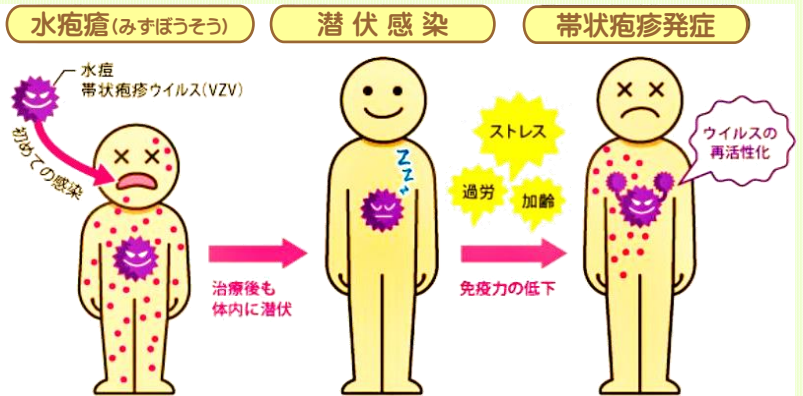


★ 带状疱疹

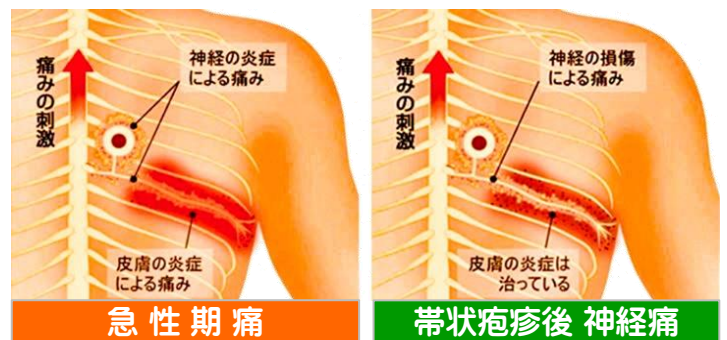
『带状疱疹』は、多くの人が子供の時に掛かる『水疱瘡のウイルス（水痘帯状疱疹ウイルス）』によって起こる病気です。本ウイルスは、水疱瘡が治った後も、身体の神経節と呼ばれる部分に潜んでいて免疫力が低下したときに活動を再開して『带状疱疹』を引き起こします。以前は高齢者に多い病気が最近では若い年代にも増えています。



★ 症状と経過

『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膨れといった皮膚の症状と共に痛みが起こります。

- ① 『带状疱疹』は、皮膚にチクチクするような痛み・かゆみ等が現れ、胸・腹・背中に起こることが多いですが、顔・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、水膨れとなって帯状に広がります。
- ③ 水膨れが“かさぶた”となり、皮膚の症状は治まります。ほとんどの場合、皮膚の症状が消えるとともに痛みも無くなります。



以上のような症状は身体の左右どちらか片側だけに起こり、一度に2ヶ所以上の場所に現れることは殆どありません。痛みが起こり始めてから“かさぶた”が治るまでは約3週間から1ヶ月程度かかります。また、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。

★ 原因と予防

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、過労や大きなストレス・ケガ・病気等**があります。無理をしないで栄養と睡眠を十分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、冷やすとかえって強くなるため、なるべく温める**ようにします。早期に治療を行うこと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。

★ 感染？

『带状疱疹』は、自分の体内に潜んでいたウイルスが、再び暴れたすことによって起こる病気である為、他の人に感染することはありません

しかし、水膨れの中にはウイルスがいるため、水疱瘡に罹ったことの無い人はウイルスに感染して、水疱瘡を発症する可能性があります。“かさぶた”に変わるまでは感染する可能性がある為、それまでは水疱瘡に罹ったことの無い人との接触は避けるようにしましょう。又、患部との接触によってウイルスは感染するため、患部をガーゼでしっかり覆い患部を触った後の手洗いの徹底等を行い、他の人への感染を予防しましょう。尚、水膨れが全身に点々と広がっている場合は、空気感染を起こすようになりますので、詳しい感染予防方法に関しては医師に確認をしましょう！

免疫力が低下した状態は、带状疱疹の他にも、病気や体調不良等を引き起こすこともあります。忙しい日々の中でも、しっかり休息を取り、疲れを溜めない生活習慣を見直して、毎日を元気に過ごせるようにしていきましょう！

＜生活習慣：①睡眠 ②入浴 ③食事 ④姿勢 ⑤運動習慣 ⑥リラックスできる環境作り等＞