

## 「後遺症」の症例

各症状の項目と割合は「第39回新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボード資料」(2021.6.16)より2020年1月～2021年2月にPCR検査か抗原検査で陽性となり入院した246人の診断後6カ月の結果

### 疲労感・倦怠感

体調が戻ったと思っても、筋力は半分程度しか戻っていないことも。本人が無理をしないことはもちろん、無理をさせない周囲の理解も大切です。

21%



### 睡眠障害

家族に感染させてしまった、長引いている体調不良が良くなるのかといった悩みや不安から、不眠の症状が現れることがあります。

11%



### 息苦しさ

退院後も、肺が感染前の状態に戻るには時間がかかります。市内でも8カ月以上通院が必要となった例が報告されています。

13%



### 脱毛

呼吸器などへの影響はなかった方でも、髪の毛が抜け落ちてしまう方がいます。

10%



### 思考力・集中力の低下

頭に霧がかかったような状態が長く続く方も。人の名前を思い出せない、仕事のミスが増えたという声が寄せられています。

11%



### 味覚・嗅覚の障害

軽症だったものの味覚の異常が数カ月続いた20代の方や、変な臭いを感じておかずを食べられなくなった10代の方の例などがあります。

味覚: 9%  
嗅覚: 7%



# 「後遺症」の話

新型コロナウイルス感染症

## 「後遺症」のリスクも踏まえて感染しないためにできることを

### 原因不明の症状が長く続くというリスク

新型コロナウイルスに感染した方の中には、複数の症状が長引き、日常生活を取り戻すのに時間がかかる方がいます。その原因はまだはっきりと分からず、症状に応じた処置をしている状況です。後遺症から回復するか分からないという不安や、大切な人についてしまったことへの後悔の声を聞くと、体だけではなく、心にも大きな負担がかかる病気だと感じています。時間の経過とともに症状は良くなりますが、数カ月の間つらい時期を過ごすこともあります。長引く症状に悩んでいる方は、医療機関で後遺症の患者が受診できる体制も整えているので、かかりつけ医や救急安心センターさっぽろにご相談ください。

### 後遺症を避けるためにできること

何よりの予防策は、やはり感染しないことです。「三密を避ける」「マスクを着ける」「手洗いや消毒をする」といった基本的な対策に加え、今は医療機関の接種体制も整い「ワクチンを打つ」という選択肢があります。今後も感染者数の波はあると思いますが、私たち札幌市医師会も医療に携わる者として、札幌に暮らす皆さんの生活を守るために引き続き全力を尽くしますので、接種を悩んでいる方も、身を守る手段の一つとして検討してもらえたらと思います。



札幌市医師会会長  
今 真人 医師

新型コロナウイルスに感染した方の中には、治療後や療養後も長引く症状、いわゆる「後遺症」に悩む方もいます。今回の特集では、原因や治療法など分からないことが多い中、医療現場で対応に当たる医師であり、札幌市医師会会長でもある今真人医師にお話を聞きました。

## 市内におけるワクチンの接種状況

期間を空けて2回接種するため、約1カ月後には7割の方が2回目の接種を終えている見込みです。

### 市内の人口に対する接種率



※接種対象年齢でない方も含む(2021.10.19現在)

## 数字として現れてきているワクチン接種による感染を予防する効果

濃厚接触者に当たる方など市内151,321人を対象とした検査では、ワクチンを接種した方が感染しにくいことが分かってきています。市では、国の動向を踏まえ、効果を持続させるための3回目接種に向けた準備を進めています。

### 感染を予防する効果

デルタ株流行下の7/1～10/11の調査結果

	陽性	陰性	合計	陽性率	予防効果
接種なし	10,736人	94,982人	105,718人	10.2%	-
1回目のみ	220人	6,978人	7,198人	3.1%	70%
2回目接種後14日以上	428人	37,977人	38,405人	1.1%	89%

※市危機管理対策室参与・岸田直樹氏「札幌市の感染状況-医療提供体制の週間分析概況(2021.10.13)」より

## 抗体の量は減っても、発症を予防する効果は継続

ウイルスから体を守る免疫機能の一つである抗体は、ワクチンを接種したときに体内で作られた後、時間の経過とともに減少。しかし、免疫機能の全体で見ると、有効性は高い水準を維持し、発症を予防する効果がしばらく続くことが報告されています。

