寒さを感じるようになった。しかし、毎日根気強く腰を温め続けることによって冷えの症状は徐々に軽快していった。

病気は腎精を損なう。腎領域を温めるこんにやく湿布は腎精の回復に非常に役立ったのではないかと感じている。

以後実臨床において、へそ灸とこんにやく湿布¹⁾はコロナ後遺症で来院される患者様にも必ずおすすめしている。



へそ灸



こんにやく湿布

東城百合子『自然療法』あなたと健康社

6.爾後に経験したコロナ後遺症例

症例は 36 歳男性（自衛官）。

一年前からの頸肩腕部の痛みを主訴として来院した。

今回の頸肩部の強い痛みは、昨年 8 月のコロナ罹患後からであるという。複数の整形外科を受診し、MRI では異常なしという。更に、既往歴を詳しく尋ねると、幼少期より手指、手首、足首の骨折、捻挫、腱鞘炎のエピソードが非常に多いことがわかった。

切診では、局所の痛みに加え手指から前腕、上腕の大腸経、小腸経に多く圧痛点があった。

7.考察

白膩舌とは厚くて白い苔のはえた白い舌のことを指す。平地治美によると、「厚く白い苔は、胃腸の働きが弱って、余分な

のがたくさん溜まった状態で、苔が厚くなるのは、カラダが冷えたり湿気が多すぎると、胃腸がうまく働けず、消化・吸収ができなくなり、老廃物が溜まってしまいうためだという。冷たい食べ物が胃腸にたまると、胃腸の血管が冷えて萎縮するため、血の流れが悪くなる。このとき、一緒に舌の血管も萎縮するため、舌の粘膜を守るために、舌苔が厚くなる」という²⁾。

コロナの代表的な罹患後症状は疲労感・倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳、喀痰、息切れ、胸痛、脱毛、記憶障害、集中力低下、頭痛、抑うつ、嗅覚障害、味覚障害、動悸、下痢、腹痛、睡眠障害、筋力低下などとされる。また、罹患後症状は、罹患してすぐの時期から持続する症状、回復した後新たに出現する症状、症状が消失した後に再び生じる症状の全般をさす³⁾。

後遺症の出現の仕方、その期間の長さは千差万別である。自らの体験から、罹患後の自分の体調を舌診など用いていねいに観察し、出てきた症状に対してケアと養生に誠心誠意努めることは極めて大切であると感じた。

岡山大学病院「コロナ・アフターケア外来」の大塚文男副院長は、「後遺症が様々な疾患を含んでいる可能性がある。最初に炎症が強かった人は当然、後遺症も長引く。基礎疾患があつて強い治療をしているとか、免疫抑制剤を使っているとか、そういった方が感染すると重症化し、後遺症も多彩化する。また、その時後遺症だけが症状に影響しているのか、元々あつた病気がコロナに感染することで悪化していないか、あるいは全く新しいことが起きていないか、特定する必要がある」と述べている

4) が、本症例でも多数の骨折エピソードから明らかであるように、骨のもろさを元々もっている患者が新型コロナウイルス感染症に罹患することによって、昔骨折した部位が全面的に痛んだのではないかと仮説を立ててみた。

実際に患者の手指、前腕、上腕、頸肩腕部の大腸経、小腸経上に無数の圧痛や硬結があり、それらにしていねいにアプローチすることによって、年余にわたる慢性の頸肩腕部の痛みを軽減することができ、大塚文男の記載による警告に我々鍼灸師も真摯に耳を傾ける必要があることが示唆された。

私自身の場合にもギックリ腰などもともと日常的にもっている症状が罹患後に増悪した。新たに付け加わったのは強い冷え症状である。それらに対して役立ったのはお腹を温めるへそ灸、腰を主に温めるこんにゃく湿布などの温熱療法であった。しかし、コロナ罹患後14日の舌画像を見てもわかるように、歯痕が残っていることから、温熱療法に加え湿邪に対するアプローチは継続して必要である可能性が考えられた。

新型コロナウイルス感染症に感染することによって患者が有していた自然免疫力や抵抗力が著しく低下することにより、その患者がもともと持っていた潜在的な言わば「弱点」が前面に現れるのではないかと推察される。ゆえに、そのような視点をもって新型コロナウイルス感染症罹患後の患者を迎える必要が我々鍼灸師にはあるのではないかと感じた。

我々東洋医学の施療者のもつ役割についても一言述べたい。今回ご紹介した症例において、患者は年余にわたって原因不明の頸肩腕痛に苦しんできた。島中の整形外科を巡ったがただ鎮痛剤と湿布剤を出されて帰されたという。コロナ後遺症の深刻さは未だ全医療者に行き渡っているとは言えず、後遺症を疑う視点が欠けている場合も多いと感じる。問診の中で既往歴などをいねいに聞き取り、施術中には触診によってより多くの治療のヒントを患者の反応を見ながら収集することができる我々の治療は、コロナ後遺症治療においても大きなアドバンテージとなり得るのではないだろうか。

本論文の要旨は第11回予防鍼灸研究会の例会において発表したものである。なおCOI関係にある企業等はありません。

参考文献

1. 東城百合子. 自然療法. 東京：あなたと健康社
2. 平地治美. やさしい漢方の本・舌診入門舌を、見る、動かす、食べるで健康になる！東京：日貿出版社
3. 厚生労働省ホームページ「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）に関するQ&Aより
4. NEWSfromJapan コロナ後遺症「65%が半年経過しても完治せず」持病悪化や新たな疾患発見も」
https://www.nippon.com/ja/news/fnn20220904408314/?cx_recs_click=true