コロナウイルス文献情報とコメント(拡散自由)

2023年9月9日

BMJ:イギリスのロングコロナクリニック：最新情報

【松崎雑感】

長いBMJの記事です。イギリスでは、国の政策により、ロングコロナクリニックが100か所以上設置されているという事です。

日本はどうでしょうか？人口比では200か所以上のロングコロナクリニックが必要でしょう。

コロナ後の体調不良を訴える人々の話をまず、傾聴することからケアが始まるということです。

松崎道幸　道北勤医協ながやま医院　matsuzaki-m@dohoku-kinikyo.or.jp

イギリスのロングコロナクリニック：最新情報

Dean E. What happens inside a long covid clinic?. *BMJ*. 2023;382:p1791. Published 2023 Sep 7. doi:10.1136/bmj.p1791

イギリスでNHSのロングコロナクリニックが100か所近く立ち上げられている。病態と治療がほとんど解明されていないロングコロナに取り組むクリニックの現状を報告する

ロングコロナ患者シェリー・カラン、60才。2020年秋に感染。COPDを持つパートナーは感染後体調がすぐに回復したが、彼女は急性期後も体調不良が続いた。

「ずっと体調が悪い。息切れとひどいだるさが続いている。ちょっとでも無理をすると別の体調不良も出てくる。やっとの思いで10分から15分仕事をするのが限界だ。でも、かかりつけ医からは仮病だと言われる」と彼女は語った。

カラン氏は地域のNHS立のロイヤル・バークシャーロングコロナ評価クリニックに4回受診した。彼女は、ブレインフォグ、消化不良、嘔気、刺すような痛み、めまい、肩と足の痛みを訴える。

彼女はそのロングコロナクリニックに通う2300名の患者の一人である。このクリニックは、ロングコロナの診断とケアを行うため、2020年12月にNHSイングランドの全国的ネットワークのひとつとして立ち上げられた。

【BOX1：ロングコロナとは】

今年三月現在イギリスの人口の3%、190万人がロングコロナと推定されている。これは国立統計局が収集した自己申告データに基づいている。ロングコロナの人々の5人に1人は、体調不良によって、通常の日常生活を送ることが「とても難しい」状態が4週間以上続いていると答えている。
国立医療技術研究所(NICE)、ロイヤルカレッジ・オブ・ゼネラル・フィジシャン、およびスコットランド大学間ガイドラインネットワークのガイドラインによれば、症状は多彩で、寛解増悪を繰り返すことが多いとされている。NICEは、感染から4週の時点で体調不良がある場合、「有症状新型コロナの継続状態ongoing symptomatic covid-19」、12週の時点で体調不良が続いている場合、「ポストコロナ症候群post-covid-19 syndrome（≒ロングコロナ：松崎）」と定義している。
ロングコロナ症状として、10以上の臓器の200以上の項目が挙げられている。息切れ、認知機能低下（記憶力低下、集中力低下）、咳、めまい、倦怠感、消化器症状、関節痛、筋肉痛などが主要な症状である。

これ等のロングコロナクリニックは、NHSイングランドのロングコロナ対策5項目として運営されている。この中には、一般市民にロングコロナに関する双方向の情報提供とリハビリプログラム提供と診療予約を行うYour Covid Recoveryと言う事業も含まれている。このケアモデルは、医師による診断と指示に基づき、理学療法、心理療法、リハビリ、詳細診断の場を提供する。

2022年7月の時点で、ロングコロナ支援施設が90か所作られ、6万人の患者が診療を受け、1億9400万ポンドの予算が2020年10月から23年3月までに支出された。2023年4月、NHSイングランドのはこの施設が100か所を越え、小児用のクリニックも13か所作られたと報告している。

バークシャーのロングコロナ評価クリニック

ロイヤル・バークシャーロングコロナクリニックでは、麻酔・除痛専門医のディーパック・ラビンドラン氏が中心となって、ゼネラル・フィジシャン、理学療法士、作業療法士、心理学専門家の多分野共同治療を推進している。

このクリニックは、疼痛科に設置され、病院の長い廊下の先にあるスイートルームを持つ。6月のある暑い月曜日に、このクリニックの重要イベントの評価会議が行われ、熱心な議論が交わされるが、エアコンが不調でなかなか大変そうだ。

