

50 歳以上の人は早めに予防を

たい じょう ほう しん

带状疱疹という病気を 知っていますか？

80 歳までに
約 3 人に 1 人が発症

带状疱疹は、方言で「たい」とも言います。季節の変わり目や疲れがたまつた時などに注意しなければならぬ病気の一つです。

宮崎県で実施された带状疱疹の大規模疫学調査「宮崎スタディ（1997～2017）」によると、50 歳から発症率が高くなり、80 歳までに 3 人に 1 人が発症するといわれています。その理由として、従来 20 代から 40 代は自然感染によるブースター効果によって带状疱疹の発症が抑えられていましたが、子どもの水痘（水ぼうそう）ワクチンの定期接種による水痘患者の減少に伴い、ブースター効果を得る機会が減少したためではないかと推察されています。また、日本人は 90% 以上が带状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜んでいるといわれています。

ブースター効果

自然感染または予防接種によってできた免疫は時間の経過によってだんだん弱くなるが、再び抗原に接触することで、より免疫の機能が強まること。

発症する原因は
免疫力の低下

带状疱疹は、子どもの頃にかかった水痘のウイルスによって発症します。水痘が治った後もウイルスが体内に潜んでいます。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、発症することはありません。

しかし、疲労、ストレス、加齢などによって免疫が低下することでウイルスが再び活動しはじめ、带状疱疹として発症します。また、糖尿病やがんなどの免疫力が低下する病気が原因になることもあります。

水痘・带状疱疹ウイルス

水痘・带状疱疹ウイルスは、ヘルペスウイルス科に属する DNA ウイルスであり、ほかのヘルペスウイルスと同様に、初感染の後、知覚神経節に潜伏感染する。



発症の主な要因

日常生活にも影響する
合併症・後遺症

50 歳以上では、带状疱疹を発症した人の 20% が带状疱疹後神経痛（PHN）と呼ばれる長期にわたる痛みが続くことがあります。带状疱疹後神経痛には根本的な治療法がなく、何カ月、時には何年も強い痛みが残ってしまうことがあります。さらに、長く続く痛みのため日常生活や精神状態にも影響を及ぼします。带状疱疹の発症部位によっては、顔面神経麻痺や視力低下、失明、難聴といった合併症が出ることもあります。



痛み・発疹が現れたら
速やかに受診を

带状疱疹の治療は、ウイルスの増殖を抑える「抗ウイルス薬」と、痛みを和らげる「鎮痛剤」などが使われますが、皮膚の症状によっては「ぬり薬」が処方されることもあります。抗ウイルス薬は発疹が出てから 72 時間以内に飲み始めることが望

Doctor's voice

えびの
第一クリニック

斉田 洋子 医師

違和感や痛みを感じたら 早期受診を

带状疱疹は早期に受診すると必ず軽快しますので、带状疱疹かもと思ったら心配せず早めに受診しましょう。高齢者は特に神経痛のような痛みから始まります。入浴などで身体を温めると痛みが緩和され、シップ貼付等では患部を冷やすと痛みが増強するときは带状疱疹かもしれません。

身体の片側にいつもと違う違和感や痛みがある時は、皮膚をよく観察し、赤い湿疹が出てきたら、早めに医療機関を受診してください。

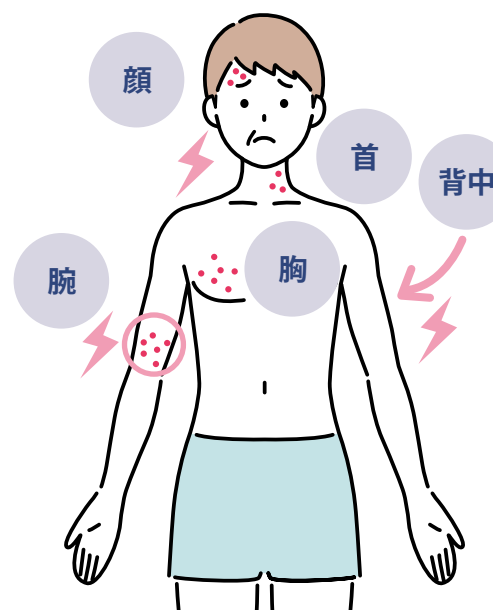
50 歳から 60 歳の間に
ワクチン接種を

带状疱疹を防ぐには、予防接種が有効とされており、ワクチンを接種することで発症や重症化を抑えることができます。この带状疱疹ワクチンは公費助成はなく全額自己負担となりますが、50 歳を過ぎたら予防接種を受けることができます。带状疱疹ワクチンには、带状疱疹のウイルスの活動を抑え、免疫を高める効果があり、生ワクチンと不活化ワクチンの 2 種類があります。

免疫の低下が起こる前、ワクチンの効果が最も期待できる 50 歳から 60 歳の間にワクチンを接種しておくことが勧められます。さらに、日ごろから体調管理を心がけ、免疫力が低下しないような生活をすることも大切です。

激しい痛みが
3 から 4 週間続く

带状疱疹にかかると、体の片側の皮膚の違和感やかゆみ、しびれとして感じる程度から、焼けるような痛みまでさまざまな痛みがあります。その後、痛みのある部分の皮膚が赤く腫れ、水膨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。この強い痛みは皮膚の症状がある所やその周囲に一致して現れ、3 から 4 週間ほど続きます。多くは腕や胸、背中に症状が出ますが、顔や首などに現れることもあります。



皮膚の症状だけでなく、神経にも炎症を起こし、痛みが現れます。神経の損傷がひどいと、皮膚の症状が治った後も痛みが続くことがあります。

免疫力を高める 生活を送りましょう！



適度な運動



バランスのとれた食事



質のよい睡眠

問

市健康保険課 市民健康係
☎ 35-1116（直通）