

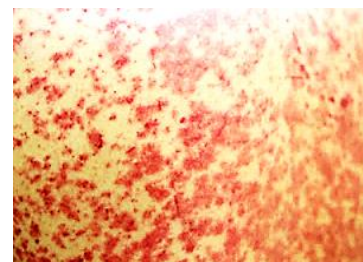
年末年始と忙しい日々を過ごしておられた方も多いのではないのでしょうか。そのような疲れが溜まり易いときに注意してほしい病気があります。今回は『**带状疱疹**』に関するお話です。

★ 带状疱疹

带状疱疹は、多くの人が子どものときに掛る“水ぼうそう”のウイルス(水痘带状疱疹ウイルス)によって起こる病気です。このウイルスは“水ぼうそう”が治った後も身体の神経節と呼ばれる部分に潜んでいて、免疫力が低下したときに活動を再開し、带状疱疹を引き起こします。以前は、高齢者に多い病気でしたが、最近では若い年代にも増えていると言われています。

★ 症 状

带状疱疹になると、神経の流れに沿った帯状の赤い斑点や、水ぶくれといった皮膚の症状と共に痛みが起こり、症状は、身体の左右どちらか片側だけに起こり、1度に2ヶ所以上のは殆どありません。痛みが起こり始めてから“かさぶた”が治るまで約3週間から1ヶ月程度掛ります。



【背中中の症状】

★ 経 過

- ① 皮膚にチクチクするような痛み、かゆみ等が現れます。带状疱疹は胸やお腹、背中に起こることが多いですが、顔や手足など全身何れの場所でも発症します。
 - ② 痛みを感じた場所にブツブツとした赤い斑点ができ、水ぶくれとなって帯状に広がります。
 - ③ 水ぶくれが“かさぶた”となり、皮膚の症状はおさまります。
- 炎症が強く神経が傷ついた場合は、皮膚の症状が消えても痛みが消えずに、痛みが慢性的に続く『带状疱疹後神経痛』に移行することがあります。

★ 原 因

带状疱疹は、身体の免疫力が低下することで起こります。免疫力が低下する原因には、過労，大きなストレス，ケガ，病気等があります。

★ 予 防

無理をしないで栄養と睡眠を充分にとり、規則正しい生活を心掛けて免疫力の低下を防ぐことが大切です。

★ 治 療

ウイルスの増殖を抑制する「抗ウイルス薬」と、痛みを和らげる「消炎鎮痛薬」が代表的な治療方法です。尚、带状疱疹の痛みは、冷やすと反って強くなるため、なるべく温めましょう！早期治療は、症状の悪化を防ぎ、皮膚や神経のダメージを軽くすることに繋がります。「带状疱疹かも？」と思ったらできるだけ早く皮膚科を受診して、治療を始めるようにしましょう！

★ 最後に

免疫力が低下した状態は、带状疱疹の他にも、病気や体調不良などを引き起こしてしまうこともあります。忙しい日々の中でもしっかり休息を取り、疲れをためないようにしましょう！