WHOのパンデミック終了宣言とは裏腹に、ロングコロナ患者は引き続き新型コロナウイルス感染の後遺障害に悩まされている。

日常生活で、マスクも消毒もいらなくなったが、クリニックのスタッフは、ロングコロナ患者の生活がこのウイルスによって大きな影響を受けていることを実感している。

30年間慢性疲労症候群に悩まされてきたメリッサ・ハンプトン氏は、二人の子供がかわりばんこに泣く、と言う表現で、ロングコロナ症状のために体調不良がさらに悪化したため、小さな子供を学校に送り届けたり、夕食の用意をすることがとても困難になっていると語る。「子どもと同じ時間に寝ないと体がもたない」と。

「47才になって、こんな人生になるとは思わなかった。非常に苦難に満ちた旅だ。普通の親のように、子どもを育てたい」

ラビンドラン氏は、彼女がロングコロナで、どのような厳しい人生を送るようになったかを聞き取る時、ティッシュの箱を彼女に差し出す。理学療法士は彼女に適するサポートを考える。理学療法を目指す学生は熱心にメモを取っている。

病棟内は静かだ。ロングコロナの体調不良と、厳しい日常生活に打ちひしがれた患者は、低い声で病状を語る。

もう一人の患者は、35才の女性で、10年前からイギリスに移住しているウクライナ語の通訳士だ。コロナ感染前は、まったく健康的な生活を送っていた。感染後の2021年秋から息切れと倦怠感が続いている。フルタイムワークができないような体調が続いていたのに、ロングコロナクリニック受診まで1年以上も待たされたことをとても不満に思っている。

「ロングコロナは、この上なく不幸をもたらした。収入が減り、精神的に不安定となり、自分がダメな人間だと思うようになり、体重も増えてしまった」

別な若い女性は、倦怠感がひどく、スーパーに食料を買い出しに行けなくなり、血圧が低くなり、しばしばめまいを起こすと訴えていた。消化不良と記憶障害もあるという。クリニック受診後、この32才の女性は「どうすればよくなるか、少しわかった」と明るい声で語った。

ケアの道すじ

疼痛科でロングコロナのケアを受けられることは珍しいとラビンドラン氏は語った。普通は呼吸器科や循環器科に併設されることが多いからである。

ラビンドラン氏は、コロナパンデミックの当初から、ロングコロナ症状に疼痛と倦怠感が多いことに気づき、ロングコロナクリニックの立ち上げを進めてきた。彼は、慢性疲労症候群、線維筋痛症などの慢性疾患と類似した病状があることに注目してきた。

「ロングコロナ患者のケアは集学的な手法で行う必要があると分かった。はじめはICUを退院したコロナサバイバーがロングコロナ治療の対象となると考えたが、実際のロングコロナ患者の8割以上は入院歴のない人々だった。もともと健康で、フィットネスの良好な人々も多かった。家計を支える人々であり、病身家族のケアラーである人も多かった」

このクリニックの患者は、25～64才の女性が多く、これはイングランド全体の傾向と一致していたと、ラビンドラン氏は語る。

クリニックでは、詳しい問診に基づいて、患者を分類し、最適な部門のスタッフ、ある時は理学療法士、あるいは医師による病態評価が行われる。

このプロセスに45分をかけ、次のステップをどうするかを考える。

ロングコロナ専門家のゼネラル・フィジシャン、アンソニー・コリンズ氏は、2020年12月のこのクリニック開所時からのスタッフである。

彼は月曜にロングコロナクリニック、週二日はゼネラル・フィジシャンの仕事をしている。彼は、できるだけロングコロナの人々と対話したいと考えている。「患者さんと対話し、他のスタッフと対話することで、多くの有意義な学びを得ている。ゼネラル・フィジシャンとして、45分間の対話ができることは実に喜ばしい」と彼は語る。

コリンズ氏は、この対話の中で、患者の症状が別の疾患によるものではないことを確認することが重要だと考えている。

必要な場合、クリニックのチームは血液検査や心臓病あるいは呼吸器病専門医の緊急対診を要請することもある。

ロングコロナに対する有効な薬物療法は見つかっていないため、医師は、症状を緩和する薬物治療を試みる必要がある。鎮痛薬、抗ヒスタミン薬、吸入薬、体位性頻脈症候群治療に有効な頻拍抑制薬イバブラジンなどの処方を考慮する。

