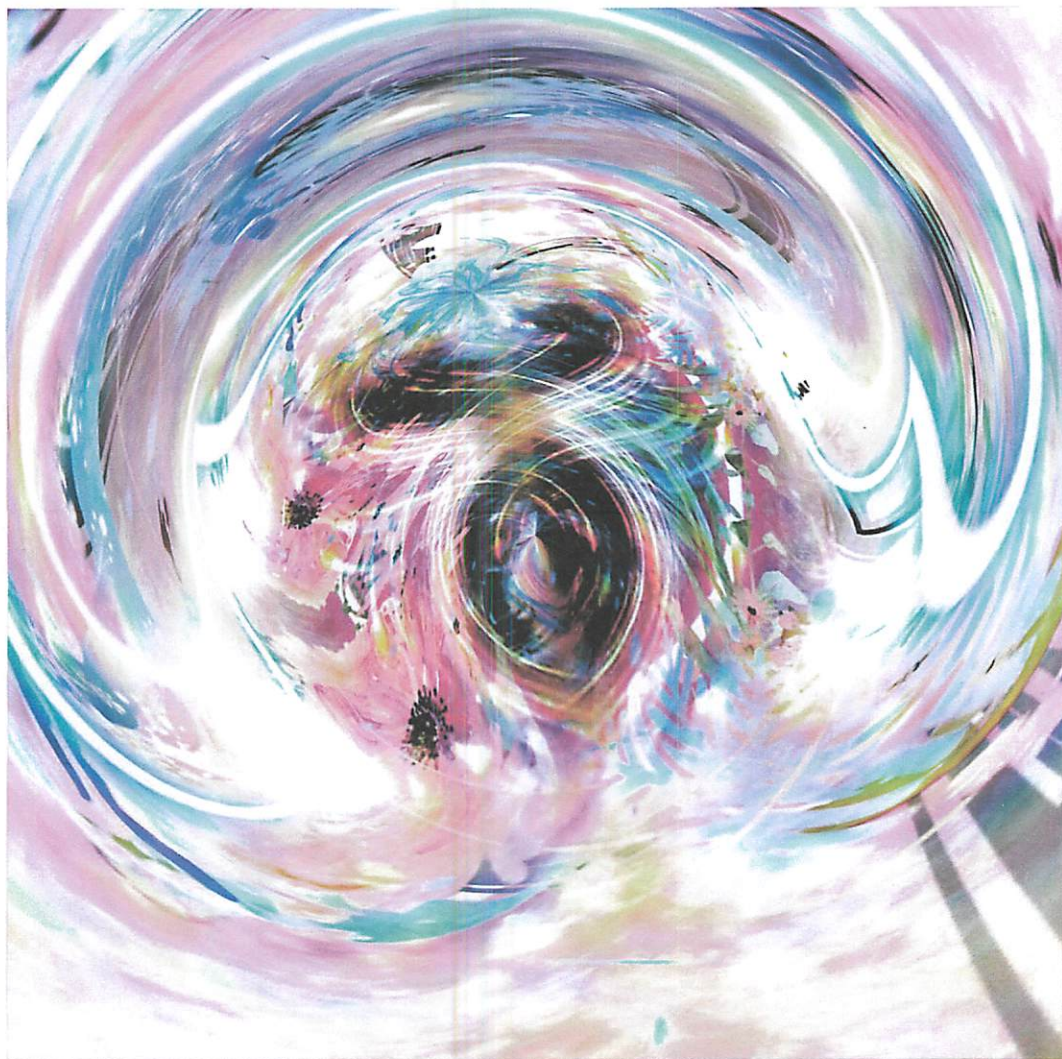


きらめき⁺プラス

Volunteer

2021 June Vol.89



デイサービス界の貴公子

安西 祐太

どんな人だって主役になれる!

吉原 廣

病氣は治すものではなく

予防するもの

ふるたクリニック
メデイカルブランチ表参道
古田 一徳



今回のテーマ

コロナ禍で気になる 「帯状疱疹」

新型コロナウイルス感染症の拡大が続いています。

昨年从今年にかけて、当クリニックに帯状疱疹たいじょうほうしんになって受診される方が、昨年にくらべて倍増しています。

これはコロナ禍で、ストレス増加、疲労、運動不足、テレワーク、外出せずに日光にあたらないなどの要因があると思います。

長引くコロナ疲れのなか、もし急に疱疹が出てきたら、注意が必要です。

今回は帯状疱疹についてお話しいたします。

帯状疱疹とは

帯状疱疹は、多くの人が子供のときに感染する、水ぼうそうのウイルスである「水痘・帯状疱疹ウイルス」が原因で発症する、病氣

です。

はじめて水痘・帯状疱疹ウイルスに感染したときは、水ぼうそうとして発症します。

「子供の時にちゃんと治したよ」と思われるかもしれませんが、水ぼうそうになった後もこの水痘・帯状疱疹ウイルスは体内(神経節)に潜伏していて、過労やストレス、病氣、加齢などで免疫力が低下すると再び活動を始め、神経を伝わって皮膚に到達し、帯状疱疹として発症します。

