

2022年9月13日

報道関係者各位

株式会社エントリージャパン

4人に1人が新型コロナ後遺症による強い倦怠感などに苦悶 アメリカでは最大400万人が労働困難な状態に 「寝たきり」など深刻化する症状にも効果的な新リハビリ方法 「呼吸筋トレーニング」の有効性について医師が解説

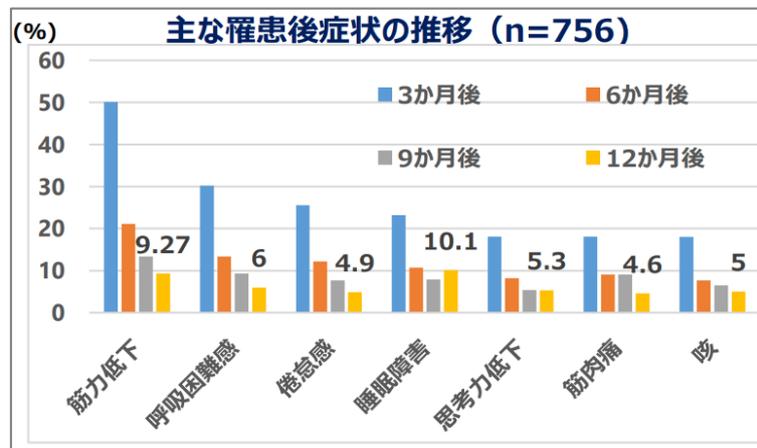
2022年9月12日（月）実施

呼吸筋トレーニング器具「パワーブリーズ」の輸入販売をしている株式会社エントリージャパン（本社：東京都新宿区）の最高執行責任者 COO ダニエル・ステイコが秘書を務めている、「一般社団法人RMTJapan（日本呼吸筋トレーニング研究会）」（以下、RMTJapan）は、2022年9月12日（月）に「COVIDとLong COVIDのためのIMTの可能性」をテーマにしたオンラインセミナーを実施いたしました。

【世界的に重篤な「コロナ後遺症」問題】

日本では、新型コロナ回復後、半年が経ってもなんらかの後遺症とみられる症状が出ている人が4人に1人^{*1}の割合でいるといわれており、著名人もテレビで1年半以上続く倦怠感などのコロナ後遺症を明かし、問題視されはじめています。アメリカにおいては、およそ1600万人^{*2}がコロナ後遺症の症状を示していると推測され、中でも400万人が労働困難^{*2}な状態になるほど深刻な社会問題となっています。10年後にはコロナ後遺症による労働力不足により5000億ドル、70兆円近くの経済損失になると分析され、この世界的に重篤な「コロナ後遺症」問題に対して、少しでも早く後遺症を治すリハビリ方法、治療法への関心が高まっています。

【「コロナ後遺症」の主な症状】



▲厚生労働省 COVID-19 後遺症に関する実態調査（中等症以上対象）資料参照

WHO では「新型コロナの発症から通常 3 か月間以内に出て、少なくとも 2 か月以上続く、ほかの病気の症状としては説明がつかない症状」を「コロナ後遺症」としています。コロナの症状として、高熱、嗅覚や味覚の障害が広く認知されていますが、「コロナ後遺症」においては、主に筋力低下、けん怠感、呼吸困難の 3 つの症状に悩まされている人が多いという調査結果^{※3}が出ています。その症状は長くて 1 年以上続くこともあり、英語では「Long COVID」と呼ばれ終わりの見えない不調に、精神的ストレスを抱える人も多くいます。症状が 1 つでもあることで、新型コロナウイルスに対する恐怖や、思い通りに日常生活が送れないストレスなどで、睡眠障害まで引き起こしてしまう傾向も強まっています。

強い倦怠感で“寝たきり状態”になる人が増加し、深刻化している「コロナ後遺症」に対して、WHO の医療従事者向けの世界的臨床ガイドラインにおいて、「COVID-19 後の肺炎患者のリハビリ」に「呼吸筋トレーニング」と専用器具「パワーブリーズ」の使用が推奨されています。

5. Exercise and Fitness 

Increasing exercise and fitness can be aided by Respiratory Muscle Training (RMT). RMT can improve breathing through reducing the effort required by the body as it breathes.

- Inspiratory muscle training (IMT) is facilitated through loading of inspiration, normally by using a breathing device such as a Threshold IMT or Powerbreathe.
- Expiratory muscle training may also be helpful.

Other breathing techniques such as Pursed lip breathing and Bubble PEP (both mentioned earlier) can also help train inspiratory muscles.