クリニックのチームと患者自身が共同で、今だ解明されないロングコロナの原因と治療法を探るための道すじを探るわけだ。

「患者さんは、ロングコロナを一発で治す魔法の治療法があると思って、クリニックを受診する。しかし、（魔法の薬がないと分かった時点で）患者さんが求めるのは、ロングコロナのメカニズム（のわからない事：松崎）と、どのような治療ケアのメニューがあるかを知りたいということだ。このクリニックで患者さんの声を聴き、ケアを考える中で、ロングコロナと言うものがいかに複雑で謎に包まれているかを痛感する」とラビンドラン氏は述べる。

病状評価が終わると、次はリハビリ部門の出番となる。これは、それぞれの地域内の施設で、理学療法士が6回の治療セッションを行う。

クリニックの上級理学療法士ハリエット・ウィルキンソン氏は、「これらのセッションを通じて、患者さんに、それぞれの損なわれた体力に応じた、短時間で無理のない生活方法を習得するようにアドバイスする」と語った。

例えば、チャリティー団体が提供する浮遊療法（塩水の入ったタンクに体を浮かせてリラックスする心身療法）などの治療を推奨することもある。

医学的介入の限界と「ソフトスキル」の重要性

クリニックチームと患者さんたちは、共に、病状の傾聴と、一人一人の患者さんの経験に解決のカギがあると指摘している。

（BOX2参照）

「患者さんの多くは、友人や家族などの親しい人々、そして雇用主に、ロングコロナの状態が如何に困難であるかを伝えたいと思っているが、それがほとんどできなくて苦しんでいる。ロングコロナの患者さんの苦痛は気のせいなどでなく、真実のことだと承認することが決定的に重要なのだ」とウィルキンソン氏は語る。

BOX2　ゼネラル・フィジシャンが見放した患者がロングコロナクリニックで救われた

コロナ外来を行っていたノーサンバランドのゼネラル・フィジシャン、スザンナ・トンプソン氏は、2020年4月に新型コロナに感染した。彼女は、その後2年間、増悪寛解を繰り返しながら体調不良状態に陥った。

彼女は2年間、ほとんど通常の労働と生活が不可能となった。強度の倦怠感と筋肉痛のために、電動車いすを使わなければ移動できなくなり、階段に昇降装置を付けざるを得なくなった。健忘と認知機能低下が起き、起立性低血圧が頻発した。

トンプソン氏は、2年前に、彼女の地域のロングコロナクリニックを受診した。そこで彼女は有益な経験をした。「別の医療機関では、私の苦痛を気のせいだと否定された。何よりも、このクリニックでは、スタッフが私の話を傾聴し、体調不良の辛さに共感してくれた。彼らの誠心に深く感謝するとともに、ロングコロナの治療と予後がどうなるかについてほとんど解明が進んでいないことを了解した」

ノースアンブリアヘルスケアNHS財団トラストのコンサルタントは、彼女にジルチアゼム（ヘルベッサー®）と言う抗不整脈剤を処方した。起立時に発生する彼女の頻脈と胸痛は、この薬剤によって効果的に抑制された。

トンプソン氏は、彼女が自分の状態を受容し、ゆっくりとした生活スタイルに変えたことが、症状改善につながったと指摘している。「子どもたちが帰宅する前に昼寝をしておけば、帰ってきた子どもたちの話をしっかり聴くことができる」と彼女は語った。

今後彼女の体調がどうなるかは予測できない。「来年度、NHSの医師としての資格が承認される見込みはなさそうだ。医師としての仕事はできないだろう」と彼女は語った。

ラビンドラン氏は「ある感染症に罹患して重症化しなかったのに、今まで通りの労働や生活ができなくなるという事実を、本人および家族が受け入れることは極めて難しいというのが、ロングコロナの問題の焦点だ」と語った。

彼は、ロングコロナと言う病態には、医学的対応に限界があり、医学以外の様々な分野の知恵と協力が必要であるという認識を深めている。「今ロングコロナに必要なのは、ソフトスキル、つまり人と人の対話に基づいた理解、共感、気づきから生まれたアドバイスを行い、かつ市民社会との共同を重視することだ」と語った。

ロングコロナケアの専門家で理学療法士のハンナ・マリオン氏は、一般の人々がロングコロナの実情をほとんど知らないということが大きな問題だと指摘する。「ロングコロナの実相を社会全体に知らせることが大事だ」と語る。

体調不良のロングコロナの人々には、「頑張れ」と言うアドバイスをすることが、一般市民の常識となることがほとんどだ。「でも、ロングコロナの人々は、自らもそう思って、精いっぱい頑張ってきたが、結果は惨めだった。かえって体調が悪化した。本当に必要なアドバイスは、できるだけゆっくり、急がず、現在の体力に応じた省エネの日常を過ごすことだ」と彼女は語った。

カラン氏は、クリニックスタッフのアドバイスを受け入れて、現在の状態を改善する特効薬がないことを認識した。（肥満に伴う睡眠時無呼吸症候群の治療が体調不良にある程度関与していることを考慮して：松崎）非侵襲的人工呼吸療法を開始し、対症療法薬の処方も受けた。体調は若干改善したようである。

「ロングコロナで私の人生は変わってしまった。この先、以前のように元気になることはないだろう」と彼女は語った。

ロングコロナの予後

ユニバシティカレッジ・ロンドン（UCLH）のロングコロナNHS基金トラストの内科コンサルトフィジシャン、メリッサ・ハイトマン氏は、ロングコロナ対応のために理学療法士の増員が必要だと考えている。

UCLH所管のクリニックのリハビリテーションサービスのほとんどは市中の施設で実施されている。

リハビリ治療のゴールは以前の活動性の回復にあるが、ロングコロナでは、それがどの程度達成できるかは、現時点で不明である。

UCLH関連クリニックにおける救急患者の比率は少なく、95%以上の患者について友人や家族からの情報が取得されている。ハイトマン氏は「患者の6割以上の予後が分かっている。3分の1は改善し、3分の2は病状が変動しつつ継続している。この状態では、クリニックの診療からの卒業と言うことにはならない。とても全治できるような状況にはない」と彼女は語った。

ハイトマン氏とラビンドラン氏は、長期間体調不良が続いている人々＝long haulersは、今後も改善の見込みがなさそうと見解が一致している。

UCLHのロングコロナ患者の半分以上は、コロナパンデミックの最初の２波で感染した人々であるという。その後の変異株感染者において、ロングコロナリスクが変わっているかどうかは検討途上である。

ハイトマン氏は「ロングコロナ患者の多くはすでに、3年以上体調不良が続いている」と述べた。

現在、NHSイングランドによれば、ロングコロナ患者の紹介数は減少している。昨年4月に3734名だったロングコロナ患者紹介数は、今年4月では2239名に減少している。診療までの待ち時間も短縮している。予約から診療まで15カ月以上待つ必要のある患者は昨年4月で30%だったが、今年の4月には13%に低下した。

ロイヤル・バークシャー地域では、月120名の新規ロングコロナ患者の紹介があったが、現在は月55名になっている。また、診察まで最大26週待ちだったころに比べると、現在は12週待ちに減っている。

ロングコロナ患者サポートグループのLong Covid SOSは、現在ロングコロナの診断とケアのための機関は増えているが、必ずしも良好な成果をもたらしていない事例も少なくないと述べている。

ロングコロナ慈善対策組織Ondine Sherwoodは、「質の高いケアを提供している施設もあれば、対応が不十分な施設もある」と述べている。

NHSイングランドは、調査では、97%の人々が、ロングコロナクリニックの活動を評価していると発表している。

ハイトマン氏は、UCLHにおいて、ワンストップで、ロングコロナの診断とケアを可能とするシステムができたことは評価に値すると述べた。

ロングコロナのリハビリとセルフマネジメントの情報は、Living With covid recovery app(https://livingwith.health/covid-recovery)、およびNHS Your Covid Recovery website (www.yourcovidrecovery.nhs.uk)から入手できる。

「ロングコロナは長期的疾患であり、治療とセルフケアの長期的モデルを確立しなければならない。ロングコロナが続く限り、対策を続ける必要がある。現在数千人の人々を見守っている。この診療活動から多くのことを学ぶことができる」とハイトマン氏は語った。