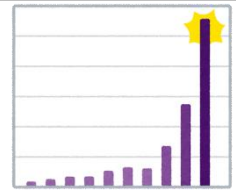




味覚・嗅覚障害とは

～コロナ後遺症の当事者の声より～



姫路工学キャンパス新型コロナウイルス感染症総合対策会議

2021.3.1

コースカツ食べてもゴムのよう… コロナ後遺症、若い世代でも

発熱や倦怠感などが続く新型コロナウイルスの「後遺症」とされる症状は、若者にも多くみられるといわれ、あらためて感染予防が呼びかけられています。

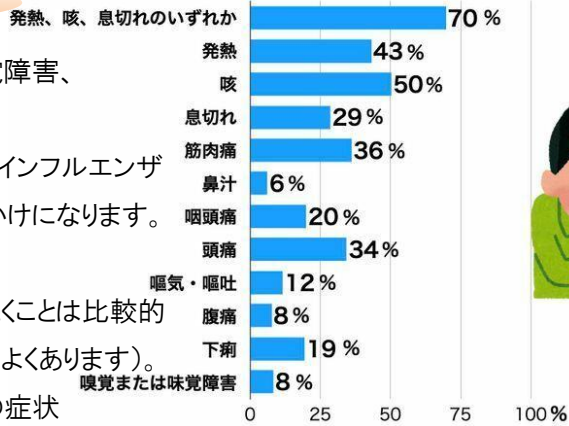
新型コロナでは典型的な症状

発熱、咳、だるさ、食欲低下、息切れ、痰、筋肉痛、嗅覚障害、味覚障害などの症状の頻度が高いとされます。

特に「息切れ」「嗅覚障害・味覚障害」の症状は、風邪やインフルエンザでは稀な症状ですので、新型コロナの可能性を疑うきっかけになります。新型コロナに特徴的なのは、症状の続く期間の長さです。

風邪やインフルエンザが新型コロナのように1週間以上続くことは比較的稀です(ただし咳や痰の症状だけが2週間程度残ることはよくあります)。

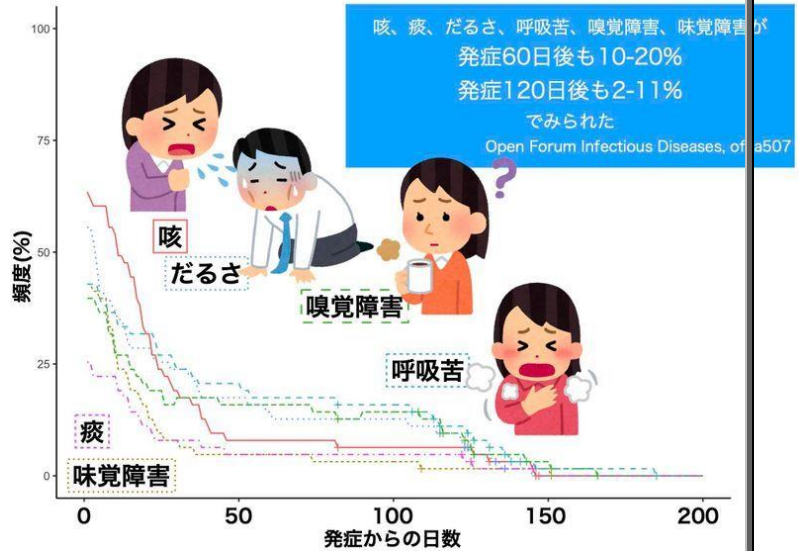
特に重症化する事例では、発症から1週間前後で肺炎の症状(咳・痰・呼吸困難など)が強くなっていくことが分かっています。



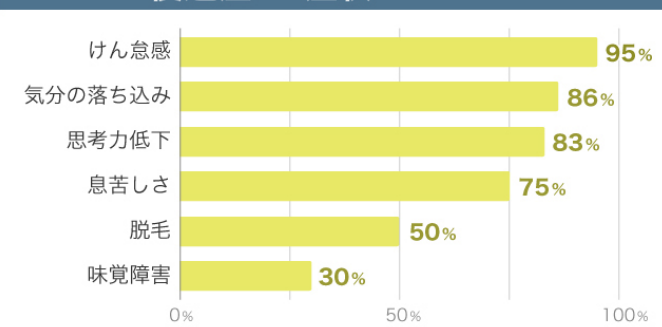
後遺症とされる主な症状

強い倦怠感や味覚・嗅覚障害など、全世界で報告されているコロナの後遺症とみられる体の異常。倦怠感だけの人はほとんどいないようで、髪の毛が抜ける、息が苦しい、動悸、筋肉が痛いなど複数の症状に悩んでいる人も多いといわれています。