▲WHO 医療従事者向けの世界的臨床ガイドライン

【コロナ後遺症に対する新リハビリ法「呼吸筋トレーニング」の効果】

世界的に深刻な「コロナ後遺症」問題に対し、RMTJapan は 2022 年 9 月 12 日（月）にイギリスのダービー大学所属、マーク・フェヒー博士を講師にお迎えし「COVID と Long COVID のための IMT の可能性」をテーマにしたオンラインセミナーを実施いたしました。コロナ疾患から退院後の患者と、新しく開設されたコロナ後遺症クリニック患者の経過観察をした結果から、本セミナーでは「コロナ後遺症」の原因と、主な症状に対する効果を解説いただきました。

「筋力低下」を引き起こす原因として、ウイルス感染により筋肉の活動や発達、維持に必要な細胞内のエネルギー生産を担うミトコンドリアの機能が低下し、最終的に筋細胞まで分解されてしまうことがあげられます。加えて、肺にもウイルスが到達してしまうと免疫反応によって浸出液が分泌されることで血管内に酸素が入りにくくなり、息苦しくなります。

これらのエネルギー不足と酸素不足が倦怠感を引き起こす原因となり、日常生活においても少しの活動で辛く感じてしまい動くこと自体が億劫になることで、更なる筋力低下を誘発してしまう悪循環に陥り、「コロナ後遺症」の症状に 1 年以上悩まされる人がいます。



今回の経過観察における呼吸力測定では、特に女性の約 8 割が平均値以下の数値となり、呼吸力が弱まっていることがわかりました。更なるその数値は 16 週間経っても回復がみられないという結果から、コロナ感染後に弱まった呼吸力は回復の見込みがない状態に近い状態のため、自発的に呼吸力を鍛えることの必要性が解説されました。

回復の見られない呼吸力低下から悪循環が加速すると、歩くことも困難になる「寝たきり」状態で、食欲低下やうつ症状まで併発し、満足な日常生活を送ることができない深刻な症状に苦しむ人も増えています。「呼吸筋トレーニング」では、容態に合わせた負荷の器具を咥え、1日30回の呼吸をするだけで徐々に呼吸筋を向上させることが可能です。マーク博士は、「コロナ後遺症」重症者でもできるリハビリとして、「呼吸筋トレーニング」を積極的に取り入れていく重要性を述べています。合わせて、未感染者においても、コロナ感染後の重症化、後遺症リスクの軽減が期待できるため、日常生活で取り入れていくことがワクチン接種に加えてできる身近な予防策になります。

【呼吸筋トレーニング器具「パワーブリーズ」について】

「パワーブリーズ」はイギリス生まれの横隔膜・肋間筋などを強化する呼吸筋トレーニング器具です。1997年以来、科学的な臨床データに基づく高い信頼性で「呼吸筋のダンベル」として金メダリストなどのスポーツ選手や、有名アーティスト、管楽器奏者などのトレーニングの一貫としても愛用されています。



- パワーブリーズ公式サイト：<https://powerbreeze.co.jp/>
- 医療向けサイト：<https://powerbreeze.co.jp/medical/>

【RMTJapan について】

高齢化に伴う呼吸機能の低下だけでなく、近年ではマスク生活による口呼吸の習慣化、在宅勤務による姿勢の悪化など、若い世代でも呼吸筋が衰退する要因が多くあります。呼吸筋の衰えが与える体への影響は、運動機能の低下に加え、日常的に呼吸が浅くなることによる自律神経の乱れやそれに伴う不安・うつ症状、また毛細血管内の空気が不足し、細胞に十分な酸素や栄養が運ばれず、脳・臓器・筋肉など身体のさまざまな機能低下にまで影響を及ぼします。しかしながら、日本ではまだ呼吸筋を鍛えることの重要性が認知されていない現状があります。

深刻な社会問題となっている呼吸筋機能の低下に対し、当団体は呼吸筋トレーニングに関する情報を収集し、各種セミナーや講演会を主催してその研究活動を支援する非営利団体として2021年に創設されました。他にも、医療の進歩、スポーツや音楽の発展、人々の健康福祉の増進に寄与することを目的とし、呼吸筋トレーニングの可能性に関心のある医療関係者、研究者、および一般市民に対し、呼吸筋トレーニングの有用性、またその安全で効果的な利用を促進するための情報を提供するほか、医療関係者を対象とした様々なイベントを行っております。



【株式会社エントリージャパンについて】

2001年に設立された輸入販売・新規市場参入のコンサルティング会社

「健康に 役立つ」「体に やさしい」「分かり やすい」を3つのYを柱に、機能性に優れた商品を世界中からお届けします。

健康的なライフスタイルに役立つ商品を世界各国からお届けしています。商品の機能性を証明できなければ取り扱いをしないほど、臨床データとエビデンスを重視して取り扱う商品を選んでいきます。お客様に全ての商品をご満足いただける保証をつけています。



※1：国立国際医療研究センター「新型コロナウイルス感染症の遷延症状出現と遷延リスク因子」（2021年10月）

※2：シンクタンク ブルッキングス研究所（2022年8月）

※3：厚生労働省研究報告「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の長期合併症の実態把握と病態生理解明に向けた基盤研究」（2021年7月）