

新型コロナ後遺症における筋痛性脳脊髄炎／慢性疲労症候群 (ME/CFS) のPSレベル別 状況と注意点(軽症順)

ヒラハタクリニック平畠医師が、コロナ後遺症4000人以上診察時点(2022/4/18)の経験に基づく、目安としての見解
元サイト(longcovid.jp/ps.html)でCCライセンスの「CC BY-ND」としてご提供の概要のため、営利目的利用はNGです

PSレベル・診断基準	生活上の注意	医療提供上の注意	
0 倦怠感なく平常の生活ができる、制限を受けることなく行動できる。	ほとんど何も気にせず生活することができるが、念のため禁酒し、無理を避けるようにしておく方が無難。	胃酸逆流も重症再増悪の危険因子となりうる投薬や生活指導も厳密に守るように伝えられた方が無難。	健常者と同じ医療を提供しても問題ない。
1 通常の社会生活ができる、労働も可能であるが、倦怠感を感じるときがしばしばある	このレベルになって体を動かす系の仕事も可能となるが、いかに疲れないように働くか、だるくならないように生活するかという探求を継続。どうやったら楽することができるかを探求するのが「仕事」の一部。がんばって。	運動療法などは、かなり慎重に疲労感が出ない範囲に。	健常者とほとんど同じ医療を提供しても問題ない。
2 通常の社会生活ができる、労働も可能であるが、 全身倦怠の為、しばしば休息が必要	通勤が片道40分以内のデスクワークなら大概復職可。片道1時間や体を動かす系で復職すると、殆ど症状悪化。ジョギングなどはまだ早い。PS1まで待ちきれずに、多少のことは頑張れると無理をして一気にPS4くらいまで悪くなるケース頻繁に有るので重々注意。	胃酸逆流も重症再増悪の危険因子となりうる投薬や生活指導を守るように伝えられた方が無難。	散歩が勧められるのはこのレベルまで。働けそうな気がして診断書を求めがちだが、通勤練習をすると大概無理と自覚。
3 全身倦怠の為、 月に数日 は社会生活や労働ができず、 自宅にて休息が必要	在宅の仕事であれば大概可。ただし短時間での判断や、長時間ミーティングが多いと難しいこと有。徒歩5分数時間作業だけなら通勤でも可。余裕感が出てきて注意が緩みがちだが、胃酸逆流防止の食事や、だるくならないよう気を付ける。	運動は生活に即したもので短時間で。疲れなければ比較的繰り返し可。散歩を勧めない。通勤練習もリスクが高すぎ。	刺激を避けて。運動療法どうしてもの場合、生活に即したもので、ごくごく短時間で、疲れなければ、回数少ないなら。日光浴推奨可、散歩は不可。胃酸逆流なども配慮。通勤練習もしないように。
4 全身倦怠の為、 週に数日 は社会生活や労働ができず、 自宅にて休息が必要	ギリギリ在宅での仕事が可能になるが、20分作業して5~10分休むなどの対処が必要。2時間も集中するとクラッシュの恐れ。やむを得ないとき以外は自宅から離れた場所へは控える。日光浴は積極的に。だるくならないように、疲れないようにという工夫が必要。	受診そのものが負荷で、帰つてから寝込むことも多いため、「元気そうだ」と軽々に判断してはいけません。「ウソをついているのでは」などと思わないように。運動療法は基本不可。	体調を整え必死で来院。
5 通常の社会生活や労働は困難。軽作業は可能であるが、 週のうち数日 は自宅にて休息が必要	家事がある程度できるが仕事は無理。複雑なことを考えなければいけない場合、時間が短くてもます無理。この病気は順番が大事。回復してからやることを増やして。回復する前にやることを増やすと症状が悪化。シャワーは大丈夫でも毎日はきついことが多い。	臥位での関節拘縮予防が一杯。日光浴は推奨可、散歩は不可。	できるだけ刺激を避けて医療提供。座つて待つことが辛い。
6 調子のよい日は軽作業は可能であるが、 週のうち50%以上 は自宅にて休息	調子がいい時なら少し家事ができるが、続けて作業をしないように。力をこめるのも駄目。休む時間は長く。お風呂はまだきつい。特に洗髪は負荷が強い。何かに集中する事が危険。座つてること自体が運動。休むことが仕事で、軽い家事が息抜き。気長に取り組んで。	週間単位で体調を整え必死で来院。	数日体調を整え必死で来院。
7 身の回りのことはでき、介助も不要ではあるが、 通常の社会生活や軽作業は不可能	掃除やスマホを見る時間も相当制限しないと悪化の原因に。入浴は厳しい。食事も相当気を付ける必要あり。インフィニティチェアでずっと過ごすなどの工夫を。調子がいいときに腕を使うと悪くなることが多い。力をこめない生活を心掛けて。	もし、外来受診なら決死の覚悟。心身の負担を避けて。座つて待つことはかなりの苦痛。車イスから臥位にするための移動も慎重に。臥位での関節拘縮予防の運動も慎重に。胃酸逆流なども配慮を。	受診は月のメイン。
8 身の回りのある程度のことはできるが、しばしば介助がいり、 日中の50%以上 は就床	トイレまでは何とか歩けるが、あとはあまりできない。テレビのリモコンが重かったり。介助、理解がないとかなり厳しい。正しく治療すれば改善の見込みも十分ある。入浴はかなり厳しい。あとでクラッシュするようなら清拭に。食事も運動なので、なかなか大変。		
9 身の回りのことはできず、常に介助がいり、 終日就床 を必要としている	ほとんど動けない、トイレすらも厳しくおむつ等を利用。体を支えてもらいながら清拭。ひどいときは指一本動かせない。訪問診療の併用が必須。本来なら入院が望ましい。食事も大変。流動食がやっとということも多く、どうカロリーを確保するかが大事な命題。		