複数回答で、「けん怠感」が95%、「気分の落ち込み」が86%、「思考力の低下」が83%、「息苦しさ」が75%、「脱毛」が50%、「味覚障害(味を感じない)」が30%でした。さらに、全体のおよそ3分の1が「1週間のうち半分以上自宅で休む」という寝たきりに近い状態になっているということです。



“後遺症”の症状 (475人・複数回答) NHK



日本人を主な対象とした国立国際医療研究センターによる調査でも、咳、痰、だるさ、呼吸苦、嗅覚障害、味覚障害といった症状が、発症60日後も10-20%、発症120日後も2-11%でみられました。

また脱毛も全体の24%でみられ、発症から1ヶ月後から出現し、4ヶ月後くらいまでみられることが分かりました。今のところこれらの後遺症に対する治療法はなく、新型コロナに罹らないことが最大の予防法です。

嗅覚異常と味覚異常

3月以降、新型コロナ患者では嗅覚異常・味覚異常を訴える患者さんが多いことも分かってきました。

ただの風邪や副鼻腔炎、花粉症が原因で嗅覚異常・味覚障害が起きることもあるので必ずしも「嗅覚障害・味覚障害＝新型コロナ」ではありませんが、前述のような発熱、咳などの症状に加えて嗅覚異常・味覚異常の症状があれば新型コロナの可能性は高くなるでしょう。

新型コロナのその他の症状：吐き気、下痢、眼の充血など
他にも、新型コロナでは稀に

- ・結膜充血
- ・嘔気・下痢
- ・血痰

などの症状がみられることがあります。

この他にも、新型コロナ患者では凝固系の異常（血液が固まりやすくなる病態）が起こることが分かっており、これにより深部静脈血栓症や脳梗塞などが起こることがあります。日本国内でも新型コロナと診断された方が自宅待機中に突然亡くなられる事例が報告されていますが、血栓症が関与している可能性があります。

感染が急拡大した中、見えてきたこと

『コロナ感染時の重症度』と『後遺症の重症度』は全く一致していないことが分かってきました。軽症や無症状でも（後遺症の）症状が出てしまうことがよくあるようです。感染時の症状の重さよりも、そのあとのほうがよほど怖いということが非常に多くあります。『若いからかかって大丈夫』ということはありません。

今、後遺症外来に一番多く受診しているのは40代で、10代～30代もだいぶ増えてきているようです。

これまで、感染では重症化しにくいと言われてきた「若い人たち」は「感染しても大丈夫」ということではなく、無症状だった人にも、あとになって後遺症が出てしまうという恐ろしさが見えてきました。

確実な予防策は「感染しない行動」

国立病院機構東京病院の永井英明氏は、症状が長引く明確な原因などは分かっていないため、確実な予防は「新型コロナに感染しないこと」だとし、「すべての人がうつらない、うつさない行動をとるべきです」と話しています。



- ・宴会や旅行など長時間の人との接触をしない
- ・マスクを装着する、人と接触するときは外さない
- ・3密（密接・密集・密閉）を避ける
- ・こまめに手洗いや消毒をする



周囲の流行状況を把握しておきましょう

風邪やインフルエンザのような症状が出現した場合は、個々人が自身の感染リスクと重症化する可能性を考慮した上で、病院を受診するかどうか判断し、迷う場合にはかかりつけ医や発熱相談センターに電話で相談しましょう。

また、病院を受診しない場合も、手洗いや咳エチケットなどの予防対策は必要ですし、周囲の人（特に高齢者や持病のある人）にはうつさないような配慮が必要です。

新型コロナを広げないためには、手洗い、屋内でのマスク着用、3密回避など新型コロナに注意した生活を続けることが重要です。

回復後に出た症状（63人を調査）

せき・たん・だるさ・呼吸苦・嗅覚障害・味覚障害

発症2ヶ月

48%

発症4ヶ月

27%

国立国際医療研究センターの疫学調査

「コロナ後遺症」の主な症例

倦怠感	せき
息苦しさ	嗅覚障害
関節痛	集中力低下
胸の痛み	記憶力低下



若い世代でも倦怠感・記憶障害 ～キスマイ千賀さんも“違和感”～

「Kis-My-Ft2」の千賀健永さんは、発症から2カ月経っても嗅覚障害が完全に治っていないと明かしています。ロースカツを食べる時にゴムを食べているような感覚になるとし「とりあえず栄養補給のために食事を摂っているという感覚」と話しました。

