



9月になり少しずつですがさまざまところで秋のおとずれを感じるようになってきましたね。

朝晩は涼しい日も増えてきました。

ただ日中の気温はまだ高く残暑が続き体にこたえてしまいます。

そんな体力低下時にかかりやすい疾患「帯状疱疹」について取り上げてみました。

【帯状疱疹とは】

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。

体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。

50歳以上になると発症率が高くなり、日本では80歳までに3人に1人が帯状疱疹になると言われています。

【症状】

初期症状は皮膚の痛みやかゆみ、

その後に発疹（ほっしん）や

水ぶくれ（水疱：すいほう）が帯状に出現

※個人差はあり

痛みは、違和感、しびれなどの軽度のものからピリピリ、ズキズキした痛みと様々です。

その後、水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れ、徐々に痛みが強くなり、眠れないほど痛むこともあります。

強い痛みや皮膚の症状は、主に体の左右のどちらかにみられ、3～4週間ほど続きます。

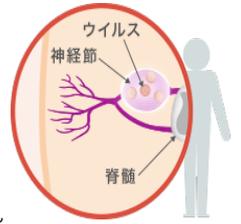
※帯状疱疹は、周囲の人に帯状疱疹としてうつることはありません。

しかし、周囲に水痘・帯状疱疹ウイルスに対する免疫を保有していない人がいる場合は、新たに水痘・帯状疱疹ウイルスに感染する可能性があります。その場合は水ぼうそうを発症します。

【原因】

帯状疱疹は、体内の水痘・帯状疱疹ウイルスが活動を再開することで発症します。

主に子どもの頃に、このウイルスはじめて感染すると、水ぼうそうを発症します。そして、水ぼうそうが治った後も、ウイルスは脊髄から出る神経節という部位に潜んでいます。免疫力が低下するとウイルスは再び活動、増殖しはじめ



ます。そして、ウイルスは神経の流れに沿って神経節から皮膚へと移動し、帯状に痛みや発疹（ほっしん）が出る帯状疱疹を発症します。

【予防】

- 免疫を低下させないよう体調管理
- 予防するワクチン

生活の基本を見直すことで予防

食事や睡眠を規則正しくとること、**適度な**

休憩をとリストレスをためない、

適度な運動を取り入れること
で免疫低下を防ぎます。



ワクチンで予防



ワクチンを体内に接種すると、そのワクチンの成分（細菌やウイルス）に対しての免疫力を高め、病気の発症や重症化を抑えることができます。（対象：主に50歳以上）

※完全に防ぐものではありません。

症状が疑われるときは早めに受診するようにしましょう。

治療が遅れると痛みが長引いてしまうこともあります。早期治療が大事です。