

このページでは、軽症～中等症の新型コロナ後遺症からの後遺症について、現時点での平畑光一の個人的な見解に基づいた対策法などを公開します。

医療機関にかかれず、自宅で耐えている方も多いはずですので、少しでも役に立てば、と思っています。

まだ作りかけで、思いついた順に書いていきます。

また、エビデンスが十分でない内容を多く含むことをご承知おきください。

この表をかかりつけの先生に見せて、試してもらおうのもアリかもしれません。

医療従事者でない組織・人に勧められる高価なものに騙されないようにしてください。

新型コロナワクチン後のコロナ後遺症様症状に対してもお使いいただくことができます。

| 症状 | メモ | 対処法 |
|-----|--|--|
| 倦怠感 | <ul style="list-style-type: none"> ・多くの場合、増悪因子が慢性上咽頭炎。 ・不適切に対処すると筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群 (ME/CFS) に移行する可能性あり | <ul style="list-style-type: none"> ・鼻うがい・ミサトールリノローション ・上咽頭擦過療法 (EAT、Bスポット療法) ・だるくなることを絶対にしない ・できれば血液検査で亜鉛の量をチェックして、80より少なければ補充。 ・できれば血液検査でフェリチンをチェックして、50より少なければ鉄をサプリや薬で補充。 ・市販のBCAA (アミノバイタル・アミノバリューなど) ・市販のプロテイン ・加味帰脾湯：気分の落ち込み・不安・不眠がある人、慢性上咽頭炎がある人に ・十全大補湯：若い人に (30代まで?) ・人参養栄湯：40代以上? ・証にあった漢方 |