2月1日、Kis-My-Ft2の千賀健永さん(29)が『news zero』のインタビューに応じ、新型コロナウイルスに感染した時の思いや、いまだに悩んでいるという後遺症について語りました。

■風味がわからない…初めて感じた嗅覚障害 千賀さんは去年11月8日、食事をしている時に味の風味がわかりづらい感覚になったといいます。「元々、コロナウイルスの症状として嗅覚障害というのは知っていたので『これ、もしかしたら嗅覚障害なんじゃないかな』と思い、PCR検査を受けたところ、陰性だったんですよ」異常を感じた翌日に検査を受けたところ、結果は陰性に。しかし、その翌日にも全くにおいがしないほど強い嗅覚の異常を感じたといいます。名古屋で出演予定だった生放送の番組をキャンセルし、再度、検査を受けたところ、陽性が判明しました。「実際に名古屋に行って生放送(の番組に出演)していたら、たくさんの人に感染させていたかもしれないですし、移動中の新幹線の中でも感染させていたかもしれない。1人でも多くの人にコロナウイルスがかかなくてよかったという安心がありました。あとは、自分で闘っていけばいいという気持ちでした」

■自宅療養中にYouTubeで症状を自ら発信 療養中には自宅で撮影した動画をYouTubeで発信していました。ロースカツはソースをかけないとゴムをかんでいるような感覚になることや、ドーナツの甘みは感じるものの、においがわからず風味を感じないことなど、嗅覚障害の症状を伝えました。「1人でも多くの人にこのコロナウイルスの脅威を伝えたいと思って、YouTubeに動画を投稿させていただきました。メディアを通して発信できる人間が、実際にたくさんの人に情報発信できるなって思っていて。嗅覚障害の具体的な症状を皆さんに知ってもらって、1人でも多くの方が、感染したらこういう後遺症があるかもしれないという危機感みたいなものを持っていただけたらいいなと思って、投稿させていただきました」

■復帰してから2か月…いまだ続く嗅覚障害「臭いにおいに気づけない」 千賀さんは11月22日に活動を再開してから2か月以上たっていますが、いまだに嗅覚障害が続いているといいます。「まだ完治していない状況なんです。発症してから1か月くらいは徐々に治っていった『このままだったら、しっかり完治するんじゃないのか』と思ったところから、あまり進展がないですね。自己分析ですけれども、60～70%は戻っていると思います」嗅覚が戻っていないことで様々なリスクを感じ、つらい思いをしているそうです。「においのわからない分野が何個かあるんですよ。ガスのにおいがわからなかったりして、火事に気づけなかったりとか、犬のふんのにおいがわからなかったりとか。臭いにおいとか気づけなかったりします」

■感染したから伝えたいこと「誰かの命がなくなってしまう可能性がある」 自身はつらい後遺症に悩まされていますが、若い世代には「人にうつしてしまう怖さ」を感じてほしいと、千賀さんは訴えています。「自分も確かに後遺症があったりつらい思いもあるんですけど、(若い人たちに)完治する方が多いということなので、危機感がすごく緩くなっている現状が実際あるんですけど、自分の持っていたコロナウイルスが感染経路となって、高齢者の方にうつってしまった時に、その方が重症化してしまっただけで誰かの命がなくなってしまう可能性がある。そこへの責任感をすごく強く持っていただけだったらうれしいと思います」

(引用)

忽那賢志 共同通信 2021/1/21 <https://news.line.me/issue/coronavirustips/7a1ac7379055>

Oテレ NEWS24 2021/2/1 <https://news.yahoo.co.jp/articles/692d2887644997be5bdd9d6a7e8b28c558f298c7>

NEWS WEB 2021/2/10 じわっと広がる“コロナ後遺症”～軽症・無症状でも注意～

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20210210/k10012858361000.html>