

お元気ですか？

6月



たいじょうほうしん 帯状疱疹

日本人の成人の90%以上が帯状疱疹の原因となるウイルスをもっており、80歳までに3人に1人が帯状疱疹になるといわれています。

つらい合併症のおそれもある帯状疱疹は、実は怖い病気です。

ちゃんと知っておくことで、発症の予防や早期発見・早期治療が可能です。

帯状疱疹の原因

帯状疱疹の原因是、水痘、帯状疱疹ウイルスです。実はこのウイルスは水ぼうそうと同じもの。子どもの頃に水ぼうそうにかかった人は皆、このウイルスを保有しています。健康であれば問題ありませんが、加齢や過労、ストレス、薬の影響などで免疫力が低下するとウイルスが活発化。神経細胞に潜伏していたウイルスが神経に沿って皮膚へと移動し、痛みや発疹を起こす帯状疱疹としてあらわれます。

帯状疱疹の症状

最初にピリピリ、チクチク、ズキズキといった神経痛のような痛みが皮膚に起こります。その後痛みの起った場所に赤い発疹があらわれ、水ぶくれとなり、痛みはさらに強くなります。1週間程度で水ぶくれが破れ、びらん（ただれた状態）になり、かさぶたとなって症状が治まります。症状には個人差がありますが、強い痛みや皮膚症状が1ヶ月ほど続くのが一般的です。

症状の多くは上半身にみられます

症状は身体の左右どちらか、片側にあらわれるのが特徴です。多くは上半身で、顔や首などにあらわれる場合もあります。

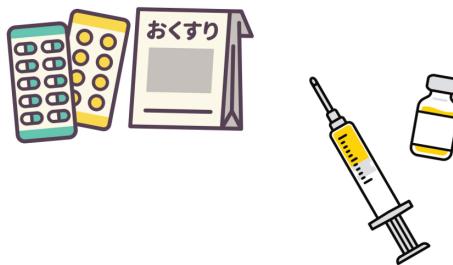
帯状疱疹のあらわれる部位

頭部～顔面	17.6%
頸部～上肢	14.5%
上肢～胸背部	31.2%
腹背部	19.6%
腰臀部～下肢	17.1%

帯状疱疹の治療

治療には主に、抗ウイルス薬と鎮痛薬が使用されます。抗ウイルス薬は“ウイルスの増殖を止める薬”。ウイルスが増えてしまった前に服用するのがポイントで、発症から72時間（3日）以内の服用開始が理想です。鎮痛薬は“痛みを抑えるための薬”。夜も眠れないほどの強い痛みが続く場合は、ペインクリニックなどで神経近くに局所麻酔薬を注入する「神経ブロック」を行うこともあります。

治療が遅れると治るまでに時間がかかるだけでなく、重症化や合併症を招くこともあります。少しでも早く、治療を始めることが重要です。



帯状疱疹の予防

帯状疱疹は免疫力が下がると発症しやすくなります。健康であっても免疫機能の低下しやすい高齢者は特に、バランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動、ストレスのない生活で、体調管理を心がけましょう。免疫機能の維持は、帯状疱疹だけでなく様々な病気の予防にもつながります。



2025年4月から帯状疱疹ワクチンが定期接種化されました。対象年齢は以下のとおりです。

- 年度内に65歳を迎えるかた
- 60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり日常生活がほとんど不可能なかた
- 令和7年度から令和11年度までの5年間の経過措置として、その年度内に70、75、80、85、90、95、100歳となるかた。令和7年度に限り100歳以上のかた。

坂出市
愛育会