

新型コロナ後遺症（・ワクチン長期副反応）への 推奨治療法（ペービング、上咽頭炎・胃酸逆流対策）

ヒラハタクリニック 平畠医師による基礎知識動画のダイジェスト

多くの症状へ効果が期待される治療

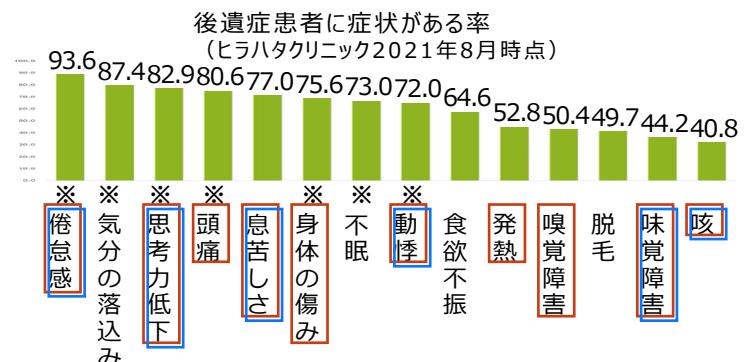
- 複合症状の筋痛性脳脊髄炎／慢性疲労症候群(ME/CFS)の治療の一つにペービングがある
- 新型コロナ後遺症の患者のほとんどが慢性上咽頭炎を併発している
- 胃酸逆流によって慢性上咽頭炎が悪くなる
- 以下対策は倦怠感や思考力低下など、多くの症状への効果期待有

【効果期待の症状凡例】

※ME/CFSでのペービング

上咽頭炎治療

胃酸逆流防止



ペービング

元動画：[新型コロナ後遺症とペービング（2021/8/23）](#)

- 患者自身が自身の状態を観察しながら、ペースを調整する
 - だるくならなそうな課題を2週間継続できたら負荷を少し増やすを繰り返す
 - 危なそうなら休む。調子がいい日に負荷を一時的に増やすと、ほぼ確実に調子を崩す

上咽頭炎対策

元動画：[新型コロナ後遺症と慢性上咽頭炎の治療（2021/8/23）](#)

鼻うがい

- 専用のキット（洗浄液）が売られているが、1%程度の食塩水（ぬるま湯）でもOK
- 1日2回、耳鼻科での上咽頭擦過療法（EAT）との併用がお勧め（鼻うがいだけでも）

上咽頭擦過療法（EAT / Bスポット）

- 上咽頭（鼻とのどの間）に塩化亜鉛をこすりつける治療で、50年以上前からの実績あり
- 一部の耳鼻科等で、安全・安価に処方が受けられる

ミサトルリノローション

- 梅のエキスの点鼻。期待効果はEATほどでないが、ネット購入可能で試してみる価値有

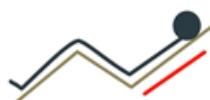
胃酸逆流防止対策

元動画：[新型コロナ後遺症と胃酸逆流（2021/8/27）](#)

- 寝る前1時間水を飲まない、寝る前3時間ものを食べない
- 寝るとき上半身（腰から上）を少し上げる
- 油もの、甘いもの、炭酸、カフェインは避ける
- ストレス、おなかに圧をかけることを避ける
- インフィニティチェアなどで過ごす事がおすすめ



オススメの姿勢



- 背中がまっすぐ
- お尻がズれていない

良くない姿勢



- 背中が丸くなるとお腹に圧がかかるて胃酸が上がりてしまつ



- 胃に物が入った状態で横になると上がってくる