### 主なワクチンにおける発症を予防する効果の持続期間



※第24回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会資料(2021.9.17)より作成

## 接種の進捗状況を受け集団接種会場を順次閉鎖

パークホテルでの1回目接種を11/28(日)で終了した後は、予約枠が大幅に縮小します。その後の接種は12歳に達する方などを主な対象として、エルブラザと医師会館で継続する予定です。接種を希望する方は早めのご予約を。

札幌市 ワクチンナビ 検索

## 感染が疑われるなど症状がある場合や 治療・療養後も症状が続く場合は

かかりつけ医がある方 ▶ かかりつけ医など身近な医療機関へ電話

かかりつけ医がない、分からない方 ▶ 救急安心センターさっぽろへ電話

☎#7119(毎日24時間)※ダイヤル回線・一部IP電話からは☎272-7119

※☎0570-085-789(毎日9時～21時)でも相談可

聴覚に障がいがあるなど電話が難しい方は、ファクス 633-0746、

Eメール kansen\_sogoannai@city.sapporo.jp

全日本ろうあ連盟 相談窓口 [検索](#)

※新型コロナウイルスの検査は医師の判断で実施。検査後は、結果の連絡まで外出を控えてください

## 症状がない場合などの 新型コロナの一般的な相談は

札幌市新型コロナウイルス一般電話

相談窓口☎0570-085-789(毎日9時～21時)

札幌市 コロナ よくある質問 [検索](#)

例えばこんな質問にお答えします

・身近な人から陽性になったと連絡があったが、  
接触のあった自分はどうなるのか など

## 新型コロナウイルスのワクチンに関すること

市のワクチン接種について

・ワクチン接種の最新情報を伝えるポータルサイト  
「ワクチンNAVI」 [札幌市 ワクチンナビ 検索](#)

・札幌市新型コロナウイルスワクチン接種  
お問い合わせセンター☎351-8646(毎日9時～18時)

聴覚に障がいがあるなど電話が難しい方は、

市コールセンターのファクス 221-4894

※市コールセンターではなく、担当部署から折り返し連絡します

ワクチンの副反応などについて

・ワクチンの情報を随時更新する厚生労働省の  
ホームページ [新型コロナワクチンQ&A 検索](#)

・北海道新型コロナウイルスワクチン接種相談センター  
☎0120-306-154(毎日9時～17時30分)

聴覚に障がいがあるなど電話が難しい方は、  
ファクス 799-0338(ホームページにある専用の様式を送信)

[北海道 ワクチン接種相談センター 検索](#)

## 仕事や事業者向けのこと

就業

▶新型コロナ特別就業専門相談窓口

▶学生アルバイト支援窓口

「学生サポートデスク」

(いずれも就業サポートセンター内)

☎708-8321

平日8時45分～17時、HP

経営、融資、雇用調整助成金、  
テレワークの導入

▶事業者向けワンストップ相談窓口

☎231-0568

平日9時～12時、13時～17時

飲食店などへの協力支援金

時短営業要請などに協力した事業者  
向けの支援金申請を受け付け中。い  
ずれも11/30(火)(消印有効)まで

対象期間 令和3年8月  
7/26～8/26 感染防止対策協力支援金

対象期間 令和3年8～9月  
8/27～9/12 緊急事態措置協力支援金

対象期間 令和3年9月  
9/13～30 緊急事態措置延長協力支援金

対象期間 令和3年10月  
10/1～14 感染防止対策協力支援金

▶専用ダイヤル

☎330-8396

平日8時45分～17時15分、HP

## その他のこと

新型コロナに関する差別、偏見

▶人権相談(市民の声を聞く課)

☎211-2075

木曜9時～12時※事前予約可

▶みんなの人権110番(札幌法務局)

☎0570-003-110

平日8時30分～17時15分

▶インターネット人権相談受付窓口  
(札幌法務局)

※メールアドレスなど要登録、HP

心の健康

▶心の健康づくり電話相談

(回線の状況でつながりにくい場合あり)

