

## コロナ後遺症で医療機関にかかる前の準備

特に初めて医療機関にかかる場合は、**現在・過去にかかった医療機関、現在と過去の病歴をリストアップしておく**とよいでしょう。

COVID-19 にかかった時のことと、感染後の症状について、**あなたの状況をまとめた簡単な要約を作成してみてください**。例えば、COVID-19 感染後に始まったと思われる症状を書き出してみてください。

- ・ COVID-19 の症状が初めて出た年月日
- ・ COVID-19 の症状が出た年月日
- ・ COVID-19 検査が陽性になった年月日（分かっている場合）。
- ・ COVID-19 後の症状に関連する過去の治療や検査項目のリスト（血液検査、レントゲン検査など）。

- ・ 症状を悪化させるもの
  
- ・ 日常生活、仕事、通学などに影響することがらを含め、症状があなたの活動にどのように影響しているか書いてください。
  
- ・ どのような頻度で症状がでるか書いてください
  
- ・ 今どのような気分かを書いてください
  
- ・ COVID-19感染後のあなたの一番状態の良かった日と一番悪かった日の例を書いてみてください。

良かった日

## 悪かった日

- ・ あなたが医療者と最も話したい症状や問題を書いてみてください

**服用している薬やサプリメントのリストを用意しましょう。**多くの医療機関は、診察の際にこれら情報をあなたからもらえると大変助かるものです。お薬手帳があれば持って行きましょう。

医療機関を受診する直前と直後に、**信頼できる家族や友人に相談できるか一度考えてみましょう。**あなたのこのようなお話ができる人は、このフォームを埋めるのを手伝うことがかもしれません。また、診察後にまだあなたの記憶が新しいうちに、何を話したのかを思い出すことができます。医療機関で許可されている場合は、診察時に同席してもらうことも検討しましょう。

この資料は米国 CDC の Preparing to Discuss Post-COVID Conditions with a Healthcare Provider(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/post-covid-appointment/before-appointment.pdf>)を和訳・一部改変したものです。

アクセス日：2023年1月31日

作成者：岡山大学大学院ヘルスシステム統合科学看護科学 原田奈穂子

<https://plaza.umin.ac.jp/nhk/wp/>