日本人成人の90%以上は、帯状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜伏しているといわれ、80歳までに約三人に一人が帯状疱疹になるといわれています。

水ぼうそうにかかったことのある人なら、誰でも帯状疱疹になる可能性があるということです。帯状疱疹の症状として、顔面や

頭皮、背中、脇腹、大腿に痛みを伴う皮疹があらわれますが、自分では判断しにくい病氣のため、初期段階では、虫刺されやかぶれ、他の皮膚疾患などと思いきや、他人が少なくありません。そのため、市販の軟膏等を塗っていても対処が遅れ、重症化してしまうケースも多くみられます。

重症の場合や治療が遅れた場合、最も厄介なのは、発症から数カ月後に「帯状疱疹後神経痛」に移行してしまうことです。

焼けるような痛み・刺すような痛み・ズキズキ・ヒリヒリ・電気が走るなどの痛みとともに、感覚が鈍くなる・触れるだけで痛いなどの症状があらわれます。

水痘・帯状疱疹ウイルスが神経を強く攻撃してダメージが残っている場合に起こりやすく、50歳以上で帯状疱疹を発症した人の約18%は、皮膚症状が治癒した後も痛みが続く、この帯状疱疹後神経痛になるといわれていますので、注意が必要です。

ウイルスが体内で増殖し、神経や皮膚への攻撃が長引くと、その分ダメージが大きくなるため、ウ

ウイルスが皮膚や神経に与えるダメージが少ない早い段階での治療を始めることが大切です。

帯状疱疹はうつる？

水ぼうそうのウイルスと聞くと感染力が高いと思われがちですが、帯状疱疹は水ぼうそうと異なり人にうつる可能性は低いとされています。

体が健康な大人にはほとんど感染することはなく、水ぼうそうと帯状疱疹にかかったことがある方に感染することはほとんどありません。

ただ、原因となるウイルスは水ぼうそうと同じ、水痘・帯状疱疹ウイルスであるため、今まで一度も水ぼうそうにかかったことがない人やまだ予防接種をしていない乳幼児などは、うつる可能性がありますので注意が必要です。

帯状疱疹の予防

帯状疱疹は疲労やストレスが原因となり、免疫力が低下したときに発症します。

帯状疱疹というと、50歳以上の人が発症するというイメージがあるのですが、過労やストレスが引き金となり、二十代、三十代の若い世代の人が発症することもあります。

帯状疱疹にならないようにするには、できるだけ健康的で規則正しい生活を送り、免疫力を低下させないことです。

通常のバランスのとれた食事に加えて、十分な睡眠、ストレスの軽減、軽度な運動、ビタミンC、ビタミンDなどの栄養素の補給が大切です。

また、これまでは水ぼうそうの予防には水痘生ワクチンが使用されてきましたが、2020年1月に新しい帯状疱疹ワクチンである「シングリックス」という名前の薬剤が新しく使用できるようになりました。

シングリックスは2カ月間隔で筋肉内に2回接種する不活化ワクチンです。50歳以上の方が接種できます。

帯状疱疹に対する予防効果は、50歳以上では97・2%、70歳以上では89・8%、また帯状疱疹後神経痛に対する予防効果も88・8%と報告されています。

シングリックスは水痘生ワクチンと比較すると接種費用が高額となりますが、帯状疱疹と帯状疱疹後神経痛の両方に非常に高い予防効果が期待できます。

帯状疱疹予防のためには、栄養と睡眠を十分にとり、ストレスを過ぎたならワクチン接種も選択肢の一つです。

帯状疱疹の発症には体内の免疫力が大いに関係しています。もし、からだの左右どちらか一方に、ピリピリと刺すような痛み、これに続いて赤い斑点と小さな水ぶくれが帯状にあらわれたら、早めにお近くの皮膚科を受診することを勧めます。

自然治癒を待つて放置してしまくと、重症化して痛みがよりひどくなったり、痕を残したり、痛みの後遺症が残ってしまう可能性があります。

特に50歳以上になると、帯状疱疹になる可能性も上がってしま

い、重篤化したり、後遺症が残る可能性が高くなってしまいます。

コロナ禍のなか、なかなか健康を維持することは難しいですが、このような時こそ自身の健康状態に注意して病を未然に防ぎたいものです。

怖いのは新型コロナだけではありません。



ふるたクリニック

神奈川県川崎市麻生区百合丘1-19-2
司生堂ビル1F

TEL : 044-959-5116

診療時間、治療法など詳しい情報はHPでご確認ください。



メディカルランチ表参道

東京都港区北青山3-9-7表参道M&Nビル3F

TEL : 03-5774-2057

診療時間、治療法など詳しい情報はHPでご確認ください。