☎622-0556 平日9時～17時

☎0570-064-556 平日17時～21時、

土・日曜、祝・休日10時～16時

▶電話やSNSでの相談先(厚生労働省)、HP

行政機関の支援内容を詳しく知りたい方は…

区役所(1ページ)、市役所1階市民の声を聞く課で「生活支援ガイド」を配布しています。 [生活支援ガイド 検索](#)

厚生労働省のホームページにも、国などによる支援が掲載されています。 [生活を支えるための支援のご案内 検索](#)

## 新型コロナウイルス感染症関連の相談先

### トピック

### インフルエンザの予防接種も忘れずに

例年11月下旬から3月に流行するインフルエンザには予防接種が有効です。国の通知によると、今年は例年よりもワクチンの供給が遅れていますが、12月中旬まで継続的に供給される見込みです。各実施医療機関ごとに在庫の状況は異なるので、事前に接種を希望する実施医療機関へご確認を。

なお、接種する場合は新型コロナウイルスのワクチン接種の時期と2週間以上空けてください。

高齢者向けインフルエンザ予防接種は来年1/31月まで

接種場所市内の実施医療機関

対象65歳以上の方か、60歳～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある(身体障害者手帳1級かそれに準じる)方  
費用1,400円。世帯全員が市民税非課税の方、生活保護受給世帯、東日本大震災で被災された方は所定の証明書を持参で無料

詳細市コールセンター☎222-4894



### ワクチン接種後も感染対策の継続を

ワクチンは予防手段の一つですが、感染しないためにマスクの正しい着用や小まめな手洗い・手指消毒のほか、一つの密でも避けるなど、これまでの対策も継続することが大切です。また、これからの寒い時期には、意識的に換気を行うよう心掛けましょう。

感染のリスクが高い飲食の場面では——

- 感染対策の取られた店を利用する
- 少人数・短時間の利用にする
- 飲食時以外はマスクを着ける など

## 税金のこと

市税

(市・道民税、固定資産税など)

▶市税事務所(20ページ表)の  
納税課、HP

## 保険や年金のこと

国民健康保険料・  
後期高齢者医療保険料・  
介護保険料

▶区役所(1ページ)の  
保険年金課、HP

国民年金保険料

▶ねんきん加入者ダイヤル  
☎0570-003-004

平日8時30分～19時、  
第2土曜9時30分～16時

▶区役所(1ページ)の  
保険年金課、HP

▶年金事務所、HP

## 暮らしや福祉のこと

生活福祉資金

※いずれも生活保護を受けていないなどの要件あり

＜緊急小口資金 特別貸付＞

感染症の影響を受け、緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった世帯に、生活費用を無利子で貸し付け。11/30(火)(消印有効)まで

▶区社会福祉協議会

平日8時45分～17時15分、HP

中央 ☎281-6113 豊平 ☎815-2940  
北 ☎757-2482 清田 ☎889-2491  
東 ☎741-6440 南 ☎582-2415  
白石 ☎861-3700 西 ☎641-6996  
厚別 ☎895-2483 手稲 ☎681-2644

＜総合支援資金 特別貸付＞

感染症の影響を受け、失業などで生活が困窮している世帯に、生活再建に必要な費用を無利子で貸し付け。11/30(火)(消印有効)まで

▶市社会福祉協議会

☎614-0169

平日8時45分～17時15分、HP

住居確保給付金

生計を維持するために求職活動を行っている方に、一定期間、家賃相当額を支給し、支援員が就労を支援。支給額の上限、要件あり

▶生活就労支援センター ステップ  
☎221-1766 平日9時～17時、HP

生活困窮者自立支援金

総合支援資金の再貸付を利用終了するなど、生活が困窮している世帯のうち、収入や求職などの要件を満たした世帯に支援金を支給。支給額の上限あり。11/30(火)(消印有効)まで

▶お問い合わせセンター  
☎050-3850-0258  
平日9時～17時、HP

生活保護

生活費や医療費などに困っている方に、一定の基準に従って最低限度の生活を保障し、自立に向けて援助

▶区役所(1ページ)の保護課