あおぞら

Vol. 80

2022.12月号

Denenchofu Chuo Hospital

田園調布中央病院広報誌

TOPICS：帯状疱疹について

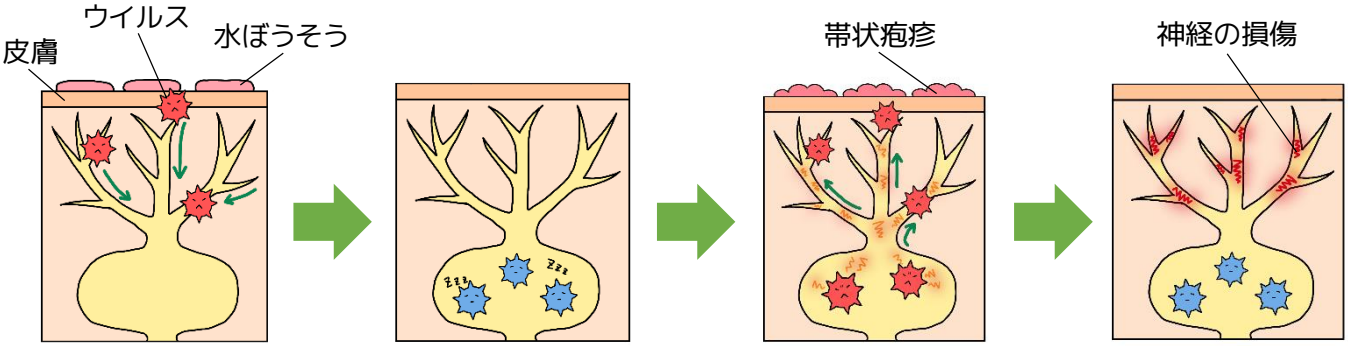
帯状疱疹は「体内に潜む水痘・帯状疱疹ウイルスが免疫低下によって体表に出てくる際の症状」です。様々な免疫低下が帯状疱疹リスクとなりますが、加齢の影響は大きく、50歳以上になると発症率が急増し、帯状疱疹患者の約7割が50歳以上の方です。現代社会では過労やそれに伴うストレス、体調管理不足、不摂生、人間関係によって引き起こされるストレスなどで免疫が低下してしまうことが少なくありません。バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など、できるだけ健康的な日常を保ち、ストレスのたまりにくい状況を維持することが帯状疱疹の予防にもつながります。

帯状疱疹発症のメカニズム

帯状疱疹は、子供の時に感染した水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。

水ぼうそうのウイルスは水ぼうそうが治った後も神経節＊に潜伏し、加齢やストレスなどで免疫力が低下すると再びウイルスが活性化して帯状疱疹を発症します。特に50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。しかし、疲労やストレスが発症のきっかけとなるため、若い人でも発症する可能性があるので注意しましょう。

＊神経節…末梢神経の途中で神経細胞と神経線維が集まって、こぶ状に太くなった部分のこと。



①水ぼうそう発症

ウイルスに感染して水ぼうそうを発症するとウイルスは神経を通り、神経節に潜伏する。

②潜伏期

神経節に潜伏したウイルスは休眠状態となり、そのままとどまっている。

③帯状疱疹発症

免疫力が低下すると休眠状態だったウイルスが活性化し、帯状疱疹を発症する。この時に神経に炎症を起こし、神経痛の症状が出る。

④神経の損傷

神経の損傷がひどい場合には、皮膚症状が治った後も痛みが持続することがある。

出典：帯状疱疹jp https://onl.la/3FC5rtr

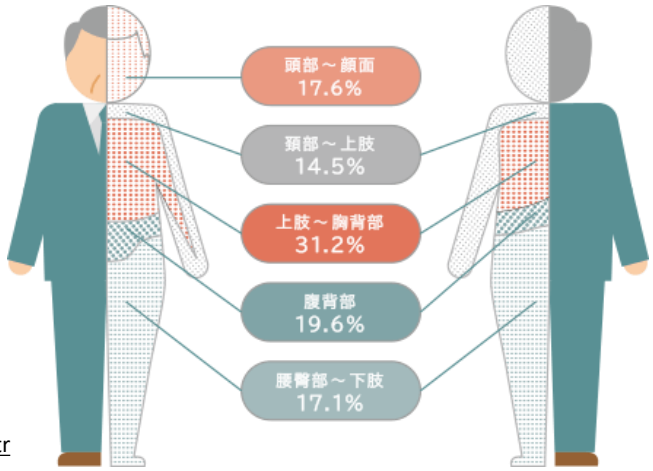
帯状疱疹の症状

▶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）が帯状に現れます

帯状疱疹の症状には個人差がありますが、多くは、はじめに皮膚に神経痛のような痛みが起こります。痛みは、皮膚の違和感やかゆみ、しびれとして感じる程度から、ピリピリ、ズキズキ、針で刺されたような痛みや、焼けるような痛みまで様々です。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、主に体の左右どちらかにみられ、3～4週間ほど続きます。

