



VOL.15

医務室だより

安らぎ

発行:R2.9.10

社会福祉法人丹後大宮福祉会
特別養護老人ホーム おおみや苑



テーマ：帯状疱疹・帯状疱疹後神経痛

赤いブツブツや水ぶくれが出て、皮膚がピリピリと痛むときは帯状疱疹を疑う必要があります。きちんと治療しないと痛みが残ることもあります。

帯状疱疹とは

水痘・帯状疱疹ウイルスというヘルペスウイルスによる感染症で、帯状に出る皮膚の症状と痛みが特徴です。50歳以上の方に多く80歳までに3人に1人の割合でかかるといわれています。

口にできるヘルペスの原因もヘルペスウイルスですが、ウイルスの種類が異なります。

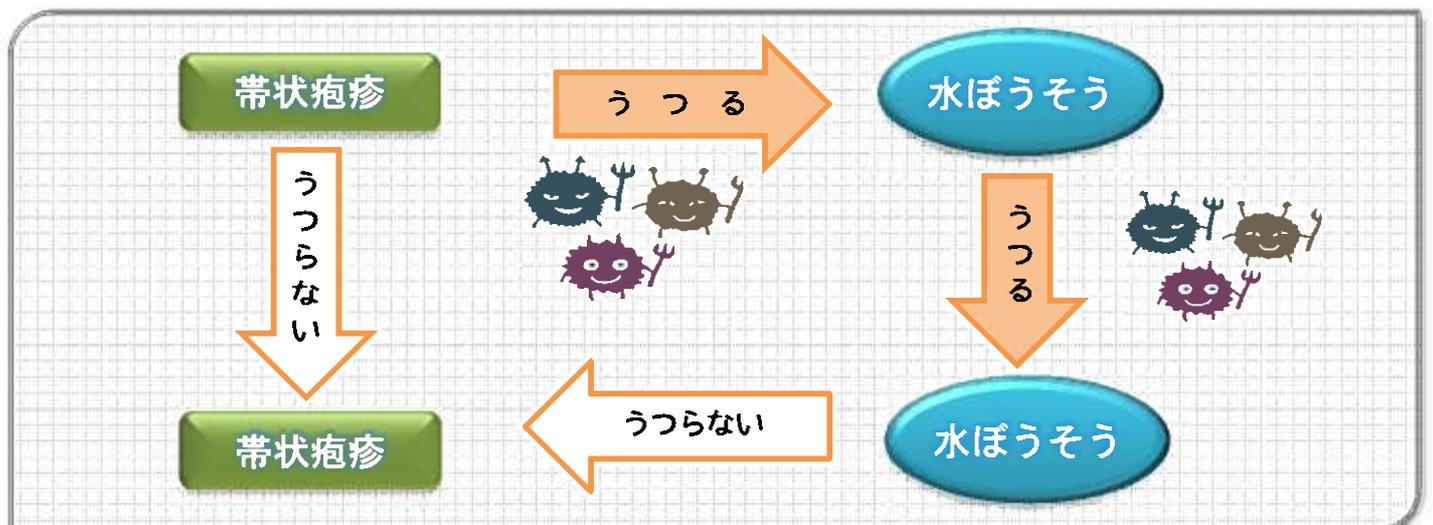
- 水痘・帯状疱疹ウイルス→水ぼうそう、帯状疱疹
- 単純ヘルペスウイルス1型→口唇ヘルペス、カボジ水痘様発疹症など

帯状疱疹が起こるまで

多くの方が子供のときに水ぼうそうになります。その原因となるウイルスは水ぼうそうが治った後もそのまま神経の中に潜んでいます。そして、加齢や疲労、ストレスなどで免疫力が低下すると、潜んでいたウイルスが再び活性化し、神経を伝って皮膚に到達し、帯状疱疹を発症します。

子供のいる家は注意

帯状疱疹としてうつることはありませんが、水ぼうそうに一度もかかったことのない人には、水ぼうそうとしてうつる可能性があります。皮膚の症状が治るまでは、水ぼうそうにかかっていない赤ちゃんや子供、妊婦さんと接触しないようにしましょう。



带状疱疹

- ・痛みが左右のどちらかにある
- ・わけの分からない痛みがある
- ・皮膚がかゆいような感じがする
- ・にぶい痛みが続く
- ・皮膚がピリピリ痛む
- ・眠れないほど痛い
- ・痛み出した数日後に赤いブツブツや水ぶくれが出た
- ・皮膚がただれてきた

基本の治療

《ウイルス対策》
抗ウイルス剤（内服または点滴）でウイルスの増殖をおさえる。できるだけ早く（発疹が出て3日以内）治療を受けること。



《痛み対策》
抗炎症鎮痛剤（主に飲み薬）で痛みをおさえる。痛みを我慢しないことがポイント。



神経ブロック

鎮痛剤では痛みがおさえきれない場合に行う。神経やその周辺に針を刺して局所麻酔剤を注入、神経の働きを一時的におさえる。

带状疱疹後神経痛

带状疱疹は3~4週間で治ることがほとんどで、皮膚症状がよくなるとともに痛みも治まってきます。ただ、なかには痛みだけが残ることがあり、带状疱疹後神経痛（PHN）と呼ばれます。

PHNが残るのは带状疱疹患者の1割程度ですが、その多くが60歳以上の高齢者で、年齢が高くなるほど痛みの残る割合も高くなります。带状疱疹の痛みはウイルスが神経を刺激し炎症を起こしているためですが、PHNの痛みは神経が損なわれ変性してしまったため、それだけ治療もむずかしくなります。したがって、带状疱疹のできるだけ早い段階で治療を行う必要があります。鎮痛剤だけでなく抗ウイルス剤を服用すること、痛みがあれば我慢しないことが重要なポイントです。

日常生活について

●入浴すると血行が良くなって痛みがやわらぐことが多くあります。

患部はこすらずにシャワーで洗い流し、水ぶくれを破らないように注意しましょう。水ぶくれが破れてジュクジュクしている場合は、傷から他の菌に感染する恐れもあるので入浴は避けましょう。



●アルコールは、血管を広げて、炎症や痛みをひどくしてしまふことがあります。皮膚の症状が治まるまでは、お酒は控えたほうが良いでしょう。



●生活リズムを整えて、激しい運動や過労を避け、心と体の安静を心がけましょう。



～おわりに～

带状疱疹を予防するためには、体内のウイルスが再び活動しないように、免疫力や体力を落とさない生活をするのが重要です。

ストレスや不規則な生活は発症のリスクを高めてしまいます。バランスの良い食事、適度な運動を行うことで、生活習慣を改善しましょう。