



## 季節の健康 TOPICS



# 日本人の約9割がウイルスを保有 帯状疱疹にご用心

帯状疱疹を発症する人が増えています。

誰でもなる可能性がありますので、ワクチンなど知っておいてほしいことをまとめました。

## 帯状疱疹とは？

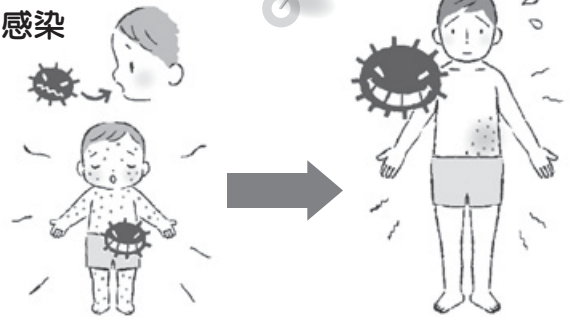
帯状疱疹は、水ぼうそうのウイルスで起こる皮膚の病気です。過去に水ぼうそうにかかった人は、治ったあともウイルスが体の神経節に潜伏しています。加齢やストレス、疲労、病気などで免疫力が下がると、ウイルスが再び活性化して神経に沿って現れ、皮膚にピリピリと刺すような痛みを伴う赤い斑点と多数の水ぶくれが帯状に現れます。上半身や顔、頭部などの体の片側に起こります。

## 80歳までに3人に1人が発症

帯状疱疹は50歳以降に増え、80歳までに3人に1人が発症するといわれますが、若い人にも起こります。やっかいなのが「帯状疱疹後神経痛 (PHN)」で、「電気が走るような痛み」「焼けるような痛み」が続くことがあります。顔や頭に現れると視覚や聴覚に異常が起こり、顔面神経麻痺や痛くて眠れないなど、日常生活の質にも影響を及ぼします。

50歳以上で帯状疱疹を発症した人の約2割、80歳以上では約3割の人がPHNになる可能性があるという報告されています。

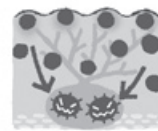
### 水ぼうそうに感染



ウイルスは皮膚から神経に向かいます

水ぼうそうが治ってもウイルスは残ります

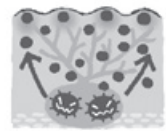
ウイルスは神経から皮膚に向かいます



【子ども】  
水ぼうそう



潜伏期間



【大人】  
帯状疱疹

## 治療

### できるだけ早く 治療を始めるのが大事！

体の片側にピリピリとした痛みが出て、赤い斑点や水ぶくれが現れたら、すぐに皮膚科を受診しましょう。放っておくとPHNが残ってしまうことがあります。

治療は、ウイルスを抑える抗ウイルス薬と、痛みに対する痛み止めの薬物療法が中心となります。

- ・ウイルスの増殖を抑える  
抗ウイルス薬
- ・皮膚の炎症を抑える  
消炎鎮痛薬
- ・神経の痛み  
オピオイド鎮痛薬、鎮痛補助薬 など

## 予防

### 免疫力を低下させないこと、50歳以上はワクチンも

帯状疱疹の予防には、健康的な生活を心がけて免疫力が低下しないようにすることが大切です。食事・睡眠・運動・ストレス対策など、日頃から体調管理に努めましょう。

50歳以上の方は、帯状疱疹の予防接種が受けられます。ウイルスに対する免疫を強化し、発症を抑え、PHNを防ぐ効果が期待できます。

### ●帯状疱疹のワクチンは2種類

帯状疱疹ワクチンは任意接種で、50歳以上が対象です。自治体によっては補助を行っていますので確認してみましょう。現在2種類のワクチンがあり、効果や持続期間、費用などが異なります。医師と相談のうえ接種をご検討ください。

	弱毒化生ワクチン「ビケン」	不活性化ワクチン「シングリックス」
接種回数	皮下注射1回	筋肉注射2回
予防効果	50～60%	90%以上
持続期間	約5年	10年以上
費用	6,000円～1万3,000円程度	1回につき2～4万円程度