

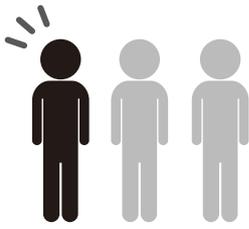
# 带状疱疹のことを知って備えましょう

## 症状や予防について

■問い合わせ先  
 町福祉センター健康福祉課  
 ☎962-15151(直)

どんな人がなるの？

带状疱疹は、水ぼうそうの原因ウイルスである「水痘・带状疱疹ウイルス」が再び活性化することで起こります。子どもころなどに水ぼうそうにかかると、生涯にわたってこのウイルスが体内に潜伏し、加齢・疲労・強いストレスなどで免疫力が低下するとウイルスが再び活性化し、带状疱疹として発症します。



80歳までに**約3人に1人**が発症すると推定されています

成人の9割はこのウイルスを持つていると言われており、ほとんどの人が带状疱疹を発症する可能性があります。

### 痛みなどの症状に加え 合併症の恐れも

初期症状は、皮膚の痛みです。体の一部に、ピリピリとした痛みがあらわれます。数日〜1週間ほどたつと、痛みのある部分に発疹があらわれ、帯状に広がっていきます。多くの場合は、3週間〜1か月ほどで治癒し、皮膚症状が治まるとともに痛みも消失します。しかし、なかには皮膚症状が消えた後も頑固な痛みが続く、「带状疱疹後神経痛」といつ合併症がおこる場合があります。また、発症する部位や治療の遅れにより、合併症を引き起こす恐れがあります。とくに

に顔面に発症した場合は注意が必要です。目や耳の神経に影響を受けると、視力低下、顔面神経麻痺など重い後遺症が残る可能性があります。

### 疑わしければ迷わず受診を

带状疱疹の治療では、できるだけ早い段階で抗ウイルス薬を投与してウイルスの増殖を抑えることが大切であり、3日以内に服薬を開始することが望ましいとされています。また、痛みをきちんとコントロールしないと脳が痛みを記憶してしまい、長期間痛みを引き起こすこととなります。また、痛みを抑えることも重要です。早期に発見して必要な治療を行うために、痛みが続く発疹がたら速やかに皮膚科を受診してください。

### 带状疱疹にならないために

免疫力の低下が带状疱疹につながるから、日々の生活から体調管理が大切です。バランスのとれた食事や適度な運動、適切な睡眠を心がけましょう。

また、带状疱疹の発症予防や重症化予防につながる带状疱疹ワクチンもあり、50歳以上の人が受けることができます。带状疱疹予防

接種は、任意接種のため接種費用は全額自己負担となります。ワクチンは2種類あり、接種方法や接種回数、予防効果、副反応の多さなどが異なりますので、希望する人はかかりつけ医師と相談のうえ検討してください。



適度な運動



バランスのとれた食事



適切な睡眠