▶症状の多くは上半身にみられ、顔や首に現れることもあります

症状は神経の流れに沿って現れることから、主に体の左右のどちらかに帯状にみられます。主に腕や胸、背中など、多くは上半身にみられ、顔では特に眼のまわりが発症しやすいです。顔や首など外見が気になるところに現れることもあります。
帯状疱疹が出現する部位によっては、合併症を伴うこともあり要注意です。顔面の帯状疱疹では、角膜炎や結膜炎、耳部の帯状疱疹では、耳鳴りや難聴、顔面神経麻痺などが生じることがあります。



出典：帯状疱疹jp https://onl.la/3FC5rtr

▶帯状疱疹も水ぼうそうも水痘（すいとう）・帯状疱疹ウイルスによって発症します

帯状疱疹の発症に関係しているのは、水ぼうそうと同じウイルスで、水痘（すいとう）・帯状疱疹ウイルスといいます。このウイルスに初めて感染したときは、水ぼうそうを発症します。水ぼうそうが治っても、このウイルスは神経節に潜伏した状態で体内に残ります。普段は免疫力によってウイルスの活動が抑えられているため、帯状疱疹を発症することはありませんが、加齢、疲労、ストレス、紫外線、免疫抑制薬などの使用などで起こる免疫力の低下によって発症することがあります。

▶帯状疱疹は、帯状疱疹として周囲の人にうつることはありません

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（すいとう）・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（すいとう）・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。

▶帯状疱疹はひどくなる前に治療を始めることが重要です

帯状疱疹の発疹（ほっしん）や水ぶくれ（水疱：すいほう）などは治療を行わなくても治る場合もありますが、治療が遅くなったり治療されないまま放置されると、頭痛や39℃以上の発熱などの全身症状が現れることもあります。特に首から上の帯状疱疹は、重症の場合、失明や顔面麻痺、難聴を引き起こすことがあります。発疹が消えた後も痛みが残ることがあるため、できる限り早く医療機関を受診し治療を始めることが重要です。
帯状疱疹は抗ヘルペスウイルス薬と鎮痛薬で治療します。抗ヘルペスウイルス薬はウイルスの増殖を抑えることにより、皮膚症状の広がりや痛みをやわらげて合併症や後遺症を防ぎます。発疹に気がついたら、できる限り早く受診しましょう。抗ヘルペスウイルス薬を飲むことで体内のウイルスの数が減少すれば、症状は次第に軽減します。効果が得られないからと自己判断で服用をやめたりせず、指示されたとおりに薬を飲むことが重要です。

出典：帯状疱疹jp https://onl.la/3FC5rtr

帯状疱疹にかからないために

帯状疱疹は免疫力の低下によって引き起こされます。そのため、日頃から体調管理を心がけ、免疫力が低下しないようにすることが大切です。また、一度帯状疱疹にかかったことがある方でも、免疫力が低下すると再びかかることがあるので、予防することも大切になります。帯状疱疹の予防として、50歳を過ぎたら予防接種を受けることができます。帯状疱疹を予防するワクチンには2種類あり、違いは次の表の通りです。

【帯状疱疹ワクチンの比較】

商品名	シングリックス	ビケン
種類	不活化ワクチン	生ワクチン
接種回数	2回筋肉注射（2カ月以上あける）	1回皮下注射
予防効果	帯状疱疹発症率97.2％減少	帯状疱疹発症率51.3％減少
効果持続期間	10年以上	5年程度
副反応	注射部位の痛み、腫れ、発赤、筋肉痛、倦怠感、発熱（3日～1週間くらいで消失）	注射部位の痛み、腫れ、発赤（3日～1週間くらいで消失）
長所	・予防効果が高い	・接種が1回で済む
	・持続期間が長い	・費用が比較的安い
	・免疫力が低下している人でも接種可能	
短所	・2回接種が必要	・持続期間が比較的短い
	・比較的費用が高い	・免疫力が低下している人には接種不可（免疫抑制剤、抗がん剤使用中など）
	・副反応が強い場合がある	
コロナワクチンとの関係	コロナワクチンとの接種間隔は2週間以上あける	コロナワクチンとの接種間隔は2週間以上あける

