

健康だより

令和5年4月

日本人の  
約**3人に1人**が帯状疱疹になる！

増えています！

たいじょうほうしん

# 帯状疱疹



## 帯状疱疹とはどんな病気？

### 原因

水ぼうそうのウイルスが原因です。

水ぼうそうが治った後も**ウイルス**が体内に潜んで、加齢やストレス、疲労・病気などで**免疫力が低下**すると、**ウイルス**が再び活性化して、神経に沿って体の表面に現れ、**帯状疱疹**を発症します。過去に**水ぼうそう**に、かかったことがある人であれば**誰でも発症**する可能性があり、特に50歳以上で急増します。

### 初期の発疹



### 症状

赤い斑点の現れる数日～1週間前から、皮膚の違和感やヒリヒリ、チクチクした**痛みや痒み**に続き、体の**左右どちらか**に**赤い斑点と小さな水ぶくれ**を伴う**発疹が帯状**に現れ、3～4週間続きます。

NHK News up 医療

### 顔



### 脇腹



ウイルスが原因となる水ぶくれの特徴として中央部にくぼみが見られます。発疹は、胸から脇腹にかけて上半身に出ることが多く、目の周りや顔、頭、下半身、足に出ることもあります。受診が遅れたり、無理をすると増殖したウイルスが神経を傷つけ、治った後も何年も痛みが残ることがあります。

(帯状疱疹後神経痛)

## 治療は？

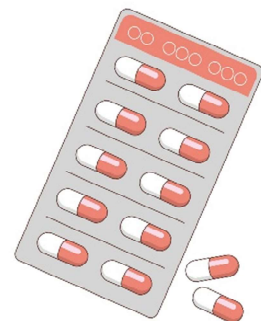
初期症状に早く対応することが大切！

治った後も痛みなどが残ることがあり、**できるだけ早く治療を始めて、ウイルスを抑える**ことが重要です。

重症化を防ぐためにも、初期段階のウイルス量が少ないうちに（3日以内）治療を始めるのが望ましいです！

**体の片側に痛みを伴う発疹**を見つけたら、早めに、かかりつけ医や皮膚科を受診しましょう。

- ▶ **抗ウイルス薬**（ウイルスの増殖を抑えるため）
- ▶ **消炎鎮痛薬**（痛みを抑えるため）
- ▶ **安静**（免疫が低下している時に生じることが多く、ウイルスによって神経を痛めているため）



## 予防は？ 日常生活の注意は？

### ■帯状疱疹ワクチン（50才以上）（自費）

かかりつけ医や皮膚科で受けることができます。

ワクチンは2種類あります。

それぞれ長所、短所があるので医療機関でご相談ください。



### ■免疫を低下させないように体調管理を心がける。

- ・ バランスの良い食事を1日3食とる。
- ・ 睡眠をきちんととる。
- ・ 疲れたら休息する。
- ・ 適度の運動を心がける。
- ・ 体を冷やさない。  
（お風呂は、しっかり湯船につかる）
- ・ よく笑う。意識的に笑顔の時間を作る。  
（作り笑いでも効果あり！）
- ・ 生きがいのある生活を送る。
- ・ ストレスをためない。



### ■感染したら水ぶくれは破らないように、患部は触らない。

細菌による感染が起こりやすくなります。

### ■感染したら小さな子供との接触は控える。

帯状疱疹が人にうつることはありませんが、水ぼうそうに感染したことがない乳幼児には、水ぼうそうを発症させる可能性があります。