

# 带状疱疹

## 带状疱疹とは？

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルス(ヘルペスウイルス)が原因で発症する皮膚の病気です。皮膚に痛みや発疹が現れる病気で、日本人の成人の約9割がこのウイルスを保有しており、発症する可能性もあります。通常は免疫力によってウイルスは抑制されていますが、加齢・疲労・ストレスなどにより免疫力が低下するとウイルスが再活性化し、発症リスクが高まります。

## 症状

| 発生時期    | 主な働き                    |
|---------|-------------------------|
| 発生時     | かゆみ、皮膚の違和感<br>軽い痛み、しびれ  |
| 2～7日後   | 発疹症状から水膨れ・<br>ただれ症状     |
| 10～15日後 | かさぶた症状<br>約1カ月で正常の皮膚に戻る |

※程度や症状の進行には個人差があります。症状が悪化すると、入院が必要になったり、合併症が起きたりする可能性があります。

## 発症する身体の部位

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帯状に見られます。

主に腕や胸、背中など上半身に見られ、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。



## 带状疱疹は他人にうつるか？

带状疱疹として他人にうつることはありません。ただし、水痘・带状疱疹ウイルスに対する免疫を持たない人が感染した場合、水ぼうそうを発症する可能性があります。水痘・带状疱疹ウイルスは、感染者の皮膚にできた



水疱に直接触れることで広がります。

また、水痘から飛び散ったウイルスが空気中に拡散し、それを吸い込むことで感染が起こる場合もあります。

## 最後に

带状疱疹の予防には日頃の体調管理が大切です。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、適度な運動をしましょう。また、リラックスする時間を作りストレスを減らすことも大切です。これらの習慣で免疫力の低下を防ぐよう心がけましょう。



運動



健康的な食事



睡眠

また、带状疱疹には予防接種(ワクチン)があります。発症や重症化を防ぐためにも、対象となる方は予防接種を検討しましょう。

带状疱疹を疑うような、痛みを伴う発疹や水ぶくれがある場合は、皮膚科を受診しましょう。带状疱疹の初期症状は原因のはっきりしない痛みや違和感として現れることもあります。皮膚症状がなくても少しでも気になる症状がある場合は、かかりつけ医や近くの内科、ペインクリニックにできるだけ早く相談することが大切です。带状疱疹は早期に治療を開始することが、症状の悪化を防ぎ、带状疱疹後神経痛などの痛みを残さないために重要です。