※費用は当院の受付または外来でご確認ください。

出典：一般社団法人日本環境感染学会「医療関係者のためのワクチンガイドライン第3版」vaccine-guideline_03(4).pdf (kankyokansen.org)

免疫力を高めるために

帯状疱疹にならないためには免疫力を低下させないことが重要です。

免疫力を高めるためには、

① バランスの良い食事を摂ること

② 質の良い睡眠をとること

③ 体温を上げること

が効果的とされています。1日3食、糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維をバランスよく取り入れた食事を心がけ、寝る前にテレビやスマートフォンを見ず、朝まで安眠できる環境を整え、少し汗をかく程度の運動や入浴などを行い、免疫力を高める生活を心がけましょう。帯状疱疹は予防できる病気です。帯状疱疹の治療、予防接種については、当院の皮膚科またはかかりつけの医師にご相談ください。

【田園調布中央病院 皮膚科外来のご案内】 ※予約不可・外来日が祝日の場合は休診

- **火曜日：午前9時00分～11時30分 / 午後14時00分～16時30分**
- **金曜日：午後14時00分～16時30分**

監修：田園調布中央病院 皮膚科医師 西井由紀子

田園調布中央病院

オミクロン株対応２価ワクチン

事前申込

日曜日接種

開始いたします！

予防接種を受けることができない方

下記にあてはまる方は本ワクチンを接種できません。該当すると思われる場合、必ず接種前の診察時に医師へ伝えてください。

- 明らかに発熱している方（※１）
- 重い急性疾患にかかっている方
- 本ワクチンの成分に対し重度の過敏症の既往歴がある方（※２）
- 上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある方

（※１）明らかな発熱とは通常37.5℃以上を指します。ただし、37.5℃を下回る場合も平常の体温に鑑みて発熱と判断される場合はこの限りではありません。
（※２）アナフィラキシーや、全身の皮膚・粘膜症状、喘息、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。前回までの接種でこれらの症状が認められた方は、同一の成分を含むワクチンを用いた追加接種を受けることはできません。

日時 令和4年10月30日～12月25日までの日曜日

会場 田園調布中央病院
大田区田園調布2-43-1（田園調布駅東口駅前）

対象 当院は（1・2回目）接種を完了した高校生以上の方のみ
使用ワクチン：ファイザー社2価ワクチン用（BA.4/5）

申込 大田区ホームページまたはワクチンコールセンターへ電話にて
お申込みください。※病院では申込できません。

HP 大田区役所
https: //ota.v-yoyaku.jp/login

TEL 大田区新型コロナワクチン接種コールセンター
03-6629-6342

田園調布中央病院

令和4年度
インフルエンザ予防接種
予約なしで接種できます！

新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔はありません。
※同日接種可能ですが当院では対応しておりませんのでご注意ください。

令和４年度インフルエンザ予防接種の概要

【実施期間】 令和4年11月5日（土）～ 令和5年1月31日（金）
※ワクチンがなくなり次第終了

【対象者】 高校生以上の方
※医師の診察の結果、発熱などにより接種を行えなかった場合は、健康保険を適用し診察料を請求させていただきます。

【インフルエンザ予防接種の代金について】

〈公費対象の方〉今年度に限り自己負担額免除0円 ※接種は1回のみ

東京23区内に住民登録または外国人登録のある方

① 65歳以上の方（昭和32年1月1日以前生まれの方）
※64歳の方は65歳の誕生日の前日から接種可能です。

② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害者手帳1級相当の障害のある方
※59歳の方は60歳の誕生日の前日から接種可能です。

〈一般の方〉4,400円（税込）※接種は1回のみ

【接種当日にお持ちいただくもの】

- 記入済みの予診票 ※体温はご自宅で測りご記入願います
- 保険証（医療証）
- 診察券 ※当院がはじめての方は受付時にお申し出ください

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのばすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗いします。

6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：首相官邸ホームページ「新型コロナウイルスへの備え ■手洗い」https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html

発行 医療法人社団七仁会 田園調布中央病院
〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435