

## かわら版

第 183 号



Quality of Life

日本予防医学協会

2015. 2 発行

## 疲れたときには要注意！！

年度末を控え、忙しい日々を過ごしておられる方も多いのではないのでしょうか。そのような疲れがたまりやすいときに注意してほしい病気があります。そこで今回は

## 『带状疱疹しん』に関するお話です。

## ★ 带状疱疹しんに ついて ★

带状疱疹しんは、多くの人が子どものときにかかる水ぼうそうのウイルス(水とう・带状疱疹しんウイルス)によって起こる病気です。

このウイルスは、水ぼうそうが治った後も身体の神経節と呼ばれる部分に潜んでいて、免疫力が低下したときに活動を再開し、带状疱疹しんを引き起こします。以前は高齢者に多い病気でしたが、最近では若い年代にも増えているといわれています。

## ★ 症状と経過 ★

带状疱疹しんになると、神経の流れに沿った带状の赤いはん点や水ぶくれといった皮膚の症状とともに痛みが起こります。

## 【経過】

①皮膚にチクチクするような痛みやかゆみなどが現れます。  
带状疱疹しんは胸やお腹、背中に起こることが多いですが、顔や手足など全身いずれの場所でも発症します。



②痛みを感じた場所にブツブツとした赤いはん点ができ、水ぶくれとなって带状に広がります。

③水ぶくれが「かさぶた」となり、皮膚の症状はおさまります。  
ほとんどの場合、皮膚の症状が消えるとともに痛みも無くなります。

このような症状は身体の左右どちらか片側だけに起こり、一度に二ヶ所以上の場所に現れることはほとんどありません。

痛みが起こり始めてから「かさぶた」が治るまでは約三週間から一ヶ月程度かかります。

## ★ 痛みが消えない？！

炎症が強く神経が傷ついた場合は、皮膚の症状が消えても痛みが消えずに、痛みが慢性的に続く带状疱疹しん後神経痛に移行することがあります。

## ★ 原因と予防 ★

带状疱疹しんは、身体の免疫力が低下することから起こります。免疫力が低下する原因には、過労や大きなストレス、ケガ、病気などがあります。無理をしないで栄養と睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がけて免疫力の低下を防ぐことが大切です。

## ★ 治療 ★

ウイルスの増殖を抑制する「抗ウイルス薬」と、痛みを和らげる「消炎鎮痛薬」が代表的な治療方法です。尚、带状疱疹しんの痛みは、冷やすとかえって強くなるため、なるべく温めるようにします。早期に治療を行うことは症状の悪化

を防ぎ、皮膚や神経のダメージを軽くすることに繋がります。「带状疱疹しんかも？」と思ったら、できるだけ早く皮膚科を受診して、治療を始めるようにしましょう。

## ★ 带状疱疹しんって何？ ★

带状疱疹しんは、自分の体内に潜んでいたウイルスが再び暴れ出すことよって起こる病気であるため、他の人にうつることはありません。しかし、水ぶくれの中にはウイルスがいるため、水ぼうそうにかかったことのない人はウイルスに感染して、水ぼうそうを発症する可能性があります。 「かさぶた」に変わるまでは感染する可能性があるため、それまでは水ぼうそうにかかったことのない人との接触は避けるようにしましょう。また、患部との接触によってウイルスは感染するため、患部をガーゼでしっかり覆う、患部を触った後の手洗いの徹底などを行い、他の人への感染を予防しましょう。尚、水ぶくれが全身に点々と広がっている場合は、空気感染を起こすようになりますので、詳しい感染の予防方法に関しましては医師に確認するようにしましょう。

## ★ 最後に ★

免疫力が低下した状態は、带状疱疹しんの他にも病気や体調不良などを引き起こしてしまうこともあります。忙しい日々の中でもしっかりと休息をとり、疲れをためないようにしていきましよう。[K]



お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。  
<https://www.jp1960.org/mag>