



秋になり寒暖差を感じるが多くなりました。季節の変わり目は気温の変化に身体がついていけないために、疲れやストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。そこで、今月は加齢、生活習慣、ストレスなどで免疫力が低下した時に症状が現れやすいと言われる「**带状疱疹**」についてご紹介したいと思います。

## 带状疱疹(たいじょうほうしん)ってどんな病気？

身体の左右どちらか一方に、ピリピリと刺すような痛みと、これに続いて赤い斑点と小さな水ぶくれが帯状に現れる病気です。この症状に由来して、「带状疱疹」という病名がつけられました。带状疱疹は、身体の中に潜んでいたヘルペスウイルスの一種、水痘(すいとう)・带状疱疹ウイルスによって起こります。水ぼうそうにかかったことのある人なら、誰でも带状疱疹になる可能性があります。

はじめて水痘・带状疱疹ウイルスに感染した時は、水ぼうそうとして発症します。水ぼうそうが治ったあとも、ウイルスは体内の神経節に潜んでいます【潜伏感染】。加齢やストレス、過労などが引き金となってウイルスに対する免疫力が低下すると、潜んでいたウイルスが再び活動を始め、神経を伝わって皮膚に到達し、带状疱疹として発症します。

たいじょうほうしん  
**带状疱疹**

片側のみ

- ・痛み
- ・赤い発疹
- ・水ぶくれ



## 带状疱疹を発症しやすい年齢と部位

带状疱疹は60歳代を中心に50歳代～70歳代に多くみられる病気ですが、過労やストレスが引き金となり若い人に発症することも珍しくありません。

主な発症部位としては、胸から背中にかけて最も多くみられ、全体の半数以上が上半身に発症します。また、顔面、特に目の周囲も発症しやすい部位です。一般に、身体の左右どちらか一方の神経に沿って帯状にあらわれるのが特徴です。

## 带状疱疹の症状について

带状疱疹の赤い斑点のあらわれる数日～1週間ほど前から、皮膚の違和感やピリピリ感などの神経痛を伴うことがあります。続いて神経に沿って帯状にやや盛り上がった赤い斑点があらわれ、その後、赤い斑点上に水ぶくれがあらわれます。水ぶくれの大きさは粟粒大～小豆大で、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みられます。水ぶくれは、破れてただれた状態となりかさぶたへと変わります。皮膚と神経の両方でウイルスが増殖して炎症が起こっているため、皮膚症状だけでなく、強い痛みが生じます。また、皮膚症状が治ったあとも、後遺症として带状疱疹後神経痛が残ることがあります。

## 带状疱疹かなと思ったら…

**できるだけ早期に治療を開始する**のが理想です。ウイルスが増殖して重症化するのを防ぐためにも、带状疱疹かなと思ったら、できるだけ早く皮膚科などの医療機関を受診することをお勧めします。

### 免疫力をアップさせるための生活習慣の例

- ・ユーモラスな映像を見るなど、**日々の笑**
- ・汗をかかない程度に身体を**温める**
- ・心理ストレスにも負けない**楽観的思考**
- ・汗を軽くかく程度の**適度な運動**
- ・**バランスの良い食事**の摂取



\* 全国の処方箋を受け付けます  
お気軽にご相談ください

**きりん薬局原田店**

熊本県球磨郡多良木町多良木2899

TEL 42-6900

FAX 42-6910

今月の